

# Quartiers **Kurier**

## „Fit wie ein Turnschuh...?“

**K**ennen Sie noch den Begriff „Fit wie ein Turnschuh“? Ja, mit dem „fit sein“ im Alter ist es so eine Sache. Dennoch haben wir das Titelthema dieses Kuriers bewusst gewählt, da wir Ihnen zeigen möchten, dass Mobilität weit mehr ist, als nur „von A nach B“ zu kommen.

Mobilität ist auch ein Stück gelebte Freiheit, ein leiser Motor für Selbstständigkeit und Lebensfreude - besonders im Alter. Und dieses beginnt nicht draußen auf der Straße, sondern bereits im eigenen Alltag. Aufstehen, der Gang zum Bäcker oder Arzt, beim Spaziergehen im Park oder einfach beim Treffen mit Nachbarn, Freunden oder die Skat-, Kegel- oder Strick-Gruppe auf dem Gelände.

Mobilität lebt nicht nur von der Bewegung an sich, sondern ganz stark auch von der Begegnung. Wer aktiv bleibt, bleibt verbunden. Der gemeinsame Kaffee, der Besuch von Wochenmarkt oder der Spiele-, Klön- oder Abend in Gesellschaft - all das ist weit mehr als ein Zeitvertreib. All diese Dinge geben Struktur, Motivation (sich zu bewegen) und ein Gefühl der Zugehörigkeit.



Natürlich bringt das Älterwerden auch Herausforderungen mit sich. Muskeln werden schwächer, Gelenke steifer, Wege erscheinen länger. Doch hierin liegt eine Chance: Wer dranbleibt, sich bewegt, Unterstützung annimmt, kann sich vieles bewahren. Hilfsmittel (Rollator, usw.) sind keine Einschränkung, sondern ein Schlüssel zu mehr Sicherheit und Unabhängigkeit. Ich möchte Sie dazu ermutigen, körperlich und sozial in Bewegung zu bleiben. Ich bin mir sicher, die starke Gemeinschaft, die es hier im Elly-Heuss-Knapp-Quartier eindeutig gibt, kann sehr hilfreich sein.

**Petra Stecker, Geschäftsführerin ASO gGmbH**

### Einige Themen dieser Ausgabe:

#### Unser Titelthema: Mobilität im Alter



#### Tanzschwof und Sitztanz: ASO bringt Sie in Schwung



#### Wir sind's: Das Team der Hauswirtschaft stellt sich vor



### 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

## Wir blicken mit Ihnen zurück ...

### Adventskonzert mit maritimen Klängen

Am Nikolaustag war besonderer Besuch im Veranstaltungszentrum zu Gast. Der »Marina-Shanty-Chor Oberhausen« ließ seinen begeisterten Zuhörern das Kribbeln der Seeleute auf den Weltmeeren und deren Sehnsucht nach dem Heimathafen, musikalisch miterleben. Die „Seebären“ sangen nicht nur davon, sondern erzählten mit ihrem musikalischen Arrangement auch kleine Geschichten und Stücke zum Mitmachen.

„Es war einfach berührend und besinnlich zugleich“, formulierte eine betagte Bewohnerin nach dem maritimen Adventskonzert. Die musikalische Botschaft des Shanty-Chors von der „Weihnacht auf hoher See“ garantierte den Konzertbesuchern besagte Gänsehaut im Advent und übermittelte musikalische Weihnachtswünsche. Verbunden waren diese Klänge mit einem besonderen Ausdruck der Vorfreude aufs Fest.



### Weihnachtsfeier

Tradition verbindet: Leckere Gans, festlicher Rotkohl und Klöße, weihnachtliche Musik, eine gelesene Weihnachtsgeschichte und viele Gänsehautlieder - gesungen von Nadine - verströmten eine weihnachtliche Vorfreude auf das Fest der Liebe mit der Familie.

Zu einem festen Brauch gehört auch immer das jährliche Team-Foto, so auch bei der Weihnachtsfeier zum Abschluss des vergangenen Jahres.



## Neujahrsempfang

Gemeinsam bei einem Glas Sekt blickten die anwesenden Gäste voraus auf das neue Jahr und freuen sich auf das, was es ihnen in den kommenden Monaten Spannendes bringen wird. Sebastian Dey interviewte die Gäste nach ihren Wünschen zum neuen Jahr, natürlich stand das Thema Gesundheit hierbei ganz weit oben. Dem schlossen sich die ASO-Mitarbeiter gerne an.



