

# QuartiersKurier

## Sehen, fühlen, riechen Sie es auch? Es wird endlich wieder Frühling!

**L**iebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, liebe Lebenspartner, Familien, Angehörige und Nachbarn.

**Langsam kehrt der Frühling ein und mit ihm die Vorfreude auf eine wunderbare Zeit in der Natur mit Freunden, Bekannten und lieben Menschen.**

Die ersten Krokusse blühen, gelbe Narzissen breiten sich aus und auch an den Sträuchern bilden sich bereits erste zarte Knospen. Hinter uns liegen viele graue, nasse und triste Tage. Habe nur ich den Eindruck oder war dieser Winter länger als andere zuvor?

Doch mit ein paar Sonnenstrahlen im Gesicht und dem Wieder-Erblühen des »Elly-Heuss-Knapp-Quartiers« blicken wir doch alle mit Vorfreude, Lust und positiven Gedanken in die kommenden Wochen. Als ich das Porträt über Herrn Hugo Weihrauch und sein Zitat über das Sommerfest gelesen habe, kamen auch mir gleich viele schöne Erlebnisse in den Sinn.

So wie er freue ich mich zusammen mit dem Team



der ASO ebenfalls darauf, Sie alle gesund und munter, voller Tatendrang, vorsommerlicher Freude nicht nur wiederzusehen, sondern auch gemeinsam mit Ihnen viele schöne Dinge in diesem Jahr zu erleben. Einige feste Termine haben wir in dieser Ausgabe für Sie zusammengefasst. Und Sie wissen ja: Für Ideen, Vorschläge und Hinweise sind wir immer offen! Lassen Sie uns den Frühling in vollen Zügen genießen.

**Petra Stecker, Geschäftsführerin ASO gGmbH**

### Einige Themen dieser Ausgabe:

#### Der „Herr der Ringe“: Porträt Hugo Weihrauch



#### Im Wandel: Wie sich der Pflegeberuf verändert hat



#### Wundersame Natur: Heilkräuter am Wegesrand



### IMPRESSUM

ASO Alteinrichtungen der Stadt Oberhausen gGmbH  
Elly-Heuss-Knapp-Straße 3, 46145 Oberhausen  
Vertretungsberechtigte Geschäftsführerin: Petra Stecker

Tel: 0208 691-201, E-Mail: [petra.stecker@aso-ggmbh.de](mailto:petra.stecker@aso-ggmbh.de)

Redaktionelle Erstellung, Text & Fotos: CONTENT NEWS (Jens Knetsch, jck)  
[www.content-news.de](http://www.content-news.de), Tel. +49 173 5830661

Layout & Satz: Georg Partes, [www.mediendesign-NRW.de](http://www.mediendesign-NRW.de)  
Fotos: ASO gGmbH, Jens Knetsch, Petra Stecker, Depositphotos, Adobe

## Ein kurzer Blick zurück...



### Gemeinsam singen ist wunderbar!

**S**timmungsvolle Atmosphäre im EHK. Alle sangen zusammen Weihnachtslieder und ließen sich dabei unter anderem von den Tönen einer Panflöte verzaubern. Wie schön es doch ist, wenn viele Stimmen zeitgleich und zusammen erklingen! Haben Sie nicht auch das Gefühl, dass Singen etwas Befreiendes hat?

### Besondere Weihnachtsfeier 2023

**D**en Heiligabend 2023 feierte das »Haus Bronkhorstfeld« gemeinsam mit Besuchern der »Tafel Oberhausen«. Es war für alle Anwesenden wirklich ein ganz besonderer Tag. Der zudem mit einer tollen Aktion gekrönt wurde: Eine Bewohnerin verschenkte zum Abschluss selbstgestrickte Strümpfe an die Gäste. Ein wirklich schöner Ausklang des Jahres 2023.



### Traditioneller Neujahrsempfang

**N**ur wenige Tage lagen zwischen der Weihnachtsfeier und unserem Neujahrsempfang. Nach altbewährter Tradition startete das Jahr 2024 selbstverständlich mit einem Sektempfang und leckerem Grünkohlessen. Frau Stecker resümierte die Highlights des abgelaufenen Jahres und machte in ihrer Rede neugierig auf die Aktivitäten der ASO gGmbH im Jahr 2024.



## **Stadtprinz Jörg I. stattete einen Besuch ab**

**L**ustige Stimmung im EHK-Quartier, als sich der Stadtprinz Jörg I. nebst Gefolge die Ehre gab. Ein jeckes Unterhaltungsprogramm, sowie ein Exklusivauftritt der „8 jecken Mädels“ sorgten für viel Stimmung, gute Laune und reichlich Beifall.



