

# LZ

# LebensZeit

Ausgabe 4/2025

**kostenloses** Magazin für Senior\*innen



## Schwerpunktthema: Lebensfreude



Seniorenbüro  
Wilhelm-Lantermann-Str. 65  
Eingang Stadthaus

E-Mail:  
[lebenszeit-dinslaken@web.de](mailto:lebenszeit-dinslaken@web.de)

Zum WhatsApp-  
Kanal





Auf einen Moment.....

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Thema dieser dritten Ausgabe in 2025, die Sie soeben in den Händen halten, lautet „Lebensfreude“.

Welch große Gefühle oder gar Emotionen löst der Gedanke an sie oder im Besonderen auch der Gedanke an die „Lebensfreude im Alter“ in uns aus?

Empfinden wir sie im Alter überhaupt noch? Bei den Überlegungen zu diesem Thema kamen mir gleich Fragen von Gesundheit und persönlichem Wohlbefinden im späteren Lebensabschnitt in den Sinn, denn bisher durfte ich die zweite Lebenshälfte nicht als Einschränkung, sondern als Phase neuer Freiheiten und Möglichkeiten empfinden. Und da bin ich nicht allein mit meinen Empfindungen, denn viele Menschen erleben ja gerade im Alter eine ganz neue Form von Lebensfreude - frei von beruflichen Zwängen, mit mehr Zeit für sich selbst und mit einem tieferen Verständnis für das Wesentliche im Leben. Ein wichtiger Schlüssel zur Lebensfreude im Alter ist gewiß die Gesundheit, zu der wir selbst ganz wesentlich beitragen können. Aber auch die geistige Fitness spielt eine entscheidende Rolle. Neugierig bleiben, Neues lernen oder auch ein kreatives Hobby pflegen bewahrt einen wachen Geist. Und nicht zu vergessen bei all

unseren Betrachtungen ist die innere Haltung. Wer das Alter nicht als Last, sondern als Lebensphase mit eigenen Chancen begreift, wird offener für positive Erfahrungen. Dankbarkeit für das Erlebte, Gelassenheit gegenüber dem, was nicht mehr möglich ist, und die Freude an den kleinen Dingen des Alltags wie vielleicht ein gutes Essen, ein sonniger Herbsttag oder ein tolles Gespräch, können unser Leben tief bereichern. Mit den Jahren haben wir gelernt, den Augenblick zu schätzen.

Vielleicht ist die größte Weisheit im Alter, dass wir lernen loszulassen. Nicht mehr alles erreichen zu müssen, sondern das anzunehmen, was es ist.

Lebensfreude im Alter bedeutet für mich, den späten Lebensabend nicht als Schatten, sondern als Licht anzusehen. Ich schaue mit Dankbarkeit zurück und blicke neugierig nach vorn. Auch im Herbst des Lebens blühen Blumen- vielleicht nicht mehr ganz so wild wie im Frühling, aber dafür umso schöner in ihrer stillen Pracht.

Lassen Sie sich, liebe Leserinnen durch die unterschiedlichsten Aspekte, die unsere Redakteurinnen und Redakteure zum Thema in dieser Ausgabe darlegen, einfach inspirieren auch einmal über die schönen Momente Ihres derzeitigen Lebens nachzudenken.

In diesem Sinne grüßt Sie herzlich  
Ihre

Annette Franz

Annette Franz  
stellvertr. Vorsitzende der  
Seniorenvertretung

# Inhalt

## Schwerpunktthema

### Lebensfreude

Grundlegende Gedanken.

Seite 4

### Kindergeburtstag

Eine Oma lebt auf.

Seite 5

### Freude. Nichts für uns Ältere?

Ein Essay.

Seite 14

### Tanzen heißt, sich lebendig fühlen.

Gedanken zum Tanztee.

Seite 16-17

### Lebensfreude durch Verzeihen

Balsam für die Seele.

Seite 21

### Lebensfreude

Eine lyrische Annäherung.

Seite 17

### Späte Liebe.

Tiere können ein Segen sein.

Seite 24

### Lebensfreude

Eine lyrische Annäherung

Seite 26

## Bericht

### Baltikum Teil 2

Die Reise geht weiter.

Seite 8-9

### Nebenwirkungen

Gedanken zur Zeit

Seite 15

### Ein Gruß aus der Küche

Einfach - lecker

Seite 20

### Die DRK-Heinzelwerker

Ehrenamtliche Hilfe.

Seite 26

## Rubriken

### Buchtipp

von Klaus Preiß

Seite 9

### Auf der Bank unter meinem Küchenfenster

Kolumne von Axel Emmrich

Seite 12

### Der Polizeipensionär rät: Taschendiebe nehmen Senioren ins Visier

Seite 19

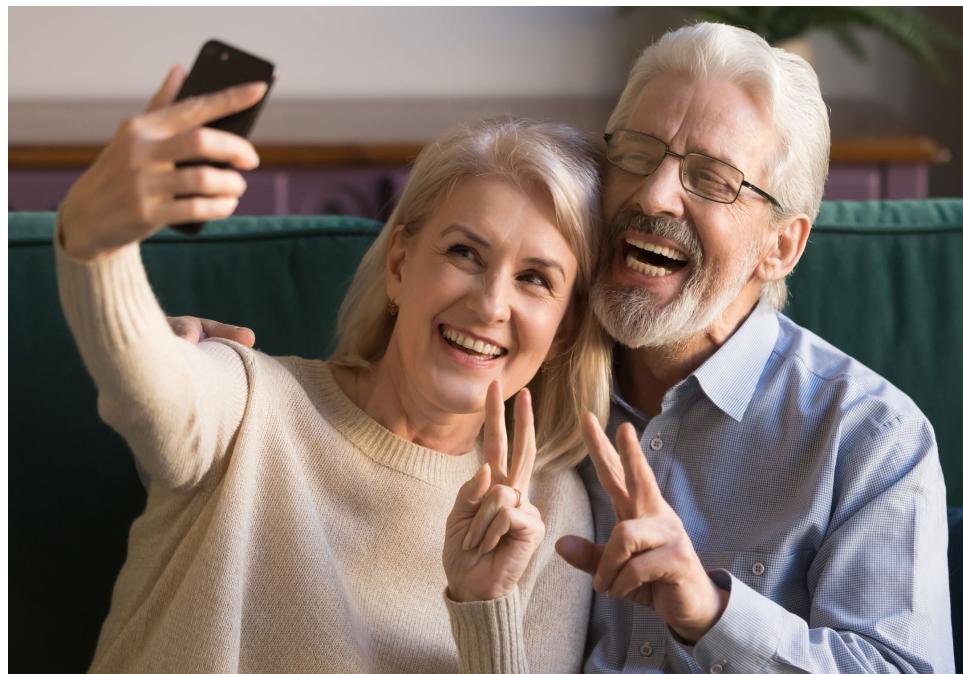
### Buchtipp

von Michael Zons

Seite 25

### Preisrätsel

Seite 27



# Lebensfreude

von Andrea Keferstein

Lebensfreude - dieses Thema habe ich bei unserer letzten Redaktionssitzung ganz spontan vorgeschlagen! Und nun sitze ich am Schreibtisch und soll etwas zu dem Thema schreiben! Puuhh!!! Was ist das eigentlich – Lebensfreude? Ich spüre in mich hinein. Ich weiß, was es ist, ich spüre es in mir – aber wie fasse ich in Worte, was ich fühle? Ich will es versuchen!

Spontan fällt mir mein letzter Urlaub am Meer ein! Ich stehe am Strand, sehe die heranrollenden Wellen, höre das Rauschen der Brandung, spüre prickelnd die Gischt auf der Haut und rieche und schmecke die salzige Luft. Der Wind pfeift mir um die Ohren, ich atme tief ein und stürze mich jubelnd in die Wellen! Das Gefühl in mir ist pure Lebensfreude!

Lebensfreude ist die Freude, zu leben – zu spüren, dass ich lebendig bin!

Lebensfreude ist ein Gefühl, das sich aus vielen Facetten zusammensetzt: es hat etwas mit **Freiheit** zu tun, mit Loslassen. Auch die **Atmung** gehört dazu, der Atem fließt frei durch den Körper, ich atme tiefer. Lebensfreude hat etwas mit unseren Sinnen zu tun. Das **Hören** von Vogelgezwitscher, Meeresrauschen oder Musik kann uns ebenso wie das **Sehen** einer wunderbaren Landschaft, des Meeres oder der Natur im Wald mit Lebensfreude erfüllen. Und das **Riechen** von vertrauten Gerüchen wie Frühlings- und Fliederduft oder auch der Duft von Omas Lieblingsgericht kann Erinnerungen wecken und uns mit Freude erfüllen. **Bewegung** wie Tanzen, Laufen oder Springen lässt uns spüren, dass wir leben! Die tiefe, freie Atmung und das Loslassen aller Anspannung wecken das Gefühl der **Lebendigkeit** in uns, verbunden mit Freude und Glücksgefühlen – das ist Lebensfreude! Lebensfreude hat etwas mit **Lachen** zu tun. Schon

beim Nachspüren von diesem Gefühl merke ich, dass meine Augen lächeln. Lebensfreude kann auch durch die **Gemeinschaft** entstehen, durch gemeinsames Erleben mit Freunden, zum Beispiel Singen und Musizieren, oder auch durch Kontakt mit Tieren. Und Lebensfreude kann **ansteckend** sein! Wir Menschen haben von Natur aus die Fähigkeit, Lebensfreude zu empfinden! Das können wir immer wieder an Kindern beobachten, wenn sie ohne das Eingreifen von Erwachsenen spielen und toben dürfen. Diese natürliche Begabung können wir im Laufe des Lebens verlieren – Stress, Routine und Verpflichtungen führen oft dazu, dass wir nur noch funktionieren und unsere Aufgaben erledigen. Das Gefühl der Freude und Lebendigkeit geht dabei verloren und ein Gefühl der inneren Leere kann sich ausbreiten. Viele Menschen verschließen sich aus Unsicherheit, Versagensangst oder auch aus Ehrgeiz und Erfolgsstreben und bauen eine Art Schutzwand um sich auf. Dieser Panzer erschwert es aber auch der Lebensfreude, sich im Menschen auszubreiten! Oft wird sogar Bewegung zur Pflicht im Sinne von Selbstoptimierung durch Jogging oder ein Fitnessprogramm. Nur hat dann die Bewegung wenig Chancen, echte Lebensfreude zu wecken. Eine Möglichkeit, die Lebensfreude für sich wieder zu entdecken, besteht darin, sich Zeit zu nehmen und sich ganz alleine ohne Handy oder Smartwatch in die Natur zu begeben! Das kann im Garten, in Wald oder Wiese, an Bach oder See oder auch in den Bergen sein. Und dort versucht man, mit allen Sinnen wahrzunehmen, was ist: das Rauschen der Bäume im Wind, den Gesang der Vögel, das Summen der Bienen, den Duft des Waldes oder auch der Wiesenblumen, die Erde unter den Füßen, die klare Luft zum Atmen, die Wolken am Himmel! Wenn man all dieses Fühlen, Spüren, Wahrnehmen zulässt wird von ganz alleine das Gehen beschwingter, der

Atem geht tiefer, die Augen fangen an, zu lächeln – man fühlt sich lebendiger und verbunden mit der Natur und die Lebensfreude wird wieder wach! Es kostet nichts, es braucht nicht viel Vorbereitung oder Anstrengung – es braucht nur Zeit und die Bereitschaft, sich zu öffnen und die Natur und das Leben in sich einzulassen!