## Elly-Heuss- Knapp-Quartier, helau!

Im Veranstaltungszentrum wurde die närrische Zeit ausgelassen mit vielen verkleideten Gästen gefeiert. Zu Gast waren Tanzmariechen, das Kinderprinzenpaar, das Stadtprinzenpaar, das Dreigestirn und viele Garden von GOK, Fühlenbrocker Narren und Zumkhosi. Alle sorgten für strahlende Gesichter und kräftigen Applaus. Danke, liebe GOK, für die tolle Moderation an diesem närrischen Nachmittag.



## Titelthema: *Mobilität im Alter*

*Warum Mobilität im Alter so wichtig ist*



**M**obilität hat viele Bedeutungen – besonders dann, wenn sie in Bezug zum Alter gesetzt wird. Grundsätzlich definieren Experten und Wissenschaftler, dass „Mobilität die Möglichkeit bezeichnet, sich unabhängig und frei fortzubewegen und dabei so lange wie nur möglich ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben zu führen.“

Wer regelmäßig Bewegung in seinen Alltag integriert, zum Beispiel durch Spaziergänge, Einkäufe, soziale Kontakte, Hobbys, der hält körperliche und geistige Fitness auf einem gewissen Niveau und die Gesundheit aufrecht. Doch alleine mit Bewegung ist es nicht getan, denn Mobilität hat viele weitere Kernaspekte.

### **Physische Komponente:**

Die Fähigkeit, alltägliche Bewegungen wie Gehen, Treppensteigen und Aufstehen zu wollen und diese auszuüben.

### **Soziale & Psychologische Komponente:**

Ermöglicht soziale Kontakte, den Einkauf und Arztbesuche, was Unabhängigkeit sichert und die Lebensfreude fördert.

### **Herausforderungen:**

Altersbedingte Einschränkungen wie Muskelschwäche, Gelenkprobleme, Gleichgewichtsstörungen oder Sehschwächen (z.B. Arthrose, Sarkopenie) erschweren oft die Fortbewegung.

### **Mobilitätshilfen:**

Unterstützung durch Gehstöcke, Rollatoren oder Rollstühle kann die Mobilität erhalten und das Sturzrisiko senken.

### **Verkehrsteilnahme:**

Der Fokus verschiebt sich im hohen Alter oft vom Auto zum Fußverkehr oder öffentlichen Nahverkehr.



*Körperliche Einschränkungen schlagen oft auf das Gemüt.*

Es wäre viel zu einfach, das Thema Mobilität nur auf die reine Fortbewegung zu fokussieren. Dabei können selbst in ihrer Bewegung eingeschränkte Menschen sich gezielt und mit Freude bewegen – und das sogar mit Gehilfen wie etwa einem Rollator.

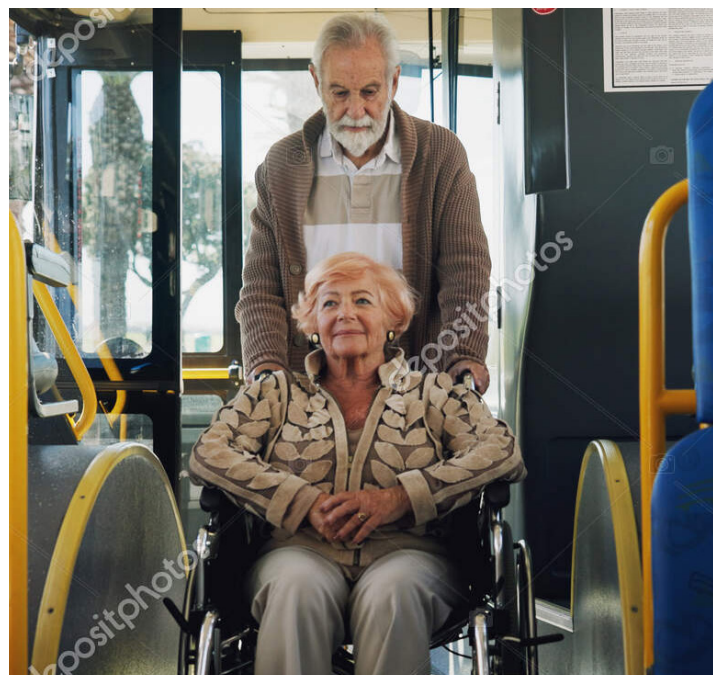
Doch noch ein Trend ist zu beobachten: Im Vergleich zu vor einigen Jahren ist die heutige ältere Generation mobiler als die Jahrgänge zuvor. So stieg die Mobilitätsquote der über 60-Jährigen zwischen 2002 und 2017 deutlich an, Tendenz steigend. Ob mit dem eigenen Pkw, dem ÖPNV oder mit dem Rad oder zu Fuß – es werden immer mehr Wege zurückgelegt, sei es durch die Anzahl, der Länge oder durch die Wiederholungen. Für viele ist dabei das Auto die absolute Nummer eins. Dabei steht es nicht nur als Fortbewegungsmittel, sondern es symbolisiert auch Freiheit, Unabhängigkeit und die Möglichkeit soziale Beziehungen aufrecht zu erhalten. Mit dem Nachlassen der körperlichen und kognitiven Fähigkeiten lassen viele Senioren zunehmend das Auto stehen bzw. geben den Führerschein ganz ab und gehen einige Wege zu Fuß oder nutzen den ÖPNV. Doch Achtung: Spätestens jetzt merkt man: Die Bordsteine sind zu hoch, ebenso wie die Eintritte in Bus und Bahn, die grüne Ampelphase für die Fußgänger wird immer kürzer und auch die Hektik des Berufsverkehrs ist laut, schrill und ablenkend. Wer nun körperlich nicht fit ist, schränkt sich immer mehr ein. Dieses beobachten Krankenkassen wie auch soziale Verbände.

