

LUST AUF SCHÖNE SCHUHE



SCHUHHAUS ENGELIEN

seit 1955 Ihr Fachgeschäft in Essen-Steele

Humannstraße 12
Tel. 0201/51 27 03
schuhhaus-engelien@arcor.de

MEIN KURIER

#wirvorOrtfürDich

OTTO VELTEN
SEIT 1873

DIE METZGEREI
BBQ | HAUSGEMACHTES | CATERING



Bochumer Str. 8 · 45276 Essen
Tel. 0201/51 32 87
www.otto-velten.de
otto-velten@t-online.de

3. Jahrgang • KW 39

Anzeigen & Redaktion Tel. 0177/ 70 59 805 • www.mein-kurier.ruhr

27. September 2024



MTG-Überflieger

Die MTG Horst konnte jetzt am Sachsenring die neue Outdoor-Fitness- und Parkour-Anlage eröffnen. Sie erinnert an ein echtes MTG-Original. **Seite 31 / Foto: Janz**

KLARTEXT

Politik für und gegen Kinder



Der NRW-weite Kita-Kollaps hat längst auch Essen erreicht. Finanzrücklagen aufgebraucht, zu wenig und daher völlig überlastetes Personal, entnervte Eltern, die sich auf Betreuung nicht verlassen können (Seite 4). Und Familienministerin Josefine Paul (Grüne), die viel zu zögerlich auf diese Probleme reagiert, schweigt sich aus. Ihr Kollege, Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann (CDU), unterstützt das Hebammenmobil des ASB Ruhr, damit werdende Mütter unbürokratisch Hilfe erhalten. Wie passt diese Schwarz-Grüne Strategie zusammen? Klar ist Stand jetzt: Wenn die Kleinen ins Kita-Alter kommen, sieht's düster aus.

Ihr Detlef Leweux
redaktion@mein-kurier.ruhr

**Freisenbruchs
Bürgerhaus**
Seite 2

**Tolle Loks
in Steele**
Seite 3

**ASB-Mobil
mit Hebamme**
Seite 4

MEIN KURIER online:



EVERGREEN
DER SENIOREN-KOMPASS
für Essen



Senioren-Yoga
Die unterschätzte Heilkraft im Alter.

In dieser Ausgabe: EVERGREEN - der MEIN KURIER Senioren-Kompass für Essen. **Ab Seite 13**

WEST LOTTO



EhrenamtAtlas
So engagiert sich NRW

**Wie geht es eigentlich denen,
die immer für andere da sind?**



Aktuelle Zahlen zum Ehrenamt in allen 53 Kreisen und kreisfreien Städten in ganz Nordrhein-Westfalen

BLUMEN DEKO GEISLER
BY ANGELA MOLDENHAUER

Beerdigungen
Hochzeiten
Firmenservice
Ladenlokal

NEU!
Krayer Str. 220

Krayer Straße 220 · 45307 Essen
T: 0201 555333 · F: 0201 555360
E: blumenmoldenhauer@gmail.com
I: www.blumendekogeisler.de

Endlich wieder da: Bürgerhaus Oststadt

Wiedereröffnung wird an mehreren Tagen gefeiert

Nach einer umfassenden Sanierungspause (seit 2020, ein Jahr Baumaßnahme war damals geplant) wird das Bürgerhaus Oststadt am Schuldenweg in Freisenbruch am 1. Oktober wiedereröffnet. Dazu wurde ein mehrtägiges Veranstaltungsprogramm organisiert.