Wenn aber der Verlust aller Lebensfreude tiefer geht, länger anhält und mit allgemeinem Interessenverlust und Antriebslosigkeit verbunden ist, kann eine ernste Erkrankung, zum Beispiel eine Depression, die Ursache sein! Dann ist es wichtig, sich professionelle Hilfe zu holen!

Lebensfreude können wir nicht planen oder machen, aber wir können uns vor ihr verschließen oder sie zulassen! Sie entsteht meist von ganz alleine, oft auch nur für Augenblicke. Sie durchflutet uns mit all den beschriebenen Facetten von Freiheit, Freude, Lebendigkeit und mit Glücksgefühl und Dankbarkeit!

## Kindergeburtstag

*von Annemarie Möbs*

Ich Urgroßmutter war eingeladen. Die stürmische Begrüßung weckte in mir Zweifel, ob ich hier hin passte. Elisabeth bemerkte mein Zögern und nahm mich liebevoll bei der Hand und versprach, auf mich aufzupassen. Der Zwetschgenkuchen war köstlich und das Getränk auch. Nun rückten die Kinder die Stühle zum Kreis zusammen und forderten auf, Platz zu nehmen. Ich hielt mich zurück und wurde aufgefordert mitzumachen. Die Kinder hatten ein Ballspiel im Sitzen geplant. Es war toll. Als die Runde sich aufgelöst hatte, die Kinder Seilchenspringen machten, stiegen in mir Erinnerungen an meine Kinderzeit auf. Mit welcher Leidenschaft und Freude haben wir Ballspiele gemacht. Doppelball und später gar mit drei Bällen gegen die Wand gespielt. Völkerball und auch Fußball gehörten zum Programm. Wenn ich zwischendurch Hunger hatte, habe ich meiner Mutter zugerufen, mir ein Butterbrot runter zu werfen. Das schmeckte. Wenn die Laternen angezündet wurden, gingen alle Kinder zufrieden heim.



Ausgabe	4/2025
Herausgeber	Seniorenvertretung der Stadt Dinslaken, Vorsitzender Gisbert Tinnefeld
Redaktion	Klaus Preiß, Annette Franz, Annemarie Möbs, Axel Emmrich, Michael Zons, Ilona Eyl, Andrea Keferstein, Rita Bracht-Jesper, Werner Steinbring, Gisela Bonn, Alexander Lazarevic, Wolfgang Kache
ViSdP	Gisbert Tinnefeld
Autorinnen / Autoren	Annette Franz Klaus Preiß Annemarie Möbs Axel Emmrich Ilona Eyl Andrea Keferstein Rita Bracht - Jesper Hans-Michael Zons
Erscheinungsstermine	Vierteljährlich zum 1.1., 1.4. 1.7., 1.10.
Bezugspreis	Kostenlos
Nachdruck	Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit der Quellenangabe und Übersendung eines Belegexemplars
Manuskripte	Manuskripte sind ausschließlich an die Anschrift der Redaktion zu senden. Für eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen. Mit der Einsendung erklärt der Einsender, dass die Bilder und Texte copyrightfrei sind und unwiderruflich auf ein Honorar verzichtet wird. Die Erklärung gilt auch die künftige Verwendung der eingesandten Bilder und Texte in der „LebensZeit“ oder in anderen Publikationen nach Entscheidung der Redaktion. Unterzeichnete oder signierte Artikel decken sich nicht unbedingt mit der Meinung der Redaktion.
Druckauflage	2500 Exemplare
Druck	Viaprinto
Redaktionsschluss	10. des jeweiligen Vormonats
Anzeigenverwaltung	Format und Kosten gem. besonderer Aufstellung Werner Steinbring 02064-35333
Kontakt	<a href="mailto:lebenszeit-dinslaken@web.de">lebenszeit-dinslaken@web.de</a>



Dinslaken  
Tel.: 02064 69890  
E-Mail: post@fa-n.de



## Fit im Alter: Bleiben Sie mobil und aktiv!

Hiesfeld  
Tel.: 02064 828778

Voerde  
Tel.: 02855 7475



LebensZeit geht online.

Nachdem WhatsApp mit Facebook zusammengegangen ist, hat es den Bereich AKTUELLES, in dem ähnlich wie bei Facebook Kanäle abonniert werden können. Mit dem unten stehenden QR-Code werden Sie auf den Kanal der LebensZeit geführt. Hier finden Sie neben der jeweils aktuellen Ausgabe auch unsere Jahrbücher von 2022 und 2023. Klicken Sie bitte auf den Linktext unter dem Bild, damit Sie Textdateien zum Durchstöbern erhalten.

# Wir an Ihrer Seite.



**Die Nispa ist die Finanzpartnerin an Ihrer Seite,  
der Sie vertrauen können.**

Wir unterstützen Sie zu allen Themen rund um's Geld.  
Wir beraten Sie individuell zu Ihren Fragen. Und wir begleiten  
Sie bei Ihren finanziellen Planungen. Damit Sie heute und in  
Zukunft auf der sicheren Seite sind.

**Weil's um mehr als Geld geht.**

6 LebensZeit



**Nispa.de**



Ihr Frühstücks Kaffee  
mit dem besonderen Ambiente

**Öffnungszeiten:**  
**Dienstag bis Samstag:** 09.00 - 18.00 Uhr  
**Sonntag & Feiertage:** 10.00 - 18.00 Uhr  
**Montag Ruhetag**

[www.kaffee-kaennchen-dinslaken.de](http://www.kaffee-kaennchen-dinslaken.de)



Kurt-Schumacher-Str. 230  
46539 Dinslaken  
Tel. 02064-482283

## Lebensfreude

von Ilona Eyl

Falls Sie etwas über irgendeine Modediät wissen möchten, fragen Sie mich. Gefühlt gibt es keine, die ich nicht schon ausprobiert hätte – von A wie Atkins bis Z wie Zone-Diät.

Die Diäten haben tatsächlich auch alle etwas gebracht, nämlich im Endeffekt den berühmten Jo-Jo-Effekt, so dass ich irgendwann begriffen habe, dass mich Diäten leider dick machen.

Da einer der Vorteile des Alters eine gewisse Gelassenheit ist, hat sich glücklicherweise meine Einstellung geändert:

1. Warum bitte soll ich schnell abnehmen?

Immerhin muss ich es diesen Sommer nicht zur Bikinifigur bringen – ich trage sowieso keinen mehr.

2. Für wen will ich eigentlich abnehmen?

Ich lebe allein, bin alt und nicht darauf fixiert, einem Mann zu gefallen.

3. Bin ich gewillt, auf jeden Genuss zu verzichten?

Eindeutig nein! Essen soll ein Vergnügen sein und ein schlechtes Gewissen macht das kaputt.

Irgendwann habe ich erkannt, dass der Begriff Diät für mich schon das Scheitern in sich trägt. Auf Anra-

ten meines Arztes habe ich mich zu einer sanften Ernährungsumstellung entschlossen. Die schont meine Nieren und beeinflusst meinen Blutzucker positiv. Und was tue ich für mein Herz?

Das fiel mir am schwersten: ich musste meinen inneren Schweinehund, der in meinem Fall eher ein Faultier ist, überwinden und anfangen mich zu bewegen. Es begann mit Spaziergängen, die mit Kurzatmigkeit trotz Schneckentempo einhergingen. Lange habe ich mich gegen Sportkurse gewehrt, aber schließlich doch damit angefangen. Ich fand mich wieder bei einfühlenden Trainern, die Alternativübungen hatten, wenn ich etwas nicht schaffte, und bei total sympathischen Sportkolleginnen, die mich nie belächelten.

Inzwischen falle ich nicht mehr negativ auf, glaube ich, und etwas abgenommen habe ich auch.

Der Sport macht ganz viel Spaß und ich hätte es nie für möglich gehalten, dass man sich mit 75 plus tatsächlich noch steigern und beweglicher werden kann.

Über Diäten denke ich nicht mehr nach. Ich habe Besseres vor.

Das Leben ist schön!

## Baltikum Teil II von Annette Franz

Vorab möchte ich noch einmal darauf hinweisen,, dass es den Rahmen meines Reiseberichtes sprengen würde, wenn ich alle historischen Gebäude Rigas oder auch Tallinns, die wir auf unserem Fußmarsch durch die Alt- und Neustadt besichtigen konnten, aufzählen würde. Stellvertretend erwähne ich deshalb nur den Marktplatz mit dem angrenzenden Rathaus und dem wunderbaren Schwarzhäupterhaus, ein gotisches Haus im niederländischen Stil der Renaissance von 1334. Dieses Schwarzhäupterhaus diente damals der kaufmännischen Vereinigung als Versammlungsort.

Erwähnenswert sind aber auch der Dom mit einer der größten Orgeln der Welt sowie das Rigaer Schloß - heute Amtssitz des Staatspräsidenten - das 1330 als Festung des Schwerbrüderordens erbaut wurde.

Ich hätte Wochen in diesen wunderbaren Städten Vilnius und Riga zubringen können, musste mich jedoch der Reisegruppe anschließen, um weitere Städte und Länder kennen zu lernen.