## **Schiefe Töne? Kein Problem!**

**E**in Nachmittag der Extra-Klasse. Schiefe Töne waren beim Mitsingkonzert kein Problem. Der Spaß zählte und den hatten alle Anwesenden reichlich. Wieder einmal zeigte sich, dass es in der Gemeinschaft am Schönsten ist. Zusammen lachen und sich nicht so ernst nehmen, das ist ein wunderbarer Zeitvertreib.



## **Gewinnerin des letzten Rätsels**

**H**erzlichen Glückwunsch unserer Gewinnerin Maria Schie mann. Sie hatte die richtige Anzahl der im letzten Magazin versteckten Christsterne notiert, auch war ihr die Glücksgöttin bei der Auslosung holt. Wir wünschen einen schönen Abend und „kali orexi“ („Guten Appetit“) in der »Taverne Artemis«.

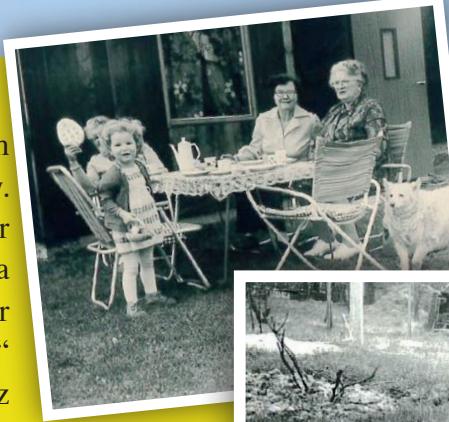


## Erinnerungen

aus dem Elly-Heuss-Knapp-Quartier

### ...von Frieda T.

Zu Ostern saß bei uns die ganze Familie im Garten. Ich suchte Ostereier mit dem Hund meiner Uroma Bessy. Da dieser gemeinsam mit meiner Uroma die Ostereier versteckt hatte, zeigte er mir jedes Versteck, wo Uroma war. Während wir suchten, versteckten die anderen aber die Eier nochmals, dann durfte ich erneut „ohne Hilfe“ suchen. Danach gab es leckeren Kartoffelsalat mit ganz vielen gefundenen Eiern. Die meisten mussten eh weg, da ich die Eier nicht ins Körbchen gelegt, sondern diese geschmissen hatte.



### ...von Karin K.

Das Schönste in der Kindheit ist doch, wenn im Haus mehrere Kinder wohnen. Zu Ostern suchten wir immer gemeinsam die versteckten Osterhasen und feierten dann gemütlich beim Essen zusammen Ostern. Eine wirklich schöne und lebhafte Erinnerung.



### ...von Maria B.

Ostern fuhren wir immer mit der ganzen Familie nach Gerlos (Österreich) in den Zillertaler Alpen. Wir Kinder waren in der Skischule und meine Mama genoss die freie Zeit und gingbummeln.



## Das Osterei

Hei, juchhei! Kommt herbei!  
Suchen wir das Osterei!  
Immerfort, hier und dort  
und an jedem Ort  
Ist es noch so gut versteckt,  
endlich wird es doch entdeckt.  
Hier ein Ei ! Dort ein Ei!  
Bald sind's zwei und drei.  
Wer nicht blind, der gewinnt  
einen schönen Fund geschwind.  
Eier blau, rot und grau  
kommen bald zur Schau.  
Und ich sag's, es bleibt dabei,  
gern such ich ein Osterei:  
Zu gering ist kein Ding,  
selbst kein Pfifferling.



August Heinrich Hoffmann von Fallersleben  
(1798 – 1874)



## Polnischer Osterkuchen

(eingereicht von Frau Janko)

200 g Mehl, 125 g Butter, 150 g Puderzucker  
1 TL Backpulver, 2 Eier, Tortenguss rot  
Mandelblättchen, Marmelade oder Nutella

Eigelb mit Butter, Zucker, Mehl mit Backpulver mischen, geschlagenes Eiweiß zugeben.

2/3 Teig in die Form geben - mit 1/3 Restteig Rand formen (wie bei Tarte).

bei 200 Grad goldgelb backen, abkühlen lassen  
Kuchen durchschneiden.

Dünne Schicht Nutella oder Marmelade auf Boden geben und glätten und wieder zusammensetzen.

Angerührten Tortenguss drauf geben und mit geriebenen Mandeln und Mandelblättchen dekorieren, Muster legen.