Ingrid Kraemer, Vorsitzende des AWO-Ortsvereins Oststadt. Foto: Archiv

Die Planung sah ein Jahr Schließung und Sanierung des Hauses vor. Bis zum Oktober sind nun 4 Jahre und 10 Monate vergangen. Die Zeitspanne von fast 5 Jahren, in der wir so gut wie keine Angebote aufrechterhalten konnten, war für unseren Ortsverein kaum tragbar. Unsere Veranstaltungen fanden ja ausschließlich im Bürgerhaus statt und wurden nachmittags überwiegend von Senioren besucht. Für die ältere Generation sind 5 Jahre eine Ewigkeit. Einige Mitglieder leben schon nicht mehr, andere mussten in der Zwischenzeit in Pflegeheimen untergebracht werden. Viele haben den Anschluss ganz verloren und wollen auch nur noch die Bequemlichkeit der häuslichen Couch genießen. Wir Vorstandsmitglieder denken, dass nach einem so langen Stillstand die Vereinsarbeit wieder bei null anfangen wird. Und, nicht zu verschweigen, dass auch das Helferteam 5 Jahre älter geworden ist. Es fällt uns ungemein schwer, Menschen zu gewinnen, die bereit sind, sich zu engagieren. Wir würden uns sehr freuen, wenn wir zum Neustart zusätzliche, ehrenamtliche Unterstützung finden würden.

Programm für jedermann

Mittwoch, 2. Oktober:

19 Uhr: BHrOck, Konzertabend mit: Van Buren Street/ Railroad Dikers/ Timeless Rock Music Eintritt: frei

Donnerstag, 3. Oktober:

15 bis 17 Uhr: Seniorentreff, ein Nachmittag mit Kaffee, Kuchen, Quiz und Musik mit Sängerin Andrea Maria Schroeter

Freitag, 4. Oktober:

16 bis 20 Uhr: Angebote für Kinder und Jugendliche von 10-18 Jahren.

Samstag, 5. Oktober:

13.30 bis 17 Uhr: Kinder- und Familientag mit Bühnenacts: Saitentwist, Helmut Meier; Ballonmodellage und Kinderschminken.

Mittwoch, 9. Oktober:

15 bis 18 Uhr Mittwochscafé. Auf der Bühne: Dominik Merscheid. Eintritt: frei.

Donnerstag, 10. Oktober:

20 Uhr: Das Mitsingkonzert - einfach singen! Eintritt: 15 Euro.

Freitag, 11. Oktober:

18 Uhr: Ruhrpottdisco - inklusive Party ab 14 Jahren. Während der Veranstaltungen gibt es einen Rückblick auf die Sanierungsarbeiten durch die Fotoausstellung:

„Baustellen-Revue“ von Dieter Kunst.

Ausstellung von Dieter Kunst

MEIN KURIER hatte im Vorfeld der Wiedereröffnungsplanungen mit der Vorsitzenden des AWO-Ortsvereins Oststadt, Ingrid Kraemer, über die langen Sanierungsverzögerungen gesprochen.

Das sagen Betroffene

Das Bürgerhaus soll ab Oktober wieder in vollem Umfang nutzbar sein. Wie sehr freut sich der AWO-Ortsverein darauf?

Ingrid Kraemer: Wir rufen aus vollem Hals: Endlich! Der Ortsverein freut sich riesig auf die Wiedereröffnung.

Über drei Jahre Verzögerung – was hat das mit der eingeschworenen AWO-Gemeinschaft in der Oststadt gemacht?

Gesamtkosten:
6,9 Mio. Euro

Die Gesamtkosten für die Generalsanierung des Bürgerhauses Oststadt am Schuldenweg belaufen sich voraussichtlich auf 6,9 Millionen Euro.

MARKTPLATZ

1A Trapezbleche auf Maß direkt v. Hersteller. 10% online Rabatt mit dem Code db149 + Lieferung bundesweit
☎ 03685/40914-149
www.dachbleche24-shop.de

Wir kaufen
Wohnmobile +
Wohnwagen
Tel: 03944-36160
www.wm-aw.de



Die AWO-Seniorenachmittage waren vor der Sanierung ein fester Bestandteil im Bürgerhaus. Foto: Archiv



SANDRA TERNAI

Rechtsanwältin und Notarin
Fachanwältin für Familienrecht
Fachanwältin für Erbrecht
Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht
Mediatorin (DAA)

Telefon 0201 | 64 91 91 10
Telefax 0201 | 64 91 91 11
E-Mail kanzlei@ternai.de
Internet www.ternai.de
Grenzbach 21
45276 Essen



Bürozeiten
Montag bis Donnerstag 09:00 bis 12:30 Uhr und 14:00 bis 17:00 Uhr
Freitag 09:00 bis 14:00 Uhr
Termine nach Vereinbarung.