Die vorgegebene bzw. empfohlene Route führte uns am folgenden Tag von Riga aus 200 km entlang der Ostsee weiter in Richtung Norden über die Grenze nach Pärnu in Estland. Bei schönstem Badewetter legten wir einen Stop für eine Mittagspause und einen Strandspaziergang ein bevor wir unseren Campingplatz erreichten. Am nächsten Morgen ging's weiter bis zum nächsten Campingplatz in Saue, einem kleinen Ort vor Tallinn. Wie schon in der Vergangenheit war auch hier für den Folgetag eine Stadtbesichtigung eingeplant. Mit einem Reisebus wurden wir bis Tallinn gefahren und erhielten schon auf dem Weg zu Estlands Hauptstadt und einer Stadtrund-

fahrt durch sie erste Informationen von einer deutschsprachigen Reiseleiterin. Tallinn, die älteste Hauptstadt Nordeuropas und Kulturhauptstadt 2011, war eine äußerst wichtige Hansestadt.

Durch seine Lage am finnischen Meerbusen war sie Ziel vieler Kreuzfahrtschiffe. Tallinn bedeutet dänische Stadt, was schon einiges über seine Geschichte verrät. Die Bezeichnung des alten Wehrturms „Kiek in de Koek“ mutet für uns überraschend niederländisch an,

Altstadt Tallin

Überbleibsel aus der niederländisch-dänischen Herrschaft. Bis 1889 war Deutsch in Tallinn Amtssprache. Durch enge, kopfstein gepflaster te Gäßchen wanderten wir durch die Altstadt von einer Sehenswürdigkeit



zur nächsten: z. B. dem Rathausplatz mit seiner alten Rathausapotheke von 1442 oder der Alexander Newski Kathedrale. Es ist unmöglich, alle die wunderbaren Gebäude aus alten Zeiten zu benennen. Nach einem traumhaften Blick von der Oberstadt über Tallinns Altstadt mit seinem Hafen schlenderten wir durch die Katharinenpassage, dem wohl charakteristischsten Ort der Stadt: Mit seinem Kopfsteinpflaster und den schiefen Häusern fühlten wir uns spätestens jetzt ins Mittelalter versetzt. Interessant ist aber auch, dass Tallinn andererseits eine der mo-



# IHRE GESUNDHEITSEXPERTEN SEIT ÜBER 40 JAHREN!



Sterkrader Str. 251  
46539 Dinslaken  
Telefon: 02064 / 604170  
hiesfeld@heuking-apotheken.de



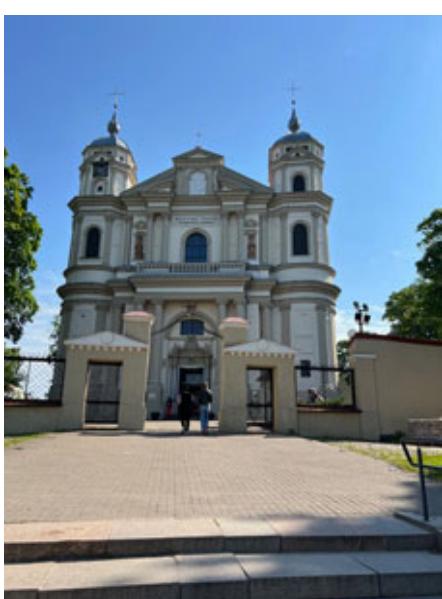
Hünxer Str. 401  
46537 Dinslaken  
Telefon: 02064 / 46940  
lohberg@heuking-apotheken.de



[www.heuking-apotheken.de](http://www.heuking-apotheken.de)

dernsten Städte Europas ist: Hier wurde z.B. Skype entwickelt, fast alle behördlichen Angelegenheiten bis hin zur Bürgermeisterwahl, werden online erledigt. Schülerlaptops sind obligatorisch und in der ganzen Stadt gibt es Free Wifi für alle. All dies hat der Stadt den Namen „Hong Kong des Baltikums“ eingebracht.

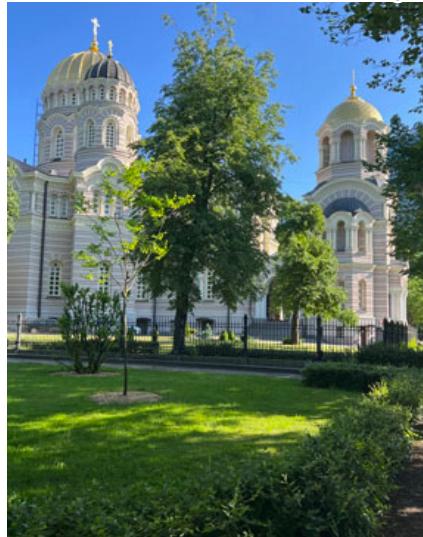
Nach einem Besuch des Sängerkelches, auf dem mehr als 100.000 Besucher Platz finden und der Sängerbühne mit Platz für 15000 Sängerinnen und Sänger, sowie des 314 m hohen Fernsehturmes mit Restaurant und Aussichtsplattform fielen wir abends erschöpft in unsere Betten..



Sankt Peter u. Paul in Vilnius

**Fortsetzung  
folgt**

Geburtskathedrale in Riga



## Buchtipps

von Klaus Preiß

### Alt? Gedichtband von Franz Hohler

Heiter bis wolzig, anrührend bis entlarvend, befreiend bis packend. Ein breites Spektrum von Sichtweisen des späten Lebensabschnitts wird aufgefächert. Angesichts eines gelebten Lebens werden viele Facetten für den Blick auf die noch verbleibende Zeit eröffnet. Eigentümlichkeiten, die so ziemlich jeder Mensch fortgerückten Alters kennt: Der Name einer Person oder eines Films fällt einem nicht mehr ein, ein Gespräch mit den Enkelkindern führt immer wieder zu Verständnisschwierigkeiten bei manchen Themen, Gespräche über früher werden mehr und viele Sätze beginnen mit einem mal mit „hätte“. Im Rückblick auf Entscheidungen im Leben kommt oft die Frage auf, wie es auch hätte sein können.

Franz Hohler greift in seinem Gedichtband viele lebensnahe Aspekte des Eintritts in eine weitere Lebensphase auf, teils anrührend melancholisch, teils schonungslos offen. Dabei behält er immer eine wohlwollend menschenfreundliche Attitude. Er thematisiert einen Lebensabschnitt, in dem der Tod zwar „die Sonnenbrille abnimmt und dich anschaut“, der zugleich aber auch Aufforderung und Bekenntnis zu einem „Nutze den Tag“ sein kann. Was gibt das Gefühl des nahenden Endes dem Menschen? Oft einen vertieften Blick auf die Dinge seines bisherigen Lebens, die ihn begleitet haben. Der Titel ALT?, als Frage formuliert, lässt auch ein ungläubiges Staunen durchschimmern.

# PFLEGE BERATUNG



**Informationen zu  
Hilfsangeboten!**

**Trägerunabhängig  
und kostenlos!**

**Vertrauliche  
Beratung!**



**[www.dinslaken.de](http://www.dinslaken.de)**

## Das Seniorenbüro der Stadt Dinslaken

Das Seniorenbüro der Stadt Dinslaken ist eine Beratungs- und Anlaufstelle für rat- und hilfesuchende Menschen und deren Angehörige in allen Fragen, die mit dem Älterwerden verbunden sind.

Hier gibt es vielfältige Informationen über Hilfs-, Dienstleistungs-, Freizeit- und Gesundheitsangebote.

Das Seniorenbüro bietet eine kostenfreie, individuelle und trägerneutrale Pflegeberatung mit Einzelfallhilfe, sozialer Beratung und Hausbesuchen an.

Ziel ist es, allen Menschen in unserer Stadt möglichst lange ein selbständiges und zufriedenes Leben zu Hause zu ermöglichen.

Sie finden das Seniorenbüro und die Pflegeberatung im Eingangsbereich des Stadthauses, Wilhelm-Lantermann-Str. 65, 46535 Dinslaken.

Die Öffnungszeiten sind montags und mittwochs von 9.00 Uhr – 12.00 Uhr.

**Ihre Ansprechpartnerin ist:**

Sarah Köster, Tel-Nr. 66596

Melanie Segerath, Tel-Nr. 66549

Die Seniorenvertretung der Stadt Dinslaken erreichen Sie donnerstags von 10.00 – 12.00 persönlich im Seniorenbüro und telefonisch unter der Nr. 66345.

Unterstützung und Entlastung  
durch die

# Alltagshelden



## Das Team der Alltagshelden unterstützt Sie bei:

### Beratungseinsatz

nach § 37 Abs. 2 SGB XI

- Pflegegrad 2 & 3  
1x alle 6 Monate
- Pflegegrad 4 & 5  
1x alle 3 Monate
- Pflegegrad 1 freiwillig  
(kann Vorteile bringen )

Kostenlos für Sie!

### - Treppenhaus-& Hausreinigung

- Fensterreinigung

### - Haus- und Wohnungsreinigung

- Fahrdienst zum Arzt

### - Einkaufen (gerne auch Gemeinsam )

### - Persönliche Betreuung & Alltagsbegleitung

### **zusätzlich bieten wir auch an:**

#### - Gartenarbeiten

#### - Umzüge

#### - Entrümpelungen

*Immer zur  
gleichen Zeit,  
am gleichen Tag  
und  
immer die  
gleiche vertraute  
Mitarbeiterin.*

Für alle Leistungen ist eine Kostenübernahme der Pflegekasse möglich!

**Zusätzlich zum Pflegegeld erhalten Sie ab Pflegegrad 1 bis 5 einen monatlichen Entlastungsbetrag in Höhe von 131 €. Ihr Pflegegeld bleibt dabei selbstverständlich unangetastet – wir greifen darauf nicht zu!**



### PERSÖNLICHE BETREUUNG UND ALLTAGSBEGLEITUNG

- Gesellschaft leisten
- Unterhaltung anregen
- sinnvolle Aktivitäten fördern
- Entlastung der Angehörigen



### BEGLEITUNG AUSSEN HAUS

- Arztbesuche
- Gemeinsames Einkaufen
- Veranstaltungen und Freizeitaktivitäten
- Spazieren/Schwimmen gehen
- Kirch- und Friedhofsbesuche



### HAUSHALTSHELFE

- Erledigung von Einkäufen
- Vor- und Zubereitung von Mahlzeiten
- Reinigen der Wohnung
- Wäsche waschen und bügeln
- Gartenpflege



### SCHREIBSERVICE

- Schreiben an Behörden, Krankenkassen
- Pflegekassen Versicherung, u.a.
- Hilfe beim Ausfüllen/Stellen von Anträgen
- Ordner Pflegen und Strukturieren
- Dokumente in Ordner einsortieren

Noch keinen Pflegegrad oder einen zu niedrigen Pflegegrad?

Wir helfen Ihnen kostenlos bei der Beantragung oder einem Höherstufungsantrag  
– kompetent und zuverlässig.