## Gefüllter Brotkranz

6 Eier 10 Min. kochen. Für den Teig je 250 g Weizen- & Dinkelmehl, 2 TL Salz, 1 TL Zucker, 15 g Hefe und ca. 300 ml lauwarmes Wasser verkneten, in Schüssel geben, abdecken, ca. 1 Stunde gehen lassen.

Eier pellen. 2/3 des Teiges auf bemehlter Fläche zu einem Rechteck (ca. 25x50 cm) ausrollen. 100 g Pesto drauf streichen, 200 g geriebenen Käse darüber streuen. Eier mittig in einer Reihe auf den Teig legen, Teig über die Eier schlagen, andrücken, zum Kranz formen. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Aus übrigem Teig Zopf flechten, auf den Kranz legen, mit verquirltem Ei bestreichen. Ca. 30 Minuten backen.

## Verbraucherinformation der ERGO Versicherung

### Wie lange sind Ostereier frisch?

**W**ie in jedem Jahr, so werden auch 2024 rund um Ostern wieder jede Menge Eier gekauft und verschenkt – so viele, dass es sehr ungesund wäre, sie alle auf einmal zu essen, wie Dr. Wolfgang Reuter, Gesundheitsexperte bei der DKV Deutsche Krankenversicherung, zu Bedenken gibt.

Grundsätzlich stellt sich in dem Fall die Frage nach der Lagerung. „Bunte, hartgekochte Eier halten sich im Kühlschrank in etwa zwei bis vier Wochen. Aber nur, wenn die Schale keine Risse hat. Denn sonst können Keime eindringen“, weiß der Experte. Etwas anders sieht es bei gefärbten Eiern aus dem Supermarkt aus. Diese halten sogar meist noch länger, da die Farbe die Schale versiegelt.

Wer sich unsicher ist, ob ein Ei noch genießbar ist, erkennt dieses am Geruch. Hier hat Dr. Reuter einen Tipp parat: „Verdorbene Eier riechen stark nach Schwefel!“

Hat die Schale beim Kochen oder Färben Risse bekommen, kann es passieren, dass sich auch ein Teil des Eiweißes verfärbt. Das ist bei Lebensmittelfarbe gesundheitlich unbedenklich. Manche Eier haben auch eine blau-grüne Färbung am Eidotter. Sie entsteht, wenn Eier länger als 10 Minuten kochen und ist auch ungefährlich.

Rohe Eier halten sich ungekühlt bis zu 18 Tage. Anschließend muss das Ei in den Kühlschrank. Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum, üblicherweise 28 Tage nach Legetag, abgelaufen, sind Eier aber nicht gleich ungenießbar. Auch hier hat der Experte ein praktisches Beispiel parat, was jeder kennen dürfte: „Aufschluss gibt der Wassertest: Erst wenn ein rohes Ei in einem Wasserglas oben schwimmt, ist es verdorben.“

Quelle: ERGO Subdirektion Aulbach & more, Teutoburger Str. 51, 46145 Oberhausen, Tel. 0208 / 64 64 50



## Grüne Kraft vom Wegesrand

### Gesunde Wildkräuter

**A**ls „Superfoods im Garten oder am Wegesrand“, so werden die kleinen grünen Wilden oftmals genannt. Dieses hat durchaus seine Berechtigung. Schaut man sich die Nährstofftabelle genauer an, kann so manches Gemüse schon lange nicht mehr mithalten.

Diese kleinen – viel besser müsste man jedoch sagen – „großen“ Kraftbomben lassen sich vor allem im geliebten Garten, am Wegesrand, in Parks oder im Wald finden. „Manchmal juckt es uns ja dabei, eben diese Wildkräuter gezielt zu entfernen, da sie als störend empfunden werden und viele es für Unkraut halten“, berichtet Malwina Mikolajczk. Die Kräuter-Expertin aus Oberhausen weiß, oftmals lohnt sich hier ein zweiter Blick. „Denn gerade einige Wildkräuter verfügen nicht nur über einen exzellenten Geschmack, auch lassen sich ihre vielfältigen Möglichkeiten gezielt für eigene Zwecke nutzen.“

Bekannt sind viele von ihnen als Würz- und Heilkräut. In der heutigen „Kurier“-Ausgabe beschäftigen wir uns mit einem Kraut, welches besonders in Gärten unbeliebt, aber ebenso heimisch geworden ist: der Giersch. Dieser sprießt als Frühlingsbote aktuell annähernd stark, wie zum Beispiel der bekanntere Bärlauch, das Gänseblümchen oder das Duftveilchen. Doch die Expertin weiß und frohlockt: „Der Giersch kann Abwechslung auf unseren Speiseplan bringen.“



Doch bevor es so weit ist, geht es ums handwerkliche. Wie lässt sich der Giersch erkennen? „Er hat einen dreikantigen Stängel sowie dreigeteilte, eiförmige und gefiederte Blätter.“ Auch sollte man seine Nase bemühen, denn er riecht und schmeckt fein nach Petersilie und Möhre. Zu finden sei er meist im Halbschatten, unter Gehölzen, in Gräben und an Rändern von Bächen.