Ristorante
Da Vinci
SEIT 1995 IN ESSEN-STEELE

MITTAGS- & ABENDKARTE
WECHSELNDE SAISONALE GERICHTE
WEIHNACHTSFEIER JETZT BUCHEN!

WWW.RISTORANTE-DAVINCI.DE
GRAFFWEG 1 • 45276 ESSEN
f /RISTORANTE-DAVINCI Instagram RISTORANTE_DAVINCI

0201 - 8 51 62 11



Bild 1 (v.l.) zeigt eine Straßendampflokomotive, 1904, USA. Bild 2 zeigt eine Straßendampflokomotive, 1919, Großbritannien. Bild 3 zeigt eine Straßendampfwalze, 1935, Deutschland. Fotos: ICS

48. Steeler Weihnachtsmarkt: Wie sollen die Dampfzöser heißen?

Leserspiel mit dem Initiativkreis City Steele - Getränkegutscheine für den Weihnachtsmarkt gewinnen!

Die Vorbereitungen zum 48. Steeler Weihnachtsmarkt (2. November bis 5. Januar) laufen bereits auf Hochtouren. Auf dem Grendplatz wird wieder ein Eisenbahndorf aufgebaut.

Im Mittelpunkt stehen diesmal Straßendampflokomotiven und Straßendampfwalzen. In der Eisenbahner-Fanszene werden

den Dampfzösern gerne Spitznamen verpasst. Und genau darum dreht sich unser Leserspiel.

Denken Sie sich
Namen aus!

Ordnen Sie den obigen Bildern von links nach rechts einen „Kosenamen“ zu. Senden Sie uns bis zum 20.

Oktober (Einsendeschluss) eine Mail mit dem Stichwort „Steeler Dampfzöser“ und Ihren Kontaktdaten an: redaktion@mein-kurier.ruhr

Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt, der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen. Nach dem Spiel werden alle Mails gelöscht. Datenschutzhinwei-

se: www.mein-kurier.ruhr Und so geht es dann mit den Dampfzösern weiter:

Namenstaufe am
2. November

„Die meistgenannten Namensvorschläge gewinnen und unter den Einsendern werden dann pro Bild (Lok) je ein 100 Euro-Gutschein

für den Getränkeverzehr an den Ständen des Steeler Weihnachtsmarktes verlost. Die Taufe soll dann am Weihnachtsmarkt-Eröffnungstag, 2.11., 18 Uhr, durch Persönlichkeiten unserer Stadt erfolgen“, erklärt Léon Finger, Vorsitzender des Initiativkreis City Steele (ICS) und Weihnachtsmarkt-Organisator. **Lew**



Wir freuen uns auf dich!
www.sparkasse-essen.de/karriere

Arbeite mit Sinn für deine Stadt.
Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Essen



Feierliche Eröffnung mit (v.l.): Anke Grunden (Geschäftsführerin ASB RV Ruhr e.V.), Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann, Dr. Stefan Sandbrink (ASB NRW e.V.-Landesgeschäftsführer) und Stefanie Könitz-Goes (Projektleiterin Hebammenzentralen).