Ihr anerkannter Betreuungsdienst für Duisburg, Oberhausen,  
Voerde, Hünxe, Moers, Rheinberg und Wesel

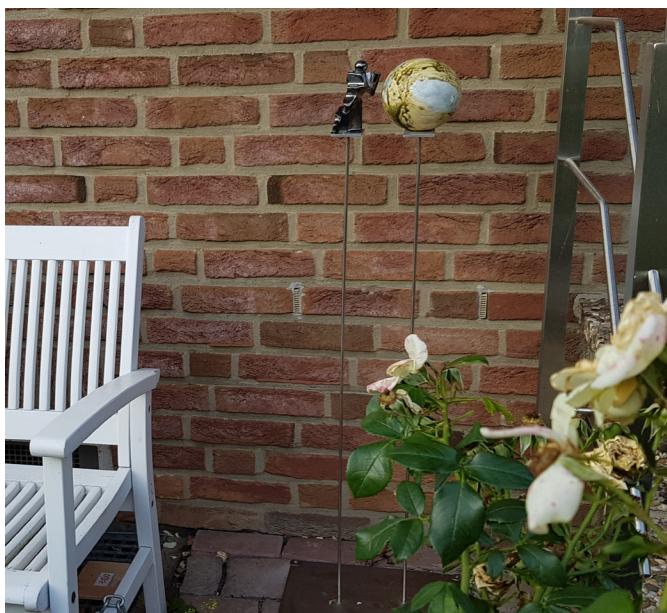
**Tel.: 02064 - 62 17 170**

**info@alltagshelden.nrw • www.alltagshelden.nrw**  
**LebensZeit 11**  
Weseler Str. 165 • 46537 Dinslaken • Inh. Steffen Gleim

# Auf der Bank unter meinem Küchenfenster.

Kolumne von Axel Emmrich

Da sitze ich wieder in der Abendsonne auf meiner Bank. Viel ist geschehen in letzter Zeit, das an meinem guten Gefühl nagt. Schlechte Nachrichten aus der Familie wegen einer schweren Erkrankung, der Blick in die Welt mit ihren Kriegen und Katastrophen und selbst bin ich vor Kurzem Betrugsopfer geworden. Irgendwas frisst, wie ein wildes, hungriges Tier an meiner Lebensfreude. Ich frage mich, wie ich den Vorrat an Freude wieder auffüllen kann und ob das überhaupt geht? So in Gedanken versunken, die ja selbst nicht gerade zur Stimmungsaufhellung beitragen, sitze ich auf meiner weißen, englischen Parkbank. Da kommt eine Nachbarin des Weges und bleibt auf der Straße vor mir stehen. „Na, so lässt es sich aushalten, oder?“ Klar, man redet halt so, wenn man nicht wortlos vorbei eilen will, denke ich.



Ich antworte aber: „Magst du einen Tee mit mir trinken, oder etwas anderes?“ Sie lächelt, schüttelt kurz den Kopf. „Nächstes Mal. Ich muss Babysitten. Oma-Sein, hat auch Pflichten.- Hab einen schönen Abend.“

Ich merke, wie ich spontan lächle. Sie geht zielgerichtet ohne Eile weiter, so scheint mir zumindest. Ich schaue in die wieder leere und stille Straße. Für einen Augenblick ist sie mir heller und freundlicher geworden. Hatte sie nicht recht?- Und ich denke, ja, es lässt sich so aushalten. Und nicht nur das. Es ist schön so. Dieser kleine Augenblick hat es mir ja gezeigt. Ich will aufmerksamer werden, diesen kleinen

Momenten gegenüber. Ich überlege, schaue mich um. Ich bin umgeben von einem duftenden Blütenmeer aus weißen und lachsfarbenen Rosen. Ich höre das emsige Summen von wahrscheinlich Dutzenden Hummeln, die sich in den Lavendelblüten der Rosen-Beipflanzung tummeln.

Und mein Blick fällt auf eine keramische Arbeit direkt neben meiner Bank, die ich erst vor Kurzem aufgestellt habe. Ich habe sie „Der große Irrtum“ genannt. 2 dünne Metallstäbe. Auf dem einen schwankt eine menschenähnliche Figur, auf dem anderen die Erdkugel. Die Figur scheint die Erde zu bearbeiten oder ständig auf sie zu zeigen. Hier das Subjekt Mensch - dort das Objekt Welt. Mein Blick gleitet hinab zu der gemeinsamen Platte, die beide verbindet und hält. Welch ein Irrtum. Wir sind nicht getrennte Subjekte, die Objekte bearbeiten.

Wir sind Teil von allem. Augenblicke, in denen wir das spüren, nähren unsere Lebensfreude, jedes Mal, wenn wir das spüren. Das sind die kleinen Freuden: ein Mensch lächelt uns an, eine Katze räkelt sich auf den warmen Steinen, ein Nachbar hat ein freundliches Wort, ein Mensch hört uns zu oder wir haben eine gute Zeit unter Freunden oder in der Familie. ... Oder welche kleine Freude kennst du, liebe Leserin, lieber Leser?

Nichts von den Nöten, die ich oben beschrieb, ist durch die Wahrnehmung solcher Augenblicke gelöst oder aufgelöst. Und dennoch sind wir für einen Moment heiterer geworden. Wir haben Teil und sind Teil von allem, auch dem Schönen.

Bremsen brauchen wir, wenn  
es abwärts geht.  
Aufwärts brauchen wir  
Kraft und Lebensmut.



# Neue Wege, frischer Look: Entdecke mit uns die Zukunft der Wohnbau.



Nachhaltig.  
Unser Weg für eine  
bessere Zukunft.



Wohnen.  
Finde mit uns dein  
passendes Zuhause.



Am Niederrhein.  
Von Voerde bis Duisburg:  
hier sind wir für euch da.

Zuhause am Niederrhein.

**Wohnbau**  
Dinslaken



LebensZeit 13

# Freude. Nichts für uns Ältere?

Ein Essay von Axel Emmrich

Das Thema dieses Heftes lässt mich zuerst etwas ratlos zurück. Freude, Lebensfreude als Thema für uns Ältere? Ich frage in den Kursen, die ich bei der VHS gebe und bei den Teilnehmenden meines Digital-Cafés in Hünxe nach, welche Hindernisse für Lebensfreude diese Älteren selbst kennen. Genannt wurden vor allem Leidsituationen. Krankheit, Verlust eines lieben Menschen, materielle Not, Einsamkeit.

Unter der Annahme, dass die meisten von uns Älteren bereits Erfahrungen gemacht haben mit diesen Aspekten, stellt sich mir schon die Frage, ob Lebensfreude überhaupt etwas für uns Ältere ist oder ob wir nur der für uns auf immer verlorenen Lebensfreude hinterher sehnen? Ist Lebensfreude für uns Ältere überhaupt möglich trotz erfahrenen Leids? Bevor wir eine Antwort finden, sollten wir uns zunächst des Widerspruchs von Freude und Leiderfahrung vergewissern.

Ich erinnere mich dunkel an Schillers „Ode an die Freude“. Um meine lückenhafte Erinnerung daran aufzufrischen, suche ich die Zeilen heraus:

„Freude, schöner Götterfunken,  
Tochter aus Elysium,  
Wir betreten feuertrunken,  
Himmlische, dein Heilithum.  
Deine Zauber binden wieder,  
Was die Mode streng getheilt,  
Alle Menschen werden Brüder,  
Wo dein sanfter Flügel weilt.“  
Schiller, späte Fassung

Für mich bringt Schiller in seiner Ode an die Freude, die wir bis heute in der Europa-Hymne singen, den wichtigsten Aspekt der Freude zum Ausdruck. Es ist der „Kuss der ganzen Welt“, das überwältigende Gefühl, die ganze Welt umschlingen zu wollen im „Seid umschlungen Millionen!“ und in der Freude alle Menschen als „Brüder“ (und Schwestern) zu empfinden. Näher als in der Freude kommt der Mensch nach Schiller wohl der Welt jedenfalls nicht mehr. In der Freude erlöschen die Unterschiede und die Fremdheit. „Bettler werden Fürstenbrüder, wo dein sanfter Flügel weilt.“ So schreibt es Schiller in seinem frühen Entwurf. Freude ist sanft und macht

mich der Welt gleich.

Gerade in diesem Gedanken zeigt sich der Widerspruch zur Leiderfahrung. Jeder erlittene Schmerz scheidet mich von der Welt. Denn niemand anderes als mein Ich kann ihn spüren. Nicht einmal ein empathischer Anderer spürt ihn. Er weiß höchstens um diesen Schmerz. Das ist schon viel, ist aber nicht das Schmerzempfinden selbst. Hinzu kommt im Schmerz ein weiterer Aspekt. Dem Schmerz folgt im Leidtragenden ein Nachdenken über den Schmerz. Plötzlich ist das „Ich“ in Frage gestellt. Der Schmerz zeigt mir meine Verwundbarkeit, sogar die Endlichkeit meiner Existenz. Die Anderen leben Leben und ich muss vergehen.

Der/die Leidtragende sieht sich getrennt von der Welt. - Der in der Freude lebt, vereint sich mit der Welt.

Damit hätten wir den Grundwiderspruch herausgestellt. Ist damit aber auch schon bewiesen, dass Freude nicht mehr zum Erleben des Menschen gehört, der Leid erfahren hat?

Ich denke, nein. Wie Nord- und Südpol zum Planeten Erde gehören, genauso könnte es doch auch mit Freude und Leid sein. Beide Pole unseres Seins gehören zu unser aller Leben.

Bisher haben wir das Leid viel zu getrennt bedacht. Es gibt ja noch den Trost. Nicht billig verstanden als Schulterklopfer der Anderen nach dem Motto: „Kopf hoch, das wird schon wieder“, sondern als Angebot der Welt, sich wieder als zu ihr gehörig zu empfinden. Solche Tröstungen löschen nicht das Schmerzempfinden, verändern aber jedes mal etwas das Denken darüber ein kleines Stück.

Literatur, Kunst, Musik, Natur machen uns Angebote dazu. Aber es sind Angebote, denen der, die Leiderfahrene begegnen muss und kann. In dieser Begegnung kann plötzlich die andere Erfahrung wieder aufscheinen, doch nicht getrennt zu sein von der menschlichen Welt.

Diese tröstenden Begegnungen sind kraftaubende und Kraft gebende Deutungen unseres menschlichen Lebens. Die Tröstung darin ist gewiss eine andere Freude als die jugendliche, vielleicht noch naive, in jedem Fall aber überschäumende Freude wie in Schillers Gedicht.