„Das Tolle ist, das komplette Kraut ist essbar. Es hilft bei Frühjahrsmüdigkeit, Rheuma, Gicht und Erkältung. Auch ist die entzündungshemmende, entsäuernde und antibakterielle Wirkung sehr hilfreich“, weiß Mikolajczk, die mit ihrem eigenen Projekt »Yoga und Krautgeflüster« selbst Wanderungen mit Kräuterkunde anbietet. Sie ist sich sicher: „Man kann den Umgang mit den »wilden Stars« abseits des Wegesrandes erlernen.“ Abschließender Tipp: „Bitte nur das pflücken, was man selber bestimmen kann.“

#### GIER SCH-LIMONADE

**Zutaten:** zwei Handvoll Giersch und gerne andere saisonale Wildkräuter (Gundermann, Melisse, Veilchen), 1l Apfelsaft, 500 ml Sprudelwasser, 1 Zitrone in Scheiben

**Zubereitung:** Kräuter zupfen und alles in einem großen Gefäß mind. 3 Stunden stehen lassen. Zum Schluss mit Sprudelwasser aufgießen und genießen.





## Porträt Hugo Weihrauch

**„Ich konnte einst 40 Pfund bewegen –  
beim Bogensport wirken schon enorme Kräfte.“**

**S**ein etwas mehr als einem Jahr ist Hugo Weihrauch nun schon im »Haus Bronkhorstfeld« zu Hause. Der ehemalige Bergjungmann freut sich schon sehr auf die wärmende Sonne und die Frühlingszeit. Und das gleich doppelt, denn seinen „persönlichen Frühling“ mit Barbara Kleinblotekamp genießt er ebenfalls sehr, wie er mit einem Augenzwinkern der »Quartiers Kurier«-Redaktion verrät.

Hugo Weihrauch ist ein echter Ruhrpott-Jung, er trägt sein Herz auf der Zunge und ist ein Naturbursche durch und durch. Kennen Sie, liebe Leserinnen und Leser, noch die Sportart Feld-Handball? In den 70ern war Herr Weihrauch hier sehr aktiv, spielte in vielen Positionen, aber nur bei einem einzigen Verein: Sterkrade 06/07. Schon früh lernte der gebürtige Hildesheimer sich durchzuschlagen. Zehn Jahre lang war er auf der »Zeche Sterkrade« eingesetzt, später war er auf Montage für einige Stahlbau-Firmen. „Ich habe einige Städte Deutschlands gesehen“, berichtet der gelernte Schweißer.

In der Heimat trat der heute 77-Jährige in den Schützenverein ein. „Mit die beste Entscheidung meines Lebens“, so der agile Senior. Beim „Drei-Waffen-Kampf“ (Pistole, Gewehr und Bogenschießen, die Red.) kam er erstmals mit dem Bogensport in Berührung. Eine Begegnung, die Weih-



***Ob mit dem  
Gewehr, der Pistole  
oder dem Bogen,  
ich konnte mich  
immer gut  
konzentrieren.***

rauch nicht mehr losließ. Zwar tat er sich auch beim Schützenverein als Schützenkönig hervor, doch seine Liebe und Neugier zum neuen Sport war geweckt. Nur wenig später trat er in den Bogensportclub Oberhausen 1957 e.V. ein, der am Niederrhein Stadion beheimatet ist. „Ob mit dem Gewehr, der Pistole oder dem Bogen, ich konnte mich immer gut konzentrieren. Auch gelang es mir, die Atmung zu kontrollieren und diese flach zu halten. Das habe ich trainiert und konnte mit der Mannschaft sogar den Landesmeister-Titel erringen“, freut sich Weihrauch noch heute. „Leider sind mir aus dieser Zeit keine Erinnerungsstücke mehr geblieben.“