Mobile Hilfe für werdende Mütter

NRW-Landesregierung unterstützt das ASB-Hebammenmobil

Das neue ASB-Hebammenmobil im Ruhrgebiet ist als ergänzende Versorgungsform für Schwangere und Mütter gestartet. Der ASB-Regionalverband Ruhr e.V. koordiniert das mobile Angebot, wodurch neue Anlaufstellen zur Betreuung von Schwangeren, Müttern und Familien in Essen, Mülheim und Bottrop geschaffen werden. Der laufende Betrieb wird durch Spenden finanziert. Karl-Josef Laumann, Minister für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW, besuchte den ASB-Regionalverband Ruhr e.V. in Essen, um das neue ASB-Hebammenmobil offiziell einzuweihen, das die Landesregierung mit 120.000 Euro unterstützt. Der Minister erklärte: „Beratung, Begleitung und Betreuung durch Hebammen für die

Gesundheit von Mutter und Kind gerade in der Phase vor und nach der Geburt sind sehr wichtig. Die ASB-Hebammenzentralen stellen hierfür bereits kompetente Infozentren. Aber was ist mit Frauen, die diese Struktur nicht nutzen wollen oder kennen? Sie können ab sofort direkt im Stadtteil Hilfe bekommen, durch dieses niedrigschwellige Angebot, gerade auch dann, wenn die Abrechnung der Beratungsleistung in der Schwebe liegt. Hierfür danke ich dem ASB ganz besonders, der den mobilen laufenden Betrieb durch Spenden finanziert.“ Zusätzlich zum ASB-Hebammenmobil im Ruhrgebiet sind seit 2022 und 2023 zwei weitere Mobile des ASB im Einsatz: eines in den 2021 von der Flutkatastrophe betroffenen Gebieten in Nord-

rhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz sowie ein weiteres in Münsterland.

Mit dem mobilen Angebot richtet sich der ASB gezielt an Frauen, die bisher keine Hebammenbetreuung erhalten, nicht über ihren gesetzlich verankerten Versorgungsanspruch informiert sind oder keine Krankenversicherung haben. Dazu erläuterte Dr. Stefan Sandbrink, Landesgeschäftsführer des ASB NRW e.V.: „Wir wollen mit den Angeboten der ASB-Hebammenzentralen und den ASB-Hebammenmobilen zeigen, dass sich der Arbeiter-Samariter-Bund in NRW durch zukunftsweisende Projekte für junge Familien stark macht. 'Ein guter Anfang für jedes Leben', ist für uns eine wichtige Botschaft, für deren Umsetzung wir uns mit Innovationskraft und Engagement einsetzen.“ Das ASB-Hebammenmobil ist regelmäßig an folgenden Standorten: Dienstagvormittag in Altendorf, Richterstraße 20-22; Mittwochvormittag in Steele/Horst, Hebammenzentrale, Dreiringplatz 1; Freitagvormittag in Katernberg, Gesundheitskiosk, Meybuschhof 43; Donnerstagvormittag von 10 bis 12 Uhr in Bottrop-Welheim, An der Kommende 13.



Stefanie Könitz-Goes (Projektleiterin Hebammenzentralen) und NRW-Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann freuen sich über das Hebammenmobil. **Fotos: Janz**

Alltagsfrust in der Kita

Kritik an der NRW-Landesregierung

Was brauchen Kindertagesstätten, um eine verlässliche Betreuung und gute frühe Bildung zu leisten? Das erfuhren Mitglieder des NRW-Landtags im Rahmen einer landesweiten „Woche der Politik“ von denen, die es am besten wissen: den Kita-Teams selbst. SPD-Landtagsabgeordneter Frank Müller besuchte den Fröbel-Kinderkergarten an der Ernststraße in Kray.