Aber - sie, die Tröstung ist Freude. Insofern als

Freude die Zugehörigkeit und Beheimatung zur Welt meint. Nur sanfter im Weltverhältnis. Hier schäumt nichts über. Und dennoch hebt sie den Leiderfahrenen über sich selbst hinaus und bringt ihn wieder in die Welt zurück. Der Schmerz, die Trauer bleibt. Aber sanft landet der Schmerztragende wieder mitten unter den Menschen. Vielleicht hat das schon Schiller gewusst, wenn er der Freude „sanfte Flügel“ zuspricht?

Sorgen sind Alarmglocken, um die Lebensfreude zu wecken.

ZU DEN GFO KLINIKEN  
NIEDERRHEIN IM  
GFO-VERBUND GEHÖREN  
VIER STANDORTE.

Das St. Vinzenz Hospital in Dinslaken,  
das St. Camillus in Duisburg, das  
St. Josef Krankenhaus in Moers und  
das St. Nikolaus Hospital in Rheinberg.

QR CODE WEITERE INFOS  
kliniken-niederrhein.gfo-online.de

**GFO Kliniken Niederrhein**  
franziskanisch · offen · zugewandt

## Nebenwirkungen

*Von Annemarie Möbs*

Es ist keine neue Erkenntnis, dass Maßnahmen jeglicher Art Nebenwirkungen haben. Nicht selten bringt eine Veränderung einen Verlust. Seinerzeit habe ich mir gewünscht, es möge doch so etwas wie Fernsehen geben. Eines Tages gab es das. Mein Mann und ich zögerten mit der Anschaffung eines Gerätes, vielleicht weil es uns zunächst zu teuer erschien. Mit der Zeit konnten wir beobachten, dass unsere Kinder und deren Freunde vom Spielplatz verschwanden. Wir sind der Sache nachgegangen und fanden alle Kinder im Haus der Nachbarn vor dem Fernsehgerät. Die Konsequenz war natürlich, dass wir uns einen Apparat anschafften. Und damit begann eine nicht enden wollende Auseinandersetzung mit den Kindern über den Gebrauch des Fernsehers. Es gab ja gewisse Rituale am Abend nach dem Essen. Vor allem wurde vorgelesen und auch mal die eine oder andere Hausaufgabe geprüft, Vokabeln abgehört oder Spiele gemacht. Jedoch Fernsehen war interessanter. Allmählich fanden wir zu einer Regelung, die allen einigermaßen gerecht wurde. Digitalisierung habe ich mir nicht gewünscht, die wurde mir auferlegt. Meine ersten Texte für die Lebenszeit

habe ich auf meiner Schreibmaschine geschrieben, in einen Umschlag gepackt und mit der Post verschickt. Die Redaktion bedankte sich freundlich und bat darum, in Zukunft die Beiträge per Internet zu schicken. Da war ich aufgeschmissen. Ich habe Hilfe gefunden. Eine Dame, die als PC Fachfrau den Umgang mit Internet lehrte, brachte mir Grundkenntnisse bei. Ich finde die digitale Welt genial. Sie hat mir viele Kontakte und Teilnahme ermöglicht, hat mir aber auch Nähe im zwischenmenschlichen Bereich genommen. Heute fragt mich niemand mehr nach Ereignissen der Vergangenheit, nach altem Brauchtum, guten Rezepten. Das Internet kann es besser als ich. Leider nimmt auch in meiner Umwelt das Handy bei gemeinsamen Runden in der Familie einen Platz ein. Nicht selten befragt der eine oder andere ein bisschen verdeckt das Gerät nach Interessantrem als dem gemeinsamen Thema. Das Verhalten ist unhöflich und zugleich auch Kritik. Für mich, als alte Frau gibt es zu wenig Stellen, an denen ich mir Hilfe holen kann. Wie erkenne ich die Falschmeldungen und wie verhalte ich mich?

# Tanzen heißt, sich lebendig fühlen

von Ilona Eyl

Ich stemme meinen Schirm gegen den Wind und gucke eisern nach unten, um nicht in eine Pfütze zu treten und meine Hose zu versauen. Unwillkürlich fällt mir das Pfingstlied ein, an dem unser Dichterfürst von Goethe mitgearbeitet hat:

„Pfingsten, das liebliche Fest,

war gekommen ...

Festlich heiter glänzte der Himmel  
und farbig die Erde.“

War wohl nix. Bei dem Wetter jagt man keinen Hund vor die Tür! Ich bin bestimmt eine von maximal fünf, die sich heute, Pfingstsonntag 2025, zum Tanztee durchkämpfen.

Aber – oh Wunder – der große Raum im Alfred-Delp-Haus ist gut besucht! An einem sehr langen Tisch ist jeder Platz besetzt und auch an einigen kleineren Tischen sitzt schon jemand. Das ist die erste erfreuliche Überraschung.

Leider bin ich ohne Begleitung, was ich unangenehm finde, und zunächst kenne ich auch niemanden. Als ich meinen triefenden Schirm unterbringe, entdecke ich aber erstens eine mir aus dem Literaturkurs bekannte Dame und zweitens draußen Annette Franz aus der LZ Redaktion, die sich auf den Eingang zu bewegt. Große Erleichterung! Ich nehme Annette in Empfang und gehe dann mit ihr zum Tisch meiner Bekannten; dort sind wir willkommen.

Bei vorsichtigem Umschauen entdecke ich lauter „junge Alte“ und tatsächlich auch Jüngere, die sich schick gemacht haben. Die üblichen Hosen sind heute mal nicht in der Mehrzahl; viele Damen tragen Röcke oder Kleider. Männer sind kaum anwesend. Vielleicht bleiben sie bei schlechtem Wetter lieber auf dem Sofa.

Annette begrüßt die Anwesenden und stellt mich vor. Ich erkläre, warum ich da bin und dass ich mich freuen würde, wenn ich mich mit einigen unterhalten dürfte.

Inzwischen hat Marianne, die gute Seele des Tanztees wie des Seniorencafes im Mutter-Teresa-Haus, das Kuchenbuffet eröffnet, alle mit Kaffee versorgt und – viele sagen „endlich“ - greift Dietmar Krüsenberg in die Tasten seines Keyboards.

Nach kurzer anfänglicher Zurückhaltung gehen die



ersten Damen auf die Tanzfläche. Da hält es auch mich nicht mehr. Weil Annette nach ihrer Hüft-OP noch nicht tanzen darf, gehe ich rüber zu Annemarie, die ich vom Digital-Stammtisch kenne. Sie trägt einen schwingenden Rock und bewegt sich anmutig zur Musik. So langsam werde ich auch sicherer. Ich spüre, dass die Bewegung mich lockert, ich genieße das Gefühl, mich zu drehen, ich singe zeitweise mit und fühle mich gut.

Dietmar spürt, welche Musik gerade passt, und geht darauf ein. Welthits, wie „Your Spanish Eyes“, sind ebenso vertreten wie „Mitsou“, die ich zwar vergessen hatte, aber jetzt wieder richtig nett finde, und der Gassenhauer „Eviva Espana“.

Bewundernswert finde ich, dass auch zwei Damen mit Gehhilfen unbefangen mittanzen und die Bewegungen genießen.

Die Atmosphäre auf der Tanzfläche ist entspannt, man kommt miteinander in Kontakt und hat einfach Spaß.

Als ich eine Pause mache, kommen einige Tänzerinnen zu mir an den Tisch. Eine bittet mich zu schreiben, dass es toll wäre, wenn mehr Männer sich aufraffen könnten zu kommen. Also frage ich zwei Herren, was sie bewogen hat, ihre Frauen zu begle-

ten. Sie sagen, sie hätten einfach Spaß am Tanzen; einer ergänzt, er tanze eigentlich schon sein ganzes Leben lang.

Dann sitzt mir die Dame mit dem auffallendsten Outfit des Tages gegenüber. Auf ihrer Chiffonbluse glitzert eine raffinierte Stickerei aus Pailletten und Stäbchenperlen.

Auf meine Nachfrage erzählt sie, dass das edle Stück für den 90. Geburtstag ihrer Schwester, die auch anwesend ist, gedacht war. Dann hat sie aber doch ein Kleid gewählt. Dass sie heute zum ersten Mal die tolle Bluse trägt, zeigt, welchen Stellenwert der Tanztee für sie hat. Musik hat sie immer geliebt, war lange im Mandolinenorchester. Ihre leuchtenden Augen und ihr strahlendes Lächeln beweisen, wie gern sie tanzen geht.

Als auch Dietmar eine Tasse Kaffee braucht, bin ich neugierig und gehe zu ihm. Er stammt aus einer Familie, die Teile für Instrumente produziert hat. Sein Keyboard benutzt er nicht für fertige Playbacks, sondern spielt die Effekte live, und das hört und spürt man. Nichts kommt aus der Konserven; so kann er sich der Stimmung perfekt anpassen und sein Repertoire ist beachtlich.

Anschließend begeistert er uns mit einer Runde Rock n Roll. Es hält fast niemanden auf den Stühlen. Keine Ahnung, wann ich zum letzten Mal getwistet habe, aber es geht noch und macht total



Spaß – nicht nur mir! Das können wir alle noch!

Als ich mit Annette den Saal verlasse, hat sich das Wetter genauso aufgehellt wie meine Stimmung. Es hat gut getan. Körperlich war es ein bisschen Fitnesstraining, vor allem aber hatte ich Gelegenheit zur Kommunikation, habe nette Leute kennengelernt, lockere Gespräche geführt und mich an einem trüben Tag nicht einsam gefühlt und gelangweilt. Nächstes Mal, wie immer am zweiten Sonntag, bin ich wieder dabei.



# Die Jahresspendenaktionen der Stadtwerke Dinslaken

**Von Brombeergebäck bis Ratatouille: mit dem neuen Jahresplaner geht es kulinarisch durchs Jahr. Die Erlöse fließen in die Jahresspendenaktion 2026**

Bei den Stadtwerken Dinslaken sind ab sofort die neuen Wandkalender für 2026 erhältlich. Mit ihren vier Terminspalten, Platz für Notizen und einer Übersicht über die Schulferien sind die Kalender nicht nur praktische Begleiter durchs Jahr. In jedem Monat gibt es neue Rezepte für eine leichte, leckere und moderne Küche, ob Ofen-Shakshuka mit Spinat, süße Frühlingsrollen mit Matcha, Ratatouille oder Gebäck aus Quarkteig mit leckerer Brombeerfüllung. Die neuen Rezept-Kalender der Stadtwerke Dinslaken sind im Kundencenter an der Gerhard-Malina-Straße 1, 46537 Dinslaken, für einen Euro erhältlich. Und damit tut man nicht nur sich selbst etwas Gutes: Der Erlös fließt vollständig in die Jahresspendenaktion 2026 der Stadtwerke Dinslaken zugunsten des Frauenhauses Dinslaken.