Umso wichtiger ist es, die Muskelmasse im Alter zu erhalten und aktiv zu bleiben. Veränderungen an Mus-



*Mangelnde Mobilität fördert Vereinsamung.*

keln, Gelenken, Knochen und Kreislauf nehmen (negativen) Einfluss auf Haltung, Gang und schließlich auch auf die Bewegung. Auch für Körper, Geist und Seele ist all das von großer Bedeutung. Gibt es hier Einschränkungen, kann sich dieses auch auf die Lebenskraft und Lebensfreude auswirken. Umso wichtiger ist es, sich „Trainings-Partner“ zu suchen. Sich gemeinsam zu einem Spaziergang zu verabreden, den Wochenmarkt aufzusuchen, sich von männlichen Nachbarn beim Tragen helfen lassen, Spiele-Nachmittage an wechselnden Orten zu planen oder anderweitige Dinge zu planen – all das sorgt dafür, dass man in Gemeinschaft Dinge erlebt, sich zur Aktivität „zwingt“ und wieder schöne Dinge (gemeinsam) erlebt.



*Der ÖPNV wird im Alter (wieder) wichtig.*

## Tanzschwof oder Daytime-Disko

Tanzen, lachen, gemeinsam feiern



Einmal im Monat wird es schwungvoll im großen Saal des Elly-Heuss-Knapp-Quartiers: Immer am dritten Dienstag im Monat lädt die ASO in der Zeit von 16 bis 18 Uhr zum beliebten Tanzschwof ein. Zwei Stunden voller Musik, Bewegung und guter Laune – und das zu einer Zeit, die perfekt zum aktuellen Trend passt: Daytime-Disko.

Den Tanzschwof veranstaltet die ASO nun bereits im dritten Jahr – und immer mit dabei ist »DJ Klaus«, der seit 32 Jahren hauptberuflich als DJ unterwegs ist, vor allem im Karneval, wo er regelmäßig große Säle zum Beben bringt, aber auch auf Hochzeiten und Partys. Selbst in der Stadthalle Oberhausen steht er jedes Jahr hinter dem Mischpult. Seine Leidenschaft für Musik und Menschen spürt man bei jeder Veranstaltung. Der Tanzschwof ist für ihn eine echte Herzensangelegenheit. „Die Stimmung hier ist einfach besonders“, erzählt er. Besonders gerührt war er, als ihm die regelmäßigen Tänzerinnen und Tänzer gemeinsam ein Weihnachtsgeschenk überreichten. Alle hatten dafür gesammelt – eine Geste, die ihm emotional sehr naheging.

Der Tanzschwof erfreut sich wachsender Beliebtheit. Längst kommen nicht mehr nur die Mieterinnen und Mieter des Elly-Heuss-Knapp-Geländes, sondern auch Gäste aus dem gesamten Stadtgebiet. Für nur 4 Euro Eintritt kann jede und jeder dabei sein. Getanzt wird zu bekannten Hits und Evergreens, die einfach in die Beine gehen.

Der Trend zeigt klar: Viele Menschen möchten nicht mehr nur nachts feiern, sondern schon nachmittags gemeinsam tanzen, lachen und genießen. Mit dem Tanzschwof liegen wir bei der ASO also genau richtig.