Dafür leider Schmerzen und Verschleiß in der Schulter. „Beim Spannen des Bogens wirken enorme Kräfte. Ich konnte 40 Pfund Zuggewicht als aktiver Sportler bewegen.“ Das letzte Mal hatte der „Herr der Ringe“ aus dem Elly-Heuss-Knapp-Quartier vor knapp zehn Jahren einen Sportbogen in der Hand. Nach einer Operation kämpft sich Hugo Weihrauch jeden Tag langsam wieder zurück. Doch die alte Power eines Bergmanns ist geblieben: „Eigentlich könnten wir ruhig mal mehr Gewichte beim Training nehmen“, fordert er Doreen Klawitter vom Sozialen Dienst motivierend auf, die ihn beim Muskelaufbau und der Kraft-erhaltung gerne unterstützt.

Schon jetzt freut sich Hugo Weihrauch auf das diesjährige Sommerfest. An Aktivitäten wie den Ausflug zum Zoo oder zur Sterkrader Kirmes nimmt er zusammen mit seiner Partnerin Barbara Kleinblotekamp gerne teil. Beide haben sich vor fast einem Jahr im »Haus Bronkhorstfeld« kennengelernt und verbringen heute gerne Zeit miteinander. Auch fahren sie gemeinsam in die Stadt oder genießen duftenden Kaffee und leckeren Kuchen in der Quartiers-Cafeteria. Man merkt es beiden förmlich an, wie gut sie sich gegenseitig tun und wie viel Halt sie sich geben. Auch hier scheinen Amors Pfeile mitten ins Ziel geflogen zu sein ...

## Die Entwicklung der Pflegeberufe

### Die Pflege im Wandel: Von der Ordensschwester zum studierten Pflegewissenschaftler



**W**ir kennen alle die Fotos, auf denen in alten schwarz-weiß Aufnahmen Nonnen oder Ordensschwestern Menschen in Krankenhäusern versorgten und ihnen auf dem Weg der Genesung zur Seite standen. Auch die Geschichte der Pflegeberufe ist eng mit der Entwicklung des medizinischen Fortschritts und der gesellschaftlichen Strukturen verbunden.

Im Laufe der Jahrhunderte hat sich das Berufsbild der Pflegekraft allerdings grundlegend gewandelt, von der barmherzigen Ordensschwester bis zum studierten Pflegewissenschaftler. Der »QuartiersKurier« ist der Entwicklung mal auf den Grund gegangen.

In den Anfängen der Krankenpflege waren es vor allem Ordensschwestern, die sich der Versorgung von Kranken und Bedürftigen widmeten. Sie handelten aus christlicher Nächstenliebe und verfügten überwiegend über keine formale Ausbildung in diesem Bereich. Mit der Entwicklung der modernen Medizin im 19. Jahrhundert begann die Professionalisierung der Pflege. So trug u.a. Florence Nightingale, eine Pionierin der Krankenpflege, mit ihrem Einsatz zur Verbesserung der hygienischen Bedingungen in Krankenhäusern und zur Etablierung einer fundierten Pflegeausbildung bei.

Im 20. Jahrhundert erfolgte eine weitere Diversifizierung der Pflegeberufe. Neben der Krankenpflege ent-

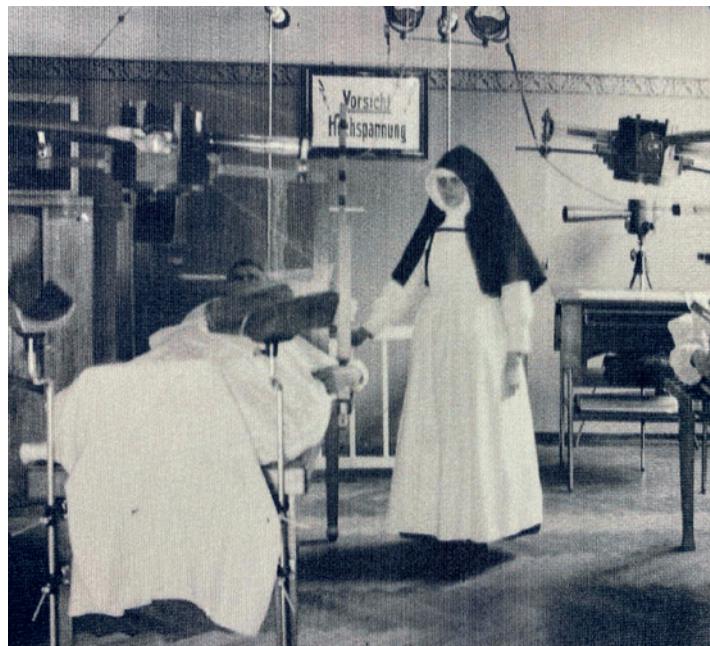


standen neue Fachbereiche wie die Altenpflege, Kinderkrankenpflege und Psychiatrie. In den 1970er Jahren begannen sogar Hochschulen damit, Studiengänge in Pflegewissenschaften anzubieten.