Maryam Dalir, Fröbel-Geschäftsleiterin der Region Rhein/Ruhr, fasste die Ist-Situation zusammen: „In NRW fehlen Zehntausende Fachkräfte, der Ausbau von dringend benötigten Kita-Plätzen ist auf dem Tiefstand. Kitas in freier Trägerschaft sind immer mehr unter Druck, weil das Land ihnen die benötigten finanziellen Mittel verweigert - oder wie bei den Tarifgehaltern, zu spät unterstützt. Die Finanzreserven viele Träger sind längst ausgereizt. Vor diesem Hintergrund haben Fröbel und fünf weitere große Träger im Kita-Bündnis NRW der Landesregierung den Spiegel vorgehalten.“ Fabian Spies (Fröbel-Fachberatung) und Kira Fortmann (seit 2023 Erzieherin) beschreiben den Alltag: „Heute z.B. ist der Koch ausgefallen und das Erzieherenteam musste einspringen. Einen Springer haben wir nicht, so muss die Arbeit auf alle im Team verteilt werden. Das Gleiche passiert, wenn Kolleginnen

erkranken. Dann herrscht schiere Personalnot. Noch dazu ist nicht geregelt, dass Eltern z.B. keine an Corona oder Grippe erkrankten Kinder in die Kita bringen, das birgt Ansteckungsgefahr. Dennoch können wir auch die Eltern verstehen, die super enttäuscht sind, wenn sie für ihre Kinder keine Betreuung erhalten. Das schmerzt, denn wir wollen ja genau dafür da sein - und das verlässlich. Viele Erzieherinnen leiden auch darunter, dass im alltäglichen Chaos manchmal der eigene Anspruch von einer guten Kinderbetreuung hintansteht. Nicht umsonst ist die Erkrankten- und Burnout-Rate so hoch. Und Praktikanten, die diese Zustände mitbekommen, kann man bestimmt nicht für den Beruf begeistern.“ SPD-MdL Frank Müller kennt die Problematik sehr gut, denn er ist Vorstand beim Kita-Träger VKJ, Verein für Kinder- und Jugendarbeit in sozialen Brennpunkten Ruhrgebiet e.V. Müller erklärt: „Es ist nicht reines Oppositionsverhalten, dass die SPD seit Jahren die schwarz-grüne Landesregierung im Umgang mit den Kitas kritisiert. Personal- und Finanznot, Abschaffung von Kita-Helfern usw., das sind doch die Alltagsprobleme. Und noch dazu wird zu Recht Inklusion gefordert. Mit welchem Personal soll das in den Kitas auch noch geleistet werden.“



Termin in der Fröbel-Kita in Kray mit (v.l.) Fabian Spies (Fachberatung), SPD-MdL Frank Müller, Erzieherin Kira Fortmann und Maryam Dalir (Fröbel-Geschäftsleiterin) **Foto: Lew**



Juwelier ASCHERFELD



Bares IST Wahres

PROFESSIONELLE WERTERMITTLUNG UND BARANKAUF VOR ORT!



SOFORT BARGELD

für GOLDSCHMUCK, ZAHNGOLD, GOLDBARREN, LUXUSUHREN, SILBER, ZINN, BERNSTEIN



- Juwelier & Uhrmacheratelier
- Perlenketten aufziehen
- Schmucklötarbeiten
- Ringänderungen
- Individuelle Schmuckanfertigung
- Uhrenreparatur
- Schmuckreparatur
- Batteriewechsel
inkl. Varta-Batterie ab 5,- €



Juwelier ASCHERFELD

Hansastr. 21 · 45276 Essen-Steele (gegenüber Fielmann) · Tel.: 02 01 /54523779

Montag- Freitag 9:30-18:00 · Samstag 9:30-14:00 Uhr · **Auf Wunsch auch Hausbesuche.**



Woche für die Seele

Vom 10. bis 20. Oktober findet jährlich bundesweit die Woche der seelischen Gesundheit statt. Sie informiert über psychische Erkrankungen und steht in diesem Jahr unter dem Motto „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“. Auch die Stadt Essen beteiligt sich vom 7. bis 11. Oktober an der Aktion. In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt der Stadt Essen, der Volkshochschule (VHS) Essen und dem Grugapark werden verschiedene Veranstaltungen angeboten. Das diesjährige Programm besteht aus unterschiedlichen Vorträgen, Informations- und Beratungsmöglichkeiten sowie Mitmach-Angeboten. Alle Veranstaltungen sind kostenlos, zum Teil ist aber eine vorherige Anmeldung erforderlich. Das Programm und alle Informationen gibt es unter: www.essen.de/woche-seelische-Gesundheit