**Die Botschaft darf gerne weitergetragen werden:**

An jedem dritten Dienstag im Monat heißt es von 16 bis 18 Uhr im Veranstaltungssaal des Elly-Heuss-Knapp Quartiers: Tanzschwof!

Kommt vorbei und tanzt!

## Sitztanz bei der ASO...

*bringt Schwung in jeden Alltag*



**B**ewegung, Musik und ganz viel gute Laune – das verbindet die Sitztanzgruppe der Mieterinnen und Mieter vom Gelände des Elly-Heuss-Knapp-Quartiers.

Seit nunmehr zweieinhalb Jahren treffen sich jeden Donnerstag zwischen 9 und 9:30 Uhr rund 25 Mieterinnen und Mieter im »Club 7/9«, um gemeinsam aktiv zu sein. Der Raum, der sonst für den gemeinsamen Mittagstisch genutzt wird, verwandelt sich dann in einen fröhlichen Tanzsaal mit Stuhlkreis.

Das Angebot richtet sich an alle, die Lust an Musik, Tanz und Bewegung haben und ist offen für alle Interessierten. Frauen sind in der Mehrheit, doch auch einige Männer schwingen begeistert Arme und Beine mit. Getanzt wird im Sitzen zu ganz unterschiedlichen Liedern: vom „Fliegerlied“ über „Butterfly“ und „You are the one that I want“ bis hin zu beliebten Schlagern, unter anderem von Heidi Kabel.

Ins Leben gerufen durch den »Häuslichen Pflegedienst« wird der Sitztanz von Nadine Üreyil geleitet, unterstützt von einer Kollegin. Ziel des Angebots ist es, Fitness, Beweglichkeit und Herz-Kreislauf-Leistung zu fördern – ganz ohne Leistungsdruck. Der Spaß steht klar im Vordergrund, niemand muss sich stressen. Und genau das ist, was dieses Angebot bei allen so beliebt macht. Viele Teilnehmende lassen kaum einen Termin aus, allein das zeigt die Bedeutung!



Besonders schön: Die Gruppe tritt auch regelmäßig bei Veranstaltungen auf dem Gelände auf, etwa bei Karnevalsfeiern, Weihnachtsfesten oder dem Oktoberfest. Die Choreografien werden dafür jeweils passend eingeübt. Musikwünsche der Teilnehmenden sind ausdrücklich erwünscht.

**Neue Mitglieder sind jederzeit herzlich eingeladen mitzumachen, es bedarf keiner Voranmeldung!**

Tipp: Kommen Sie einfach vorbei! Tragen Sie jedoch weite Kleidung, in der es sich gut tanzen lässt. Bei Fragen können Sie sich telefonisch unter 0174 74692338 gerne melden.

**Sei dabei und werde aktiv!**

## **Wie mobilisiert man sich selbst?** *Einige kleine Alltags-Tipps für Sie*



**S**elbst wer erst im Alter beginnt, regelmäßig Sport zu treiben, kann laut Aussage von Dr. Dietrich Grönemeyer seine Lebensqualität spürbar verbessern. Grundsätzlich wird unterschieden zwischen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Angebote für Seniorinnen und Senioren gibt es viele, z.B. (kleine Auswahl):

### **Ausdauersport für Senioren**

Mit Ausdauersport ist grundsätzlich eine moderate Belastung gemeint, die über einen längeren Zeitraum ausgeführt wird. Dabei ist es erst mal egal, ob man Fahrrad fährt, schwimmt oder läuft. Wichtig ist, dass das Herz-Kreislauf-System mehr arbeiten muss, als im Ruhezustand (z. B. im Liegen, Sitzen oder Gehen).

### **Kraftsport für Senioren**

Kraftsport bietet vor allem im höheren Alter eine der besten Möglichkeiten, dem körperlichen Verfall entgegenzuwirken. Wer mit Gewichten trainiert, kann den Rückgang der Muskulatur hinauszögern und das Herz-Kreislauf-System trainieren.

### **Beweglichkeitstraining für Senioren**

Ein regelmäßiges Training der Beweglichkeit ist eine hervorragende Ergänzung zum Ausdauer- oder Kraftsport. Es bietet Ihnen die Möglichkeit, Fehlhaltungen und Bewegungseinschränkungen zu verbessern oder diesen vorzubeugen.

### **Fitnessstudios für Senioren**

Auch für ältere Menschen sind Fitnessstudios ein guter Ort, um regelmäßig etwas für die Gesundheit zu tun. Dort haben Sie nicht nur deutlich mehr Möglichkeiten für Ihr Kraft-, Ausdauer- oder Beweglichkeitstraining als zu Hause, sondern auch geschulte Fachleute an Ihrer Seite, die Sie bei der Durchführung Ihrer Übungen unterstützen können. Wichtiger Nebeneffekt: Es gibt soziale Kontakte.