Heute ist der Pflegeberuf ein komplexes und vielseitiges Berufsfeld. Pflegekräfte übernehmen Aufgaben in der Akutversorgung, Rehabilitation, Prävention und Beratung. Sie arbeiten in Krankenhäusern, Altenpflegeeinrichtungen, ambulanten Pflegediensten und anderen Gesundheitseinrichtungen. Besonders die Pflegeberufe stehen vor zahlreichen Herausforderungen. Zu nennen sind hier u.a. der demografische Wandel, der Fachkräftemangel und die immer weiter zunehmende Komplexität der Pflegeleistungen. Um diesen Herausforderungen zu begegnen, bedarf es einer weiteren Professionalisierung und einer stärkeren Fokussierung innerhalb der Ausbildung.

## **Ausbildung oder Studium – die Qualifizierungen sind vielfältig**

Die Zukunft der Pflege liegt in der Akademisierung, Spezialisierung und Digitalisierung. Und dieses ist ein absolutes Muss, denn der Bedarf an hoch qualifizierten Pflegefachkräften wird in den kommenden Jahren weiter steigen. „Zum einen geht es darum, die Attraktivität der Pflegeberufe zu erhöhen, sie aufzuwerten und ihr so auch die notwendige Wertschätzung entgegenzubringen“, urteilt Petra Stecker, Geschäftsführerin der ASO gGmbH. „Doch auch die Rahmenbedingungen



für die Pflegeausbildung sowie Weiterbildungsmöglichkeiten sollten diskutiert, verbessert und somit verändert werden.“

Die vergangenen Jahre zeigen eindeutig, dass genau dieser Prozess fortschreitet. Die Professionalisierung und Akademisierung der Pflege haben zu einem hohen Maß an Expertise und Spezialisierung auf Rehabilitationsebene geführt. War die Pflege einst ein klassischer Ausbildungsberuf, gibt es seit 2020 durch das Pflegeberufegesetz die Möglichkeit einer Spezialisierung im dritten Jahr. Nur kurz eine Zahl: Entscheidet man sich sogar für ein Pflegestudium, so kann man aus über 140 Studiengängen wählen (Quelle: pflegia.de). Eine Qualifizierung wird umso wichtiger, da im Gesundheitssystem der Neuzeit Pflegekräfte heute eine zentrale Rolle spielen, da sie zur Verbesserung der Lebensqualität von Menschen in allen Lebenslagen beitragen.



## Einfach einmal „DANKE“ sagen

### Aufruf zur Teilnahme!

Jeden Tag erlebt jeder von uns etwas, wofür es sich zu danken lohnt. Der »Welttag der Dankbarkeit«, der jährlich am 21. September begangen wird, ist der richtige Anlass, um sich darüber bewusst zu werden, wofür man anderen Menschen dankbar ist.

In unserer nächsten Ausgabe möchten wir gerne Ihre Gedanken, Grüße und Worte abdrucken, wenn Sie jemandem von Herzen einmal **DANKE** sagen möchten. Gründe könnten sein (als kleine Anregung zu verstehen):



**Danke für...**

- das Dasein!
- das Zuhören!
- die tägliche Unterstützung!
- das Herbeibringen der Zeitung!
- das gemeinsame Spazierengehen!
- das Mitbringen der Einkäufe, etc.



Senden Sie uns gerne Ihre Geschichte, Ihre Zeilen oder Ihre Gedanken, um einem lieben Menschen „Danke“ zu sagen. Über ein Foto würden wir uns sehr freuen (ist aber kein Muss). Selbstverständlich können Sie sich auch telefonisch bei uns melden und wir nehmen Ihre Grußworte auf.

Wir freuen uns, wenn die Seite »Welttag der Dankbarkeit« durch Anekdoten aus dem Quartier belebt wird!