Oktoberfest im „Haus unterm Regenbogen“

Ein zünftiges Oktoberfest wurde im „Haus unterm Regenbogen“, Gewalterberg 40, in Übrerruhr gefeiert. Auf dem Festprogramm standen: Sektempfang, bayrische Volksmusik, Jongleur- und Sketcheinlagen, Bingo, Dosenwerfen und Nageln, Maßkrugstemmen und Tanzen.

Foto: Janz

Zeitreisen in Essen

Zeitreisen sind möglich - in der Essener Innenstadt. Aufgrund des großen Erfolgs der Sommeraktion zur Mixed-Reality Zeitreise „Essen1887“, hat die EMG - Essen Marketing GmbH entschieden, den Rabatt von 50 Prozent bis zum 21. Dezember zu verlängern. Heißt: eine Familie mit vier Personen zahlt für die international ausgezeichnete Stadterkundungstour statt 100 Euro nur 50 Euro. Dafür muss bei der Buchung auf essen1887.de einfach nur der Rabattcode „2für1“ angegeben werden. Der Rabatt wird bei Buchungen bis zum 21. Dezember berücksichtigt und im Warenkorb entsprechend vom Gesamtpreis abgezogen.



20. Geburtstag der „Flohkiste“ in Übrerruhr

Den 20. Geburtstag feierte das Team der „Flohkiste“. In der Kindertagespflege in Essen-Übrerruhr werden die Kleinen in neu gestalteten Räumen mit kindgerechter Ausstattung betreut. Freie Plätze gibt es wieder ab August 2025. Info-Tel.: 0176-78033050

Foto: Janz

Baustelle in Horst

Die Telekom arbeitet bis 26. Oktober auf der Dahlhauser Straße im Bereich Horster Straße bis Rademachers Weg im Stadtteil Horst an den Telekommunikationsleitungen. Dazu wird die stadteinwärts führende Fahrspur täglich zwischen 9 und 15 Uhr gesperrt. Der Verkehr wird mit einer Baustellenampel geschleust.



Der Kupferdreher Bahnhof erhält besondere Aufmerksamkeit durch die Deutsche Bahn. Foto: IG Kupferdreh Bahnhof

Erfolg für die IG Kupferdreh Bahnhof

Deutsche Bahn zu Gast auf der Ruhrhalbinsel

Ende Juli lud das Bahnmanagement Essen der DB InfraGO AG relevante Akteure zum Thema Kupferdreher Bahnhof zum Ortstermin ein und zeigte dem Team der IG Kupferdreh Bahnhof, Ralph Leurs, Rainer Busch, Marc Hubbert und Joel Goecke somit die hohe Relevanz, die der Kupferdreher Bahnhof bei der Deutschen Bahn genießt.

Im Rahmen des Ortstermines führte das Bahnmanagement die Gruppe über den Kupferdreher Bahnhof und erläuterte die zahlrei-

chen Verbesserungen des Bahnhofs, die unter anderem auf Anregung der IG Kupferdreh Bahnhof durchgeführt wurden.

Hohe Bedeutung des Bahnhofs

Auch wies das Bahnmanagement auf Alleinstellungsmerkmale des Bahnhofs hin, wie die besondere Verglasung und die hohen Reinigungsintervalle. Auch die Aufstellung eines Getränkeautomaten an einem regionalen Bahnhof

wurde hier als ein besonderer Service der Deutschen Bahn für seine Kunden genannt.