### **Senioren-Fitness-Kurse in Vereinen oder Volkshochschulen**

In Sportvereinen oder Volkshochschulen gibt es diverse Fitness-Angebote für Senioren, die von Gymnastik über klassische Tänze bis hin zu Yoga reichen.

Vorteil: man treibt regelmäßig gemeinsam mit anderen Sport. Dadurch entsteht schnell ein Gemeinschaftsgefühl, was hilft, langfristig am Ball zu bleiben.

## Senioren-Fitness in einem Fitnesspark (Outdoor)

Einen Outdoor-Fitnesspark können Sie sich vorstellen wie ein kostenloses Fitnessstudio im Freien. Dort finden Sie verschiedene Geräte, an denen mit eigenem Körpergewicht trainiert und Übungen an der frischen Luft durchgeführt werden können.

*Radeln von der Parkbank aus:  
Solche Übungsgeräte fördern die Beinmuskulatur.*



*Vielseitig verwendbare Übungspodeste.*

**B**licken wir hier einmal nach Oberhausen bzw. in die nahen, angrenzenden Städte. Folgende Parks oder Einrichtungen bieten spezielle Möglichkeiten für eine sportliche Betätigung an:

### »Königshütter Park«

Hier gibt es seniorengerechte Sport- und Bewegungsgerät, wo man sich aktiv austesten kann.

### »Stadion Sterkrade«

Im »Stadion Sterkrade« gibt es Outdoor-Fitness-Geräte. Diese sind zwar nicht direkt mit Rollstuhl nutzbar. Jedoch kann man unmittelbar an die Geräte heranzufahren, um dann „umzusteigen“.

### »Bonman-Park«

An dieser Örtlichkeit in Lirich stehen ebenfalls Outdoor-Fitness-Geräte zur Verfügung. Für Rollstuhlfahrer gilt das gleiche wie am Stadion Sterkrade.

### »Schleusepark in OB-Borbeck« (Fotos, 3)

Die Sportanlage Schleusepark in Borbeck bietet neben einem Kunstrasenplatz und Beachvolleyball-Feld auch Angebote für Jung und Alt. Das Besondere: Hier gibt es eine Rollator-Übungsstrecke (mit unterschiedlichen Untergrundbelägen), einen Spielplatz und einen Bewegungsparcours. Die Stadt Oberhausen bezeichnet diese Anlage als generationsübergreifenden Bewegungs- und Begegnungspark. Hier können sich Menschen in jedem Alter treffen und gemeinsam Sport treiben.



*Ein Parcours für Gehübungen - mit und ohne Rollator.*

## Mit einfachen Übungen...

## die Standfestigkeit erhöhen

**G**ymnastik ist gerade für ältere Menschen wichtig, da sich bereits ab dem 30. Lebensjahr die Muskelmasse reduziert. Inaktivität verstärkt diesen Abbauprozess noch. Es drohen Bewegungseinschränkungen und eine verminderte Ausdauer. Mit einfachen Bewegungsübungen lässt sich diesem Abbauprozess jedoch entgegenwirken.

Gerade ein Training welches auf Kraft und Balance hinwirkt und mit einem moderaten Muskelaufbau einhergeht, hat großen Einfluss auf unsere „Standfestigkeit“. Viele Stürze, sogenannte „Beinahe-Stürze“, lassen sich durch ein verbessertes Balancegefühl und etwas Muskelaufbau vermeiden. Die Tagespflege macht diese Übungen regelmäßig und führt sie uns einmal vor.

### Übung 1

1

Langsames Hinsetzen und Aufstehen ohne Beinaktivität

- Aufbau Muskulatur in Oberschenkeln und Armen
- Leichteres Aufstehen von Stuhl, Bett, Toilette u.ä.
- Sicherer Stand und Gang

### Übung 3

3

Liegestütz an der Wand

- Aufbau Muskulatur in den Schultern und Armen
- Leichteres Tragen von Taschen/Gegenständen
- Verbesserung der Lungenbelüftung