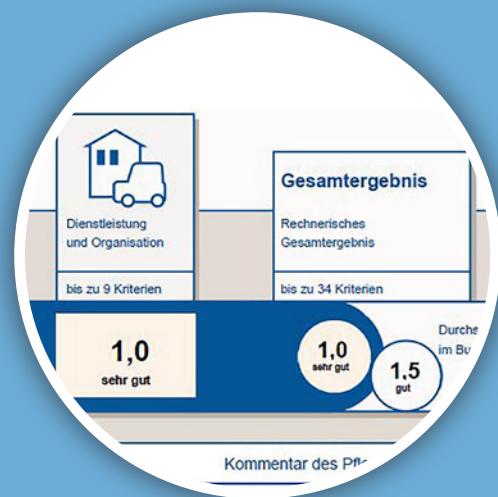
## Großartig und toll gemacht!

Unser häuslicher Pflegedienst des Elly-Heuss-Knapp-Quartiers hat bei der Regelprüfung im Januar 2024 die Traumnote 1,0 erreicht!



**Traumnote bei Regelprüfung**

Hier können alle Verantwortlichen sehr stolz sein. Wir sagen von ganzem Herzen „Danke an alle Mitarbeiter:innen und weiter so!“



# Tipps & Trends: Unser Ausblick

## Ausflüge

Auf unsere Abstimmung „Ausflüge in 2024“ haben wir insgesamt 30 Einsendungen erhalten. Die Mehrheit war für das beliebte Grillfest am Heidhofsee in Bottrop, welches wir in unsere Jahresplanung (siehe unten) bereits fest eingeplant haben.

Die Abstimmung verteilte sich wie folgt:

Ausflug nach Venlo	2	
Weisse Flotte	13	
Keukenhof	7	
Grillfest Heidhofsee	26	
Lehmbruckmusem	0	
Grillfest am Cafe	1	

Somit stehen unsere Ausflüge für 2024 fest.



Auch in den ersten Monaten im Jahr 2024 haben wir wieder viele Veranstaltungen und gemeinsame Events geplant. Fest in Ihrem Kalender dürfen Sie sich bereits folgende Termine eintragen:

- |                 |  |
|-----------------|--|
| Tanzschwof 2024 | jeden dritten Dienstag im Monat (Ausnahme im April: Schwof am 9.4.2024!) |
| 08. Mai 2024    | Tanz in den Mai im EHK   |
| 31. Mai 2024    | Eröffnung Sterkrader Kirmes  |
| 10. Juni 2024   | Ausflug mit der weissen Flotte   |
| 28. August 2024 | Grillfest am Heidhofsee (siehe Auswertung oben)                          |

Bitte beachten Sie hierzu auch unsere öffentlichen (und kurzfristigen) Veranstaltungskündigungen in den Cafés. Hier werden gerne spontane Termine veröffentlicht.



Mit Unterstützung der VHS und dem Büro für Chancengleichheit (über das Smart City-Projekt „Digitalisierung im Alter“) konnte die ASO ein Podcast-Projekt realisieren (hörbarer Beitrag). Hierbei wurden MitarbeiterInnen des Sozialen Dienstes aller Einrichtungen einbezogen und entsprechend geschult. Die Podcast-Reihe der ASO heißt „Erlebtes Leben“ und passt aus unserer Sicht perfekt zu den unterschiedlichen und spannenden Geschichten unserer BewohnerInnen. Die bisher veröffentlichten Folgen finden Sie u.a. auf Spotify (auch ohne Abo hörbar).

## Ostern – Endlich Leben!

Von Justus Könemann

Wie herrlich – Ostern steht bevor und die Tage werden endlich länger! Die kurzen Tage und langen Nächte im Winter drücken Vielen auf das Gemüt.

Als ich letztens zu einem Gottesdienst in die Cafeteria kam, schien durch die breite Fensterfront die Sonne. Und auch die BesucherInnen des Gottesdienstes strahlten mir lächelnd entgegen.

Haben Sie einmal ausprobiert, dass Ihnen in der Herzgegend wärmer wird, wenn Sie einen Menschen anlächeln und dieser zurücklächelt? Das können Sie sogar mit ihrem Spiegelbild feststellen! Sowohl Sonnenstrahlen, als auch Lächeln stimulieren in uns „Glückshormone“.

In den Kirchen ist dem Osterfest eine „Fastenzeit“ oder „Passionszeit“ vorgelagert. Vielen erscheint das als eine „düstere“ Zeit mit Verzicht und Gedanken an viele Leiden.