Im weiteren Verlauf des Rundganges kam es auch zu einem regen Austausch zwischen den Mitgliedern der IG Kupferdreh Bahnhof und den anderen Akteuren der DB InfraGO AG. Der Ortstermin fand nach ca. einer Stunde mit Beendigung des Rundganges und der Verabschiedung der Gäste durch das Bahnmanagement sein erfolgreiches Ende.

ANZEIGE

Hobby zum Beruf machen

Wer die Arbeit mit Pferden zum Beruf macht, lebt oft seinen Traum – mit den richtigen Weiterbildungen kann dieser wahr werden, wie das Beispiel von Katharina Fenkner zeigt. Schon als Jugendliche verbrachte sie jede freie Minute im Pferdestall. Seit über 15 Jahren arbeitet sie ehrenamtlich mit Reitern und Pferden. Es folgten jede Menge pferdespezifische Weiterbildungen. Heute arbeitet die 37-Jährige in einem

Reitbetrieb mit 50 Pferden und hat ihre große Leidenschaft zum Beruf gemacht (www.ist.de).

Über das Internet bin ich damals auf das Angebot des IST gestoßen und war wirklich sehr zufrieden mit dem Kurs zum Pferdesportmanager. Gut fand ich auch, dass nicht nur reines „Pferdewissen“ vermittelt wird, sondern zum Beispiel auch betriebswirtschaftliche und rechtliche Themen intensiv behandelt werden.

ANZEIGE

Tipps für unkrautfreie Beete

Mulchen: Wer seinen Boden mulcht, schützt ihn nicht nur vor dem Austrocknen, sondern macht auch lästigen Unkräutern das Leben schwer.

Eng pflanzen: Bevor man eine Fläche bepflanzt, muss man sie komplett vom Unkraut befreien. Solide, handgeschmiedete und clever durchdachte Werkzeuge produziert Krumpholz (www.krumpholz1799.de).

Jäten: Die zwei Seiten der Unkraut-



und Jäthacke funktionieren ebenso gut wie die schmale Sichel des Cape Cod Weeders. Lange Pfahlwurzeln entfernt man dagegen am besten mit einem Unkrautstecher oder dem Löwenzahnzieher, der sich wie ein Korkenzieher um die Wurzel dreht.

Wilde Ecke lassen: Was den Gärtnern und Gärtnern ein Dorn im Auge ist, kann für die Tierwelt äußerst wertvoll sein.



Wir bedanken uns bei unseren Klienten & Mitarbeitern für die gute Zusammenarbeit. Auf hoffentlich noch viele schöne Jahre. Wir wünschen allen eine schöne Herbstzeit Beste Grüße

Björn & Sven

  Dahlhauser Str. 103 (Im alten Eisenwerk) 45279 Essen

Tel: 0201-63100100
www.pflegedienst-pott Herz.de

DER SERVICEPARTNER FÜR IHR AUTO



Kfz Meisterbetrieb



Steeler Str. 477 · 45276 Essen · Tel. 02 01/51 18 09 | Centrumstr. 29 · 45307 Essen · Tel. 02 01/81 59 560



Unsere Leistungen

- KFZ-Reparaturen aller Art
- TÜV/ AU jeden Tag im Hause
- Unfallschadenbeseitigung

- Reifendienst/Autoglas
- Klimatechnik - Smart-Repair
- Inspektion nach Herstellervorgabe

- 3D-Achsvermessung
- Reparatursatzfahrzeug
- Motorelektronikdiagnose
- Autopflege innen/außen

   **Bei GRÜN fahren Sie besser!**

Neuwagenverkauf!