### Übung 2

2

Auf einem imaginären Seil laufen

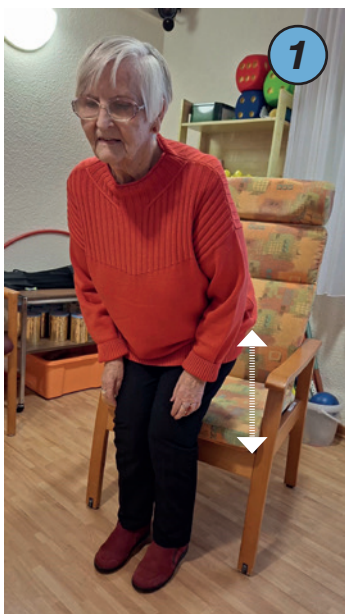
- Oberkörperstabilisierung
- Steigerung des Balancegefühls
- Koordinationsförderung
- Verbesserung des Körpergefühls
- Sturzvorbeugung

### Übung 4

4

„Trippeln“ auf den Vorderfüßen

- Durchblutungsförderung
- Steigerung des Balancegefühls
- Koordinationsförderung
- Sturzvorbeugung



## Weitere Übungen



vom Sanitätshaus Straube

### Mobilisation im Sitzen (ideal zum Einstieg)

#### 1. Schultern lockern

- Schultern langsam hochziehen fallen lassen
- 8 – 10 Wiederholungen

löst Verspannungen,  
fördert die Durchblutung

#### 2. Arme öffnen & schließen

- Arme vor der Brust kreuzen
- Weit nach außen öffnen
- 8 – 12 Wiederholungen

Brust öffnen,  
Haltung verbessern

#### 3. Fußgymnastik

- Füße abwechselnd anziehen und strecken
- Dann kleine Kreise
- je 10 × pro Seite wichtig für Durchblutung & Sturzprophylaxe

### Übungen im Stand (mit Rollator oder Stuhl als Halt)

#### 4. Gewicht verlagern

- Beide Hände am Rollator
- Gewicht langsam von rechts nach links verlagern
- 10 – 15 Wiederholungen Gleichgewicht & Körperspannung

#### 5. Mini-Kniebeugen

- Hände am Rollator
- Gesäß leicht nach hinten schieben
- Nur so tief, wie es angenehm ist
- 6 – 10 Wiederholungen stärkt Beine & Alltagssicherheit (Aufstehen!)

#### 6. Fersen- & Zehenstand

- Am Rollator festhalten
- Auf die Zehenspitzen langsam absenken
- Danach Fersen anheben
- je 8 – 10 Wiederholungen trainiert Waden, verbessert Standfestigkeit

### Atem & Entspannung (wichtig)

#### 7. Tiefe Bauchatmung

- Hände auf den Bauch
- 4 Sekunden einatmen
- 6 Sekunden ausatmen
- 5 – 8 Atemzüge

beruhigt & gibt neue Energie

#### 8. Nackenentspannung

- Kopf langsam zur Seite neigen
- Nicht kreisen!
- Jede Seite 10 – 15 Sekunden

löst Spannung, beugt Schwindel vor

#### Wichtig

- Alles schmerzfrei
- Tempo anpassen
- Bei Schwindel oder Unsicherheit sofort pausieren
- Lieber regelmäßig kurz als selten lang



## Häuslicher Pflegedienst der ASO



**Felahi, Nadine**  
Pflegedienstleitung, Case- und Pflegemanagerin



**Lang, Nicole**  
stellvertretende Pflegedienstleitung

### Das Team der Hauswirtschaft stellt sich vor.



**Zirngibl, Sabrina**  
seit März 2023

Frau Zirngibl leitet und koordiniert den Bereich Hauswirtschaft und die Einsätze des Teams der Hauswirtschaft. Sie ist die Ansprechpartnerin für die Koordination von Betreuungsleistungen / Arztbesuchen / Begleitungen und leitet das Verordnungsmanagement wie z.B. Karten einlesen, etc.. Ab dem 1. April ist sie für die Abrechnungen im »Häuslichen Pflegedienst« zuständig.



**Üreyil, Nadine**  
seit August 2022

Frau Üreyil ist unter anderem Veranstaltungskordinatorin und organisiert die Veranstaltungen auf dem Gelände. Sie ist Ihre Ansprechpartnerin, wenn es um Sitztanz und andere Aktivitäten geht.