Ich verstehe diese Zeit eher als „Entschlackung“! Viele wollen ja zum Frühling Winterspeck loswerden. Fasten- und Passionszeit schauen mehr darauf: „Gibt es in meinem Alltag Dinge und Verhaltensweisen, die mich von einem guten, gelingenden Leben mit liebevollen Beziehungen abhalten?“

Christen sind davon überzeugt, dass Jesus von Nazareth durch seinen Tod am Kreuz und seine Auferstehung all das überwunden hat, was uns an einem Leben in Liebe hindert und eher (Beziehungs-)Tod mit sich bringt. Er wird als Auferstandener mit der (Oster-)Sonne verglichen. Ich wünsche uns, dass seine Strahlen unser Herz füllen und wärmen!

Mit solch österlichen „Glückshormonen“ können wir ENDLICH LEBEN – der Tod hat nicht das letzte Wort!



**Das Herz wird  
wärmer, wenn wir  
lächeln!**

# »Sanitätshaus Straube«

## und »Reha-Treff Oberhausen«

**S**ein 1936 ist das »Sanitätshaus Straube« bereits in Oberhausen-Sterkrade zu finden. Und noch etwas verbindet das Sanitätshaus mit dem »Reha-Treff Oberhausen« – beide sind seit jeher Ihre Partner in allen Fragen zur Gesundheit und Wellness und schon immer fest in den Händen einer Familie.

Im Jahr 2019 stiegen Sonja Eweleit (Reha-Treff Oberhausen GmbH) und Haiko Laufenberg (Sanitätshaus Straube GmbH) als vierte Generation fest in die geschäftlichen Prozesse als Geschäftsführer der jeweiligen Gesellschaft ein. Was sich in all den Jahren nicht geändert hat, ist die Tatsache, dass das Familienunternehmen zusammen mit den Mitarbeitenden sowohl den ASO-Bewohnerinnen und Bewohnern wie auch den Bürgerinnen und Bürgern in Oberhausen-Sterkrade und darüber hinaus in allen Fragen zur Sanitäts-, Orthopädie- und Reha-Technik kompetent zur Seite steht.

„Natürlich hat sich das Sortiment und das Angebot über Generationen hinweg sehr verändert“, berichtet Haiko Laufenberg. „Galt es früher, Kriegsversehrte

durch Hilfsmittel zu unterstützen, wird heute gezielt auf die Mobilität der Menschen sowie auf den Erhalt der körperlichen Fitness Wert gelegt.“ Dem pflichtet seine Schwester bei: „Unser Angebot richtet sich nicht nur gezielt an Seniorinnen und Senioren. Es ist nicht altersgebunden. Wir versorgen vom Kleinkind bis hin zum Schwerst-Erkrankten und bettlägerigem Menschen“, erklärt Sonja Eweleit.

So ist das Team von »Straubewegt« auch rund um das Elly-Heuss-Knapp-Quartier ein oft und gern gesehener Guest. „Man kann uns in Sterkrade an der Steinbrinkstraße aufsuchen oder wir kommen in die Einrichtung“, erklärt Sonja Eweleit. Ob Rollatoren, Kompressionsstrümpfe oder weiterführende Hilfsmittel aus dem Orthopädie- und Rehabilitationsbereich, die Gesundheitsexperten führen immer eine Auswahl mit sich. Darüber hinaus stellt das Team auch Orthesen im Bereich der Kontrakturen-Prophylaxe (Maßnahmen und Techniken, die Kontrakturen vermeiden, die Red.) und übernimmt die akute Wundversorgung sowie nach Absprache mit dem behandelnden Arzt alle weiterführenden individuellen Maßnahmen.



Ich möchte ein Wellness-/ Massagekissen gewinnen.

Wie viele Unterschiede zwischen den beiden Bildern auf der Rückseite haben Sie gefunden?

Anzahl

Vorname

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

Viel Glück!

## Wie viele Fehler sind im rechten Bild? Schauen Sie genau hin!



### Vergleichen und zählen Sie!

Schauen Sie genau hin und vergleichen Sie die beiden Bilder miteinander. Im rechten Bild haben wir einige Veränderungen vorgenommen, wie viele es genau sind, das müssen Sie herausfinden! Tragen Sie die richtige Anzahl umseitig auf den beigefügten Coupon ein und senden uns die richtige Antwort zu.

**Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir ein Wellness-/ Massagekissen vom »Sanitätshaus Straube«.** Bitte senden Sie den ausgefüllten Coupon mit einem frankierten Umschlag an:

ASO Häuslicher Pflegedienst  
Quartiers Kurier - Rätsel 01-2024  
Elly-Heuss-Knapp-Straße 3, 46145 Oberhausen  
(Sie können den Brief gerne auch persönlich abgeben!)