## Jahresspendenaktion 2025 fürs Don-Bosco-Haus

Die Stadtwerke Dinslaken bieten übers Jahr verteilt verschiedene Möglichkeiten an, sich an den Jahresspendenaktionen zu beteiligen. Die parallel zur Kalenderausgabe noch laufende Spendenaktion 2025 wird zugunsten des Don-Bosco-Hauses des Caritasverbands der Dekanate Dinslaken und Wesel durchgeführt. Das Jugendzentrum ist eines der Häuser der Offenen Tür in Dinslaken-Lohberg, ein geschützter Ort, an dem Jugendliche ab 12 Jahre pädagogisch begleitet ihre Freizeit gestalten können. Sogar ein kleines Tonstudio gibt es. Und auch das Bewerbungstraining für die Älteren ist im Haus untergebracht. Das zweite Haus der Offenen Tür in Lohberg ist auf Kinder zwischen 6 und 11 Jahren ausgerichtet.

Leiterin Sonja Gerwers öffnet die Tür und führt uns in das „Café“ des Don-Bosco-Hauses. Nicht einfach ein Gastronomie-Raum, sondern eher ein

riesiges Wohnzimmer mit gemütlichen Sitzecken, Billard, Dart, Air-Hockey, Kicker und Spielekonsole. Stylisch ist es hier. „Und alle Jahre anders“, so Gerwers. Denn die Jugendlichen richten den Raum selbst ein – inklusive angesagter Comic- und Filmfiguren als Deko.

Vom Café geht's in die Küche und dahinter liegt ein Kreativraum, in dem die Jugendlichen unter Anleitung oder allein nach Lust und Laune basteln können. Das Angebot ist trendy, inkl. Namens-Freundschaftsbändchen. Dass das kostenlose Material auch 2026 aufgefüllt werden kann, daran hat auch die Jahresspendenaktion ihren Anteil. Und auch dafür wird das Geld verwendet: Die Offenen Häuser bieten spezielle Ferienprogramme an. Mit den Erlösen aus der Spendenaktion 2025 soll auch Kindern aus sozial schwachen Familien die Teilnahme ermöglicht werden.

## Stadtwerke-Honig im Kundencenter

In die Spendenaktion 2025 flossen die Erlöse aus dem Bungee-Springen bei den Jugend-Din-Tagen. Und auch der Honig von den Hobby-Imkern der Stadtwerke Dinslaken, der Dinslaker Glücksritter-Tee und der Plüschi-Din werden bis Jahresende noch zugunsten des Don-Bosco-Hauses im Kundencenter der Stadtwerke angeboten. Das 125-Gramm-Glas Honig ist für drei Euro erhältlich, der Dinslaker Glücksritter-Tee, eine Früchteteemischung, kostet pro 100 Gramm vier Euro und das Stadtwerke-Maskottchen kann man für 12 Euro mit nach Hause nehmen. Für alle Angebote gilt: Sie sind erhältlich, solange der Vorrat reicht.



## Polizeinotruf 110



Der Polizeipensionär  
informiert ..... heute:

### Taschendiebe suchen Senioren

1967 HMZ

## Rettung/Feuerwehr 112



Von Hans-Michael Zons,  
Erster Polizeihauptkommissar a.D.

DPolG Mannheim

Wer aufmerksam die Tageszeitung durchliest, stößt nahezu täglich auf derlei Überschriften:

### Dreiste Masche: Taschendiebe nehmen Senioren ins Visier

Ja, wir Senioren sind die bevorzugten Opfer von Taschendieben. Und dass hat natürlich seinen Grund. Grundsätzlich sind vom Taschendiebstahl alle Menschen betroffen. Wir sind oft unaufmerksam oder abgelenkt. Ältere Menschen allerdings sind besonders im täglichen Leben gefordert. Der Einkauf im Supermarkt fällt schwer, die Ware steht zu unübersichtlich, das Angebot aus der Reklame wird gesucht oder wir suchen einen Verkäufer, der uns helfen soll. Und schon ist es geschehen. Von uns völlig unbemerkt, wurden wir vorher schon ausspioniert. Der Dieb oder oft auch die Diebin nutzt die Situation und stiehlt das Portemonnaie. Natürlich bemerken wir das nicht sofort. Hektisch und oft peinlich berührt, suchen wir an der Kasse nach der Geldbörse und müssen feststellen, dass uns Langfinger bestohlen haben.



Bei der Nutzung von Bus und Bahn herrscht oft beim Ein- oder Austeigen ein heilloses Gedränge. Zu Spitzzeiten drängeln sich die Menschen an den Haltestellen vor dem Einstiegen und in den Fahrzeugen stehen sie wie Sardinen in der Konservendose. Unsere Gedanken kreisen um die Frage, wie komme ich hier nur heil und rechtzeitig raus. Beste Gelegenheit für Taschendiebe, sich gezielt den abgelenkten Menschen zu nähern. Das Greifen in die Taschen ist für den Spitzbuben oder die Strauchdiebin dann ein Klacks, spürt man etwas, wird es natürlich dem Gedränge zugeschrieben. Oft wird das Diebesgut sofort an Komplizen weitergereicht, falls doch jemand misstrauisch wird. Dem eigentlichen Täter kann so nichts nachgewiesen werden. Dass traurige Dilemma erleben wir dann zuhause.



Was ist zu tun?

Geld immer in verschließbare Taschen legen und diese möglichst nahe am Körper tragen. Niemals die Handtasche am Einkaufswagen oder Rollator unbeaufsichtigt zurücklassen. Wertgegenstände nie in Außentaschen lassen. Verschließbare Hosentaschen nutzen.



**ACHTUNG,  
GELD WEG!**

Bilder frei zugänglich im Internet



# Gruß aus der Küche

von Ilona Eyl

Eine gute Köchin war ich nie. Meine Freundinnen sind alle deutlich begabter auf dem Gebiet, haben Kochgruppen gegründet und bereiten ungewöhnliche, für meinen Geschmack manchmal etwas schräge Festessen zu. Eine Freundin ist so souverän, dass sie jede „Küchenschlacht“ locker gewinnen würde. Ich dagegen prüfe bei einem Rezept erst einmal, ob es als „einfach“ eingestuft wird, und meine bevorzugten Kochblogger sind die, die dieses Zauberwort schon im Namen ihrer Website haben, z.B. „Emmi kocht einfach“ oder „Einfach lecker mit Claudia“. Misstrauisch bin ich gegen das Adjektiv „schnell“. Damit werden weniger erfolgsgewohnte Köchinnen wie ich angelockt und in meinen Augen reingelegt. Wenn ich versuchen würde, „Schoggis 5 Minuten-Dessert“ aus Bananen, Brombeeren, Brauhirse und Kokosmus zuzubereiten, würde mich allein die Beschaffung Tage kosten – zumal ich nicht einmal weiß, was Brauhirse überhaupt ist.

Versuchen wir es mal mit dem Ofengemüse von „eatbetter“, das unter der Ankündigung „Ofengemüse – sooo schnell & unheimlich lecker!“, im Netz zu finden ist.

Die Vorbereitung soll 15 Minuten dauern, das Backen 40. In 55 Minuten kann also gegessen werden. Ich werde es – mit Zeitmessung natürlich - ausprobieren.

## Rezept für 4 Portionen

Zutaten Ofengemüse

600 g kleine Kartoffeln

1 Stange Lauch

3 Möhren

2 rote Zwiebeln

1 rote Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote

1 Zucchini

3 EL Olivenöl

2-3 Zweige frischer Thymian

2-3 Zweige frischer Rosmarin

Schwarzer Pfeffer

Salz

200 g Kirschtomaten

Zitronen-Kräuter-Quark

Zutaten Quarkdip

500g Magerquark

3 EL Milch (1,5%)

1 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

4-5 EL klein gehackte Kräuter

Foto: Klaus Preiß



## Zubereitung

Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Kartoffeln waschen, abbürsten, halbieren. Die Möhren putzen, längs vierteln und in 4cm lange Stücke schneiden. Lauch waschen, putzen, in Ringe schneiden. Rote Zwiebeln abziehen, in Streifen schneiden. Paprika in kleine Streifen, Zucchini längs durchschneiden, in Scheiben schneiden. Das geschnittene Gemüse in einer Schüssel mit Olivenöl mischen und die Kräuter zufügen. Alles gleichmäßig auf einem tiefen Backblech, das mit Backpapier ausgelegt ist, verteilen. Würzen. Backen. Nach 30 Minuten die Kirschtomaten darüber geben; in 10 Minuten fertig backen.

Inzwischen Quark mit den anderen Zutaten mischen.

## Hier ist mein Erfahrungsbericht:

Ich weiß nicht, wie schnell Sie 27 Mini-Kartoffeln gründlich waschen und anschließend einzeln mit einer eigens dafür erworbenen Bürste abbürsten - mich hat es, gemessen von der Stopwatch im Handy, 10 Minuten gekostet. Als ich alle Gemüse- und Kräutersorten geputzt, gewaschen, zerkleinert und mit Öl gemischt sowie den Quarkdip angerührt hatte, zeigte die Uhr 50 Minuten an.

Sicher können das die meisten Hausfrauen schneller als ich, aber insgesamt 15 Minuten für die Vorbereitung sind m.E. illusorisch. Wenn man die Zeitangabe für glaubwürdig hält und, vor Eintreffen des Besuchs, zu spät mit der Schnibbelei beginnt, kann man leicht in eine stressige Situation geraten.

Immerhin war das Ofengemüse aber wirklich schmackhaft und was mir besonders gefallen hat, war, dass ich es ab 15 Uhr vorbereiten konnte und es sich bis zum Beginn des Backens um 19.30 Uhr in verschlossenen Schüsseln gut gehalten hatte. Auch die angegebene Backdauer stimmte. Sogar der Rest am nächsten Tag, aufgewärmt in der Mikrowelle, war noch lecker.

Fazit: Bis auf das nicht haltbare Versprechen, das Ofengemüse sei „im Handumdrehen vorbereitet“, ist es ein sehr empfehlenswertes Rezept.