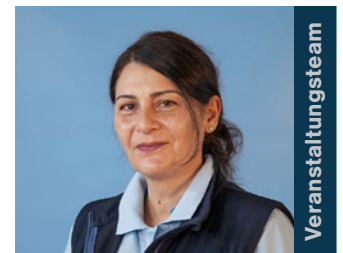
**Seeling, Ramona**  
seit März 2026



**Herbrüggen, Beate**  
seit Mai 2024



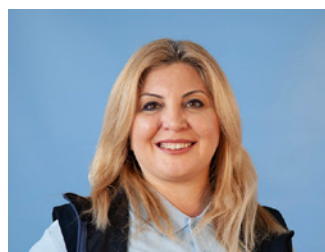
**Groh, Alexandra**  
seit Juni 2023



**Perovic, Daliborka**  
seit Februar 2022



**Albrecht, Michelle**  
seit September 2025



**Torosyan, Kristine**  
seit Oktober 2023



**Feige, Petra**  
seit Januar 2025



**Vetter, Angela**  
seit November 2021



**Schaettschen, Cornelia**  
seit November 2000



**Greune, Stefanie**  
seit Mai 2021

Leitung Stricktreff



**Strengmann, Sandra**  
seit Mai 2023



**Nowakowski, Petra**  
seit März 2024



**Biegiesch, Jasmin**  
seit April 2024



**Emmel, Martina**  
seit April 2024



**Hinz, Sandra**  
seit Mai 2025



**Rost, Sabrina**  
seit Februar 2026



## Mobil und fit im Kopf

### Gedächtnis-Training

**A**uch Gedächtnistraining steigert die Mobilität, bleiben Sie geistig fit für mehr Merkfähigkeit, Konzentration und Wortfindung. Nutzen Sie dabei Alltagstricks wie z.B. Einkaufslisten auswendig lernen, Rätsel / Sudokus lösen, mit der linken Hand Zähne putzen oder kämmen. Los geht's und wichtig dabei ist: kein Stress, aber dafür regelmäßig durchführen.

Nennen Sie Tiere, alphabetisch in der Reihenfolge von A-Z



Überlegen Sie mal, was Sie gestern Mittag gegessen haben und buchstabieren Sie das mal rückwärts.

Kennen Sie Ihre eigene Telefonnummer auswendig oder müssen Sie im Handy nachschauen?

Tippen Sie doch mal im Wechsel – rechte Hand an die Nase und linke Hand an das rechte Ohr und jetzt gleichzeitig wechseln – linke Hand an die Nase und rechte Hand an das linke Ohr. Ganz schön schwer, oder?

Setzen Sie sich mal draußen oder im Café hin und prägen Sie sich alles in der Umgebung ein. Dann schließen Sie die Augen und zählen mal alles auf, was Sie gesehen haben.



Versuchen Sie im Radio ein Lied mitzusingen. Kennen Sie noch den Text?

Schreiben Sie eine Einkaufsliste und prägen sich diese ein. Und dann aus dem Gedächtnis einkaufen gehen. Zur Sicherheit, damit man nicht zweimal laufen muss, die Einkaufsliste in die Tasche stecken und vor der Kasse drauf schauen, ob man wirklich alle Zutaten für das Abendbrot im Wagen hat.

Rechnen Sie im Kopf. Es ist jetzt 11:55 Uhr  
Wie spät ist es in 13 Minuten?  
Wie spät ist es in 49 Minuten?  
Wie spät ist es in 6 Stunden und 28 Minuten?  
Wie spät war es vor 56 Minuten?  
Wie spät war es vor 3 Stunden und 20 Minuten?

Nennen Sie Blumen, es dürfen aber die Buchstaben „R O S E“ nicht vorkommen.



Fangen Sie an in Träumen zu schwelgen und führen Sie die Sätze weiter:  
Als ich jung war, ...  
Meine schönste Erinnerung  
an den letzten Sommer war ...  
In meiner Kindheit gab es noch ...  
Wenn ich zaubern könnte, dann ...  
In einem anderen Leben wäre ich ...  
Wenn ich Bürgermeister wäre, würde ich ...  
Das Verrückteste was ich je gemacht habe, ...

Die Antworten auf diese Sätze können Sie gerne aufschreiben und an die Geschäftsführung der ASO schicken, wir sind gespannt. Wenn Sie mögen natürlich auch anonym.

Wir freuen uns auf Ihre Zuschriften.



## Oma gesucht

**I**ch bin Anna, 17 Jahre (der Redaktion bekannt) und habe keine Oma mehr in der Nähe. Ich vermisse aber eine ältere Dame, mit der ich mich regelmäßig treffen kann zum gemeinsamen Quatschen, Spielen oder was auch immer.

Ich mag Kunst, Musik, Schach, aber eigentlich auch alles andere. Ich würde mich freuen, wenn ich eine „Oma“ regelmäßig besuchen kann, die vielleicht auch nicht regelmäßig ihre Enkelkinder zu Besuch haben kann. Ich freue mich auf Zuschriften an die Geschäftsführung der ASO.