# Lebensfreude durch Verzeihen - eine Wohltat für die Seele

von Klaus Preiß

Ungeklärte Aspekte in unserem Leben lassen sich nur schwer vergessen. Sie können rumoren und ein ständiger Quell schlechter Gefühle sein, die uns in unserer Lebensfreude beim Genuss des Lebens oft erheblich einschränken. Wir machen uns das Leben schwer mit einem Gedankenkino, das uns immer wieder zurückholt in einen Kreislauf von Vorwürfen und besonders auch von Selbstvorwürfen. „Warum hast du mir das angetan?“ – „Wie konnte ich nur so etwas machen?“

Ob es nun eine Kleinigkeit ist oder etwas wirklich Schreckliches und wie schlimm das Ganze auch war: Es liegt in der Vergangenheit. Wir können es nicht verändern oder rückgängig machen. Wir können aber dafür sorgen, dass unsere Gegenwart und Zukunft nicht durch quälende Gedanken darüber vergiftet werden.

Verzeihen kann schwer fallen. Der häufigste Grund, warum wir anderen nicht verzeihen, ist unser Stolz. Wir fühlen uns so gekränkt, dass wir es uns selbst nicht verzeihen würden, wenn wir darüber ‘hin wegsehen’ würden. Aber Verzeihen ist kein ‘Hinwegsehen’, sondern es ist loslassen. Wenn wir nachtragend sind, um den anderen zu bestrafen, belasten wir damit eher uns selbst als ihn. Der Andere merkt nichts von unseren Racheplänen und Grollgedanken, aber wir verschwenden damit unsere Zeit.

Werde dir darüber bewusst, dass Verzeihen nicht bedeutet, das Verhalten gut zu heißen. Du kannst dich nach wie vor davon abgrenzen, aber es der Person nicht mehr übel nehmen.

Versetze dich in die Person hin ein, die dich verletzt hat. Ein wichtiger Schritt in Richtung Vergebung ist Empathie. Versuche dir das Verhalten der Person, die dich verletzt hat, irgendwie zu erklären. Du musst kein volles Verständnis aufbringen oder das Verhalten gutheißen, aber es hilft, nachvollziehen zu können, wie derjenige gehandelt hat. Zu verstehen, warum der Andere sich so verhalten hat, ist der erste Schritt in Richtung Verzeihen. Das Wichtigste ist mit einzubeziehen, dass keine böse Absicht dahinter stecken muss.

Das alles gilt im Grunde genommen auch für Vorwürfe, die du dir selbst machst. Du kannst nicht verstehen, wie du nur so dumm sein konntest. Wenn du

von dem Gedanken getrieben wirst, in der Vergangenheit einen dummen, fatalen Fehler gemacht zu haben, kann das zu einer „Schubkarre“ werden, die du ständig vor dir herschiebst.

Verzeihe dir selbst. Gestehe dir zu, dass es in dieser Situation Gründe gegeben hat, die dich zu dieser Entscheidung bewogen haben. Auch wenn es sich als Fehler herausgestellt hat: Damals war es deine Entscheidungssituation. Es gab Beweggründe, Notwendigkeiten, vielleicht auch Irrtümer, Unachtsamkeiten, Unsicherheiten, Missverständnisse, die im Nachhinein betrachtet vielleicht fatal erscheinen. Versetze dich zurück in diese Situation und gestehe dir all dies zu. Das macht nichts ungeschehen, entlastet dich aber in gewisser Weise von einem Gefühl der Schuldhaftigkeit. Du musst nach wie vor mit den Konsequenzen des Fehlers leben, es lindert aber vielleicht die Neigung, sich selbst mit Vorwürfen zu bestrafen. Der Kopf wird wieder freier für die angenehmen Dinge des Lebens.



Foto: Klaus Preiß

Unsere Lebensfreude braucht  
Orte, an denen sie sich entfalten  
kann



## Die DRK-Heinzelwerker – Ehrenamtliche Helfer für einfache handwerkliche Unterstützung

Die Heinzelwerker sind eine engagierte Gruppe von ehrenamtlichen Frauen und Männern, die Menschen in bedürftigen Situationen oder bei eingeschränkter Mobilität mit einfachen handwerklichen Arbeiten unterstützen.

Ziel ist es, älteren oder hilfsbedürftigen Menschen das Leben ein bisschen leichter zu machen und ihnen bei kleinen Reparaturen im Haushalt zur Seite zu stehen.

Was genau machen die Heinzelwerker? Sie helfen beispielsweise dabei, Schubladen und Türen wieder gängig zu machen, Leuchtmittel auszutauschen oder Kleinmöbel aufzubauen. Dabei steht die Unterstützung im Vordergrund komplexe Arbeiten, die in den Bereich eines Handwerksbetriebs fallen, dürfen die Helfer jedoch nicht übernehmen.

Wichtig zu wissen ist, dass alle ehrenamtlichen Tätigkeiten ohne Haftung und Gewährleistung erfolgen. Ersatzteile und Arbeitsmaterial werden zum Selbstkostenpreis bereitgestellt, und die Hilfsleistungen werden gegen eine Spende erbracht.

Die Anfragen werden zentral beim DRK aufgenommen. Die Ehrenamtlichen rufen dann zurück und besprechen mit Ihnen Details zu den benötigten Unterstützungen. Gegebenenfalls bringen sie die notwendigen Materialien direkt mit. Die Einsätze werden in der Regel in Zweier-Teams durchgeführt, so dass auch noch Zeit für ein kleines Gespräch bleibt.

Das Projekt verfolgt mehrere wichtige Ziele: Es möchte die Lebensqualität der Betroffenen verbessern, ihre Selbstständigkeit fördern und soziale Kontakte innerhalb der Gemeinschaft stärken. Durch den persönlichen Austausch und gemeinsames Handeln entsteht eine lebendige Nachbarschaft, in der gegenseitige Unterstützung und Solidarität im Mittelpunkt stehen.

Darüber hinaus bietet das Projekt eine wertvolle Chance für engagierte Helferinnen und Helfer, ihre handwerklichen Fähigkeiten einzusetzen und gleichzeitig einen positiven Beitrag zur Gemeinschaft zu leisten. Es schafft ein Format, in dem Menschen unterschiedlicher Herkunft zusammenkommen, voneinander lernen und gemeinsam Herausforderungen meistern können.

Wer sich selbst engagieren möchte, hat bei den DRK-Heinzelwerkern ebenfalls die Möglichkeit dazu. Ein schönes Beispiel dafür, wie Gemeinschaft und Hilfsbereitschaft im Alltag sichtbar werden.

Wenn Sie jemanden kennen, der Unterstützung braucht, oder selbst mitmachen möchten, freuen sich die Heinzelwerker über Ihre Kontaktaufnahme. Gemeinsam können wir kleine Wunder bewirken!

Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Dinslaken-Voerde-Hünxe e.V.  
Ansprechpartnerin: Kerstin Langefeld  
Telefon: 02064-446817  
Heinrich-Nottebaum-Str. 24  
46535 Dinslaken

# Lebensfreude

Der Kalender zeigt's mir ungeschminkt,  
Die Zahl mit elfmal Sieben blinkt.  
Brennend heiß gräbt sie sich fest,  
Weist gnadenlos zum Lebensrest.

Der Körper bibbert, schreit nach Medizin,  
Das Herz fordert sie zum Pflichttermin.  
Gelenke versteift, Bewegung oft schmerzt,  
Wie war es früher, als ich noch gescherzt?

So schleicht sie dahin, meist still und leise,  
Die Lebensfreude, beklemmender Weise.  
Wer muntert mich auf? Was gibt mir Sinn?  
Ist sprudelnde Freude des Lebens dahin?

Plötzlich schallt's mir ins ruhende Ohr,  
Ein fröhliches Lachen, wie selten zuvor.  
Mit funkeln den Augen und hoffendem Gesicht,  
Tritt sie in die Stille und glucksend schnell spricht:

„Opa, Opa, komm bitte ganz schnell!  
Schau doch mal hier, mein Bettgestell!  
Oh, ein Fuß da unten, er ging entzwei!  
Mach's bitte heil! Du kannst allerlei!“

Dies Menschlein hofft auf ihren Opa,  
Nur hurtig runter vom Fernsehsofa.  
Ich werd` gebraucht, trotz der Doppelsieben,  
Von Tatkraft und Willen stark angetrieben.

Der Tag verrinnt, auch Monat und Jahr,  
Trübsal und Frust mir besser erspar.  
Sie hüpf t herum, nie ich`s versäume,  
Ela`s Spaß, schenkt Lebensfreude!

# Späte Liebe

von Ilona Eyl

Ich vermisste den alten Herrn. Er konnte kaum noch laufen, bewegte sich stocksteif, geradezu millimeterweise, vorwärts, seinen ebenso alten, asthmatischen Mops neben sich, der gutwillig, im gleichen Tempo, bei durchhängender Leine, mit ihm schlich. „Er muss ja jeden Tag raus und meine Frau kann gar nicht mehr laufen.“, erzählte mir der alte Herr. Es hat sicher etwas Trauriges zu bedeuten, dass ich die beiden nicht mehr sehe.

Objektiv ist es vielleicht unvernünftig, dass so viele alte Menschen noch ein Haustier haben, aber offenbar erfüllt es für viele ein lebenswichtiges Bedürfnis.

Nachdem mein Partner verstorben war und zwei Monate später mein über alles geliebter Kater eingeschläfert werden musste, wollte ich ganz neu anfangen. Ich zog um, verschenkte mein reichliches Katzen-Equipment und wollte keinesfalls wieder ein Haustier haben. Das war Ende August 2020.

Dann entdeckte ich peinlich berührt, dass ich manchmal Selbstgespräche führte. Außerdem war ich fast süchtig danach, die Haustiere anderer zu streicheln und schließlich hörte ich immer öfter von Freunden, ich solle mir um Himmels Willen endlich wieder eine Katze zulegen.

Berechtigte Gegenstimmen erinnerten mich an mein Alter und dass die Katze mich überleben würde, aber als meine engsten – jüngeren - Freundinnen versprachen, sich im Notfall um meine Katze zu kümmern, suchte ich mithilfe der Tochter einer Freundin ein nicht mehr ganz junges „Armerchen“ aus dem Tierschutz.

Sammy zog am 01.01.2021 bei mir ein.

Also habe ich wieder jemanden, mit der ich jederzeit sprechen kann, die mich liebt, sich freut, wenn ich zur Tür reinkomme, und es genießt, von mir gestreichelt zu werden.