## Termine zum Vormerken

**Donnerstag, 30. April, 15.00 Uhr**

»Tanz in den Mai«

im Veranstaltungszentrum mit lecker Spargelbufett

**Mittwoch, 17. Juni 9.30 Uhr**

Im Juni planen wir einen Ausflug in den »KALISTO Tierpark« (Kamp-Lintfort). 2020 war dieser noch ein Teil der Landesgartenschau. Begleiten Sie uns zu den Alpakas und den Erdmännchen. Viele weitere Tiere warten auf Ihre Streicheleinheiten. Weitere Infos folgen.



**Donnerstag, 2. Juli, 15.00 Uhr**

»Sommerfest« im Cafe Bronkhorstfeld.

Freuen Sie sich auf spannende Unterhaltung!

**Und verpassen Sie nicht die Fußball-WM in den USA, Kanada und Mexiko vom 11. Juni bis 19. Juli 2026. Drücken Sie Deutschland die Daumen!**

## Kirche im Quartier: „Traute haben“ - oder „Wer von Ihnen traut sich?“

**Ich bekam den Hinweis auf das Thema „Mobilität“ im Quartiers-Kurier. Und denke an eine Geschichte in meiner Jugend: Verabredet mit Schulfreunden zum Schwimmbad verbrachte ich endlos lang auf einer Schwimmbadterrasse, weil ich eigentlich gerne vom Rand ins Wasser springen wollte (schwimmen konnte ich schon), aber mich nicht traute.**

Nur, wenn das Wasser bis zum Bauchnabel ging, konnte ich mich hineinfallen lassen. Immer wieder ging ich eine Stufe höher, aber dann war mir das Ganze zu mulmig... Ich hatte keine „Traute“.

Später habe ich sogar Sprünge vom 1-Meter-, 3-Meter- und 5-Meter-Brett gewagt, aber an dem ersten Nachmittag im Schwimmbad ging gar nichts.

Es gibt „Traute“, die sich gar nicht auf Sprünge oder schwindlige Höhen bezieht, sondern es gibt eine Beweglichkeit mit Geist und Seele: Ich komme von einem Bauernhof im Münsterland. Die Nachbar-Bauernhöfe waren mehrere hundert Meter entfernt und meine Kindheit erlebte ich zunächst nur in der großen Familie auf dem Hof. Das Ruhrgebiet war gefühlt ganz weit weg. Und ich hatte gelernt, mehr für mich zu sein.

Als ich aber vor 13 Jahren hierhin kam, lernte ich viele Leute kennen, die von früher erzählten: „Wenn Du bei uns im Garten was gemacht hast, hing ratzfatz ein Nachbar überm Zaun und fragte: „Wat mach’s? Soll ich mit anpacken?“ Hier gab es eine Kultur, die war vor Einmischung (und Besserwissen) nicht fies. Jede und jeder wusste: Unter Tage genauso wie im Stahlwerk, wie in der Kolonie, muss sich jeder auf jeden verlassen können. Sicher nicht immer ohne Reibung – aber bekanntermaßen erzeugt Reibung Wärme!



Was haben wir heute? Heute haben wir (schon seit paar Jahrzehnten) Fernsehen und (noch nicht ganz so lang) Smartphones. Da lebt es sich - schneller, als wir gucken können - jedoch aneinander vorbei.

Ich bin immer noch fasziniert von einem Bewohner im Haus Bronkhorstfeld, den ich vor etwa einem halben Jahr beerdigt habe: Mit „Ich bin der Neue!“ kündigte er sich an, als er im Rollstuhl reingeschoben wurde. Er ließ sich auf alle Angebote ein, die es gab, mit unbändiger Freude am Kontakt und Austausch mit alten Bekannten, die er hier traf und Neuen, die er kennenlernte!

Im Elly-Heuss-Knapp ist die „Kumpel-Kultur“ in vielen Beziehungen noch genauso lebendig, glaube ich. Ich erlebe immer wieder gegenseitiges Kümmern, z. B. im Haus 7-9. Das gibt es garantiert auch im Haus Bronkhorstfeld. Gibt es das auch bei Ihnen?

Sind Sie vielleicht der- oder diejenige, die auf andere zugehen, danach fragen, wie es geht und dann in ein Gespräch kommen? Aufeinander zugehen und anderen mit Interesse begegnen macht das Leben so viel heller, wärmer und schöner! Und ich muss das als Seelsorger auch mal sagen: So hat es Gott eigentlich gemeint!

In diesem Sinne: Wer von Ihnen traut sich?

**Ihr Justus Könemann, Diakon**