Vielen, vor allem alten Menschen, geht es ähnlich. In meinem Wohnhaus leben diverse Vögel, Hunde und Katzen.

Von meinem Küchenfenster aus sehe ich eine Bank, auf der sich jeden Morgen bei trockenem Wetter einige Senioren mit ihren Hunden treffen. Man unterhält sich ein wenig, bevor man weiter gassi geht, und ein alter Nachbar, der selbst keinen Hund, sondern einen Wellensittich hat, bringt

täglich für alle seine vierbeinigen Freunde ein Leckerchen vorbei.

Bei Spaziergängen stelle ich immer wieder fest, wie leicht man ins Gespräch mit Hundebesitzern kommt, wenn man sich für ihre Lieblinge interessiert. Tiere haben eine wichtige soziale Funktion. Selbst die Arbeit für ein Haustier und sogar kleinere Sorgen können das Leben bereichern. Für ein Haustier Verantwortung zu tragen diszipliniert und hilft, sich nicht hängen zu lassen.

Dass es ein Wesen gibt, dem man so viel bedeutet, dessen Wohlergehen so sehr von einem abhängt, trägt dazu bei, auch im Alter einen Sinn im Leben zu sehen. Es erhöht die Lebensqualität und spendet Lebensfreude.

**Katzen können auch gute Lehrmeister für Gelassenheit und Lebensfreude sein.**



## Buchtipp von Hans-Michael Zons

In unseren Köpfen verknüpfen sich häufig „Sprüche“ mit Personen. So wissen die meisten Menschen, dass die Aussage „Niemand hat die Absicht, eine Mauer zu errichten.“ von Walter Ulbricht (15.06.1961) stammt. Die Worte „Ich bin ein Berliner.“ sagte John F. Kennedy (26.06.1963). „Wir schaffen das ...“ war natürlich Angela Merkel (31. 08.2015). Wozu Ulbricht noch sieben Wörter benutzte, schaffte es Kennedy lediglich mit vier, um sich in die deutsche Seele einzubrennen. Unsere damalige Bundeskanzlerin hat es aber minimalistisch mit drei Wörtern hinbekommen, nicht nur in Deutschland, sondern in Europa, ja weltweit bekannt zu werden. Klar, diese Sätze sind natürlich aus dem Kontext genommen, aber sie stehen nun einmal für die jeweilige Person. Ich bin darauf gekommen, als ich zum ersten Mal von der Biografie von Angela Merkel hörte. Der Umfang von über 700 Seiten und auch der Preis haben mich zunächst abgeschreckt, aber ich muss heute gestehen, das Buch ist einfach lesenswert. Zumindest für Menschen die etwas über Politikinterne erfahren möchten oder auch Interessierte an das Werden und Sein unserer ehemaligen Bundeskanzlerin. Wohl niemand hätte ihr zu Beginn ihrer politischen Karriere zugetraut, dass sie fast 16 Jahre die Geschickte unseres Landes, von Europa und, wenn man so will, der ganzen Welt beeinflussen würde. Die Klappentexte des Buches zeigen einerseits nüchtern ihre persönlichen Daten auf, andererseits weisen sie auf die Dramaturgie bei Entscheidungen in Berlin, Brüssel und in anderen Städten der Welt hin. Neugierig machte mich dann auch der Titel des Buches „Freiheit“, einfach so, ohne Schnörkel. Ich wollte wissen, was sich dahinter verbirgt, also begann ich mich in den Wälzer reinzuknien. Zunächst schildert sie, obwohl in Hamburg geboren, ihre Kindheit und Jugend in der DDR. Auch zu dieser Zeit musste sie feststellen, dass ein Zuhause in einem Pfarrerhaushalt sich nicht positiv auswirkt, was dann später während ihres Studiums noch prekärer wurde. Die Freiheitsbewegung in der DDR ließ sie nicht unberührt und so entwickelte sich langsam aber stetig Angela Merkel von einer jungen Wissenschaftlerin zu einer politisch interessierten Person. Weshalb sie sich später der CDU anschloss, lässt sie nicht unbeantwortet. Schließlich wurde sie Parteivorsitzende, was nicht allen (männlichen) CDU-Leuten gefiel. Man könnte sie ab einem gewissen Zeitpunkt als Weltbürgerin, die für Freiheit und Demokratie beharrlich eintritt, bezeichnen. Große Staatsmänner wurden zu ihren persönlichen Freunden, insbesondere verstand sie sich gut mit Obama, dem Präsidenten der USA. Sie kämpfte sich durch innenpolitische, europäische und weltweite Krisen, ohne sich persönlich zu verbiegen. Dabei spielte die Flüchtlingssituation eine besonders intensive Rolle. Und der oben angeführte, kurze Satz wurde ihr von vielen in unserem Land negativ ausgelegt. Selbstverständlich stellt Angela Merkel in ihrem Buch ihre Sicht der Dinge dar. Für mich war es aber eine Erkenntnis, dass zu allen in den Medien geäußerten Statements auch noch mehr gehört. Im Zusammenhang mit den ständig steigenden Flüchtlingszahl stellte sie klar: „Für mich sind das keine Zahlen! Das sind Menschen!“ Einen ebenso großen Anteil des Buches widmete sie dem immer noch andauernden Ukrainekrieg. Hier schildert sie Hintergründe, von den ich bisher nichts gehört hatte. Ihre unerschütterliche Beharrlichkeit bei dem Versuch, den Krieg zu beenden, nötigt mir Respekt ab. Die Klimakrise und auch die Pandemie nehmen dagegen einen relativ bescheiden Raum ein, was ihr schon manche Zeitgenossen kritisch vorgeworfen haben. Mir reichten allerdings die mehr als 700 Seiten, die, und das muss ich zugeben, nicht immer leicht zu lesen sind.



Lebensfreude,

wo bist du geblieben?  
Ich habe dich verloren!

Wann habe ich dich das letzte Mal erlebt?

Wurdest du vergessen?  
Manchmal kamst du auch beim essen.

Du wurdest scheu und scheuer  
und Vergnügen ziemlich teuer.  
Sorgen und die Pflicht  
zeigen ihr bekümmertes Gesicht.

Kinder haben es leicht mit dir.  
Warum kommst du nicht zu mir?  
Was soll ich tun,  
vielleicht grundlich ausruhen?

Belohnst du gute Werke?  
Oder geht's um innere Stärke?  
Selbst bei Tieren stellst du dich ein.

Aber niemnd nennt dich sein.

Du kommst und gehst auch wieder.  
Manchmal riechst du nach Flieder.  
Du bist kein Stück vom Kuchen  
und ich kann dich nicht besuchen.

Doch ich weiß, dass es dich gibt.

Da fange ich an zu wippen  
und mit den Fingern zu schnippen.  
Die Musik ist sooo gut  
und macht mir Mut.

Das bist doch du  
und ich traue mir zu,  
dich zu erkennen  
und dich beim Namen zu nennen:

Lebensfreude!

(Rita Bracht-Jesper)



# HÖRGERÄTE DIERKSMEIER

BESSER HÖREN

MEISTERBETRIEB

📍 Am Neutor 7  
46535 Dinslaken

📞 02064 - 18 28 2

📍 Hauptstraße 55  
46569 Hünxe

📞 02064 - 477 24 33

📍 Holtener Marktplatz 18  
46147 Oberhausen

📞 0208 - 82 83 67 77

📍 Im Osterfeld 15  
46562 Voerde

📞 02855 - 98 55 90

📍 Rosenstraße 9  
47661 Issum

📞 02835 - 44 68 54

[www.hoergeraete-dierksmeier.de](http://www.hoergeraete-dierksmeier.de)



Vorname Hitch-cocks †	Zu-stellung	Schütz-linge		lettischer Schrift-steller		24 h-Dienst der Kripo (Abk.)	Oper von Alban Berg	in der gleichen Weise			italie-nisch: gut	feine, kurze Fäden	
				5		west-afrika-nischer Staat							
Kloster-vor-steher (Mz.)		ungar. Tage-bergbau-stadt	►			Berber-stamm		schöner Film-schluss, Happy ...	►	7		Schiffs-tau	
				gen-mani-pulierte Wesen	►	3					Hunnen-könig (5. Jh.)		
Kurort bei Wismar		Weinort in Ungarn	►				dt. Kom-ponist † (Max)			latei-nisch: Luft			
	4			Südost-asiat		oxi-dieren	►	2					
Preis-erhö-hung		englisch: für		Druck-buch-stabe	►			Tennis-verband (Abk.)	►	1		Rufname der Taylor †	
			▼					Kfz-Z. Siegen	europ. Staaten-gemein-schaft		franzö-sisch, span.: in		
Wortteil: Land-wirt-schaft		wie war das? (ugs.)	►	6		große Dumm-heit	►						8
				Hinter-hältig-keit	►								
1	2	3	4	5	6	7	8						

## „Meckerzettel“

Bewerten Sie die folgenden Einschätzungen nach Schulnoten! Kreuzen Sie die zutreffende Spalte an!	1	2	3	4	5	6
Wie beurteilen Sie das Kulturangebot in Dinslaken?						
Wie beurteilen Sie den ÖPNV in Dinslaken?						
Wie beurteilen Sie altersgerechte sportliche Aktivitäten?						

Trennen Sie bitte diesen „Meckerzettel“ **zusammen mit dem Lösungswort heraus.**

Einsendeschluss (Seniorenbüro im Stadthaus, Wilhelm-Lantermann-Str. 65, 46535 Dinslaken) ist der 15.12.2025. Als Gewinn winkt ein Frühstücksgutschein für zwei Personen im Kaffeekännchen. Er wird unter den richtigen Einsendungen ausgelost. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren, ausgenommen die Mitglieder der Seniorenvertretung und die Redaktion der LebensZeit. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Gewinnerin des letzten Preisausschreibens ist Hildegard Heiderich-Marconi. Herzlichen Glückwunsch.  
Teilen Sie uns zur Kontaktaufnahme bitte Ihre Telefonnummer mit.

## Die Seniorenvertretung bittet zum Tanztee.

Die Seniorenvertretung lädt wieder ins Alfred-Delp-Haus zum Tanztee ein. Weitere Termine sind der 12.10. 2025, der 09.11. 2025 und der 14.12

### VdK Dinslaken-Mitte

Termine des VdK entnehmen Sie bitte  
der aktuellen Tagespresse.

### LICHTBURG

Termine der Lichtburg ent-  
nehmen Sie bitte der aktu-  
ellen Tagespresse.



SOZIALVERBAND

**VdK**

DEUTSCHLAND

unabhängig. solidarisch. stark.