DACHSANIERUNG • DACHHAUSBAU
FASSADENGESTALTUNG • BAUKLEMPNEREI
SOLARTECHNIK • DACHFENSTER

Telefon: 0201 - 59 89 83

SD Steeler Dach GmbH · Märkische Str. 96 · 45279 Essen
 Email: info@sd-steeler-dach.de · www.sd-steeler-dach.de



Fachleute erkennen oft auf den ersten Blick, ob es ein Problem beim Dach oder Dachfenster gibt. Und sie kennen die passende Lösung dafür. **Fotos: djd/TLS-Dachfenster**



LEHN
 Immobilien

**Ihr fairer Immobilienpartner
 im Essener Osten**

Bochumer Landstr. 319 · 45279 Essen
 Telefon: 0201-49 03 78 4
 www.lehn-immobilien.de

Für unsere Kunden suchen wir seniorenge-
 Eigentumswohnungen
 u. familienfreundl.
 Einfamilienhäuser
 im Essener Osten
 u. Südosten

Schwachstellen erkennen

Vor der kalten Jahreszeit Dach und Dachfenster überprüfen

Die nächste Sonderseite erscheint
 in unserer Digital-Ausgabe am
Freitag, 11. Oktober
 Redaktions- und Anzeigenschluss:
Montag, 7. Oktober

MEIN KURIER
 #wirvorOrtfürDich

Wer im Dachgeschoss lebt oder arbeitet, sollte sich rechtzeitig vor Beginn der kalten Jahreszeit darum kümmern, das Dach und hier insbesondere kritische Stellen wie Dachfenster und Anschlüsse von Fachleuten überprüfen und gegebenenfalls reparieren zu lassen. Denn Profis erkennen oft

auf den ersten Blick, ob und wo es ein Problem gibt. Als oberste Schutzschicht des Hauses ist das Dach rund um die Uhr extremen Witterungsbedingungen ausgesetzt: Tagsüber brennt die Sonne mit ungefilterter UV-Strahlung, und das nicht nur im Hochsommer. Bei schlechtem Wetter machen

sich Wind, Regen, Hagel oder Schnee an der Gebäudehülle zu schaffen. Gerade im Herbst und Winter, wenn häufig Stürme wüten, wird Regenwasser oder Schnee durch kleinste Ritzen gedrückt. Suchen Sie sich einen Fachbetrieb in Ihrer Nähe - am besten noch vor den ersten Herbststürmen!

Sonnige Grüße

- PV- und Solar-Anlagenreinigung
- für mehr Leistung
- höherer Ertrag Ihrer Anlage
- Sachgerechte Sichtprüfung Ihrer Anlage
- Werterhalt
- TÜV Rheinland geprüft, qualifiziertes Personal

Jetzt unverbindliches Angebot einholen!

SEBREGONDI
 info@solaranlagenreiniger-nrw.de
 www.solaranlagenreiniger-nrw.de



Viele Probleme und Schäden rund um Dachfenster lassen sich durch eine Reparatur beheben. Das spart Zeit und vor allem Geld: Denn ein Ersatzteil ist günstiger und umweltfreundlicher als ein komplett neues Dachfenster.

Herbert Schulz

Dachdeckerbetrieb und Hausmeisterservice GmbH

- Meisterbetrieb für Dach und Fassade
- Dacheindeckung
- Balkonsanierung
- Dachrinnenreinigung und Erneuerung
- Sturmschadenbeseitigung
- Dacheindeckungen von Ziegel- und Flachdächern
- ...und vieles mehr

www.dachdeckerbetriebschulz.de



Centrumstr. 23
 45307 Essen
 Tel. 0201/5 45 03 55
 Fax 0201/5 45 03 38

**Vermietung von
 Arbeitsbühne und
 Kran!**

Wenn's gut werden muss.



29,95

Regalux Schwerlastregal

H 180 x B 90 x T 40 cm, 5 Böden, grau, Belastbarkeit 175 kg pro Boden bei gleichmäßiger Verteilung, verzinkte Oberfläche, einfache und schnelle Montage dank Stecksystem

27243752



2,-

BAUHAUS Umzugskarton 'Multibox X'

Traglast 30 kg, L 62,5 x B 34,5 x H 38 cm, Volumen von 82 l, aufgedruckte Aufbauanleitung, für Umzug und Archivierung geeignet, in weiteren Größen erhältlich

10733102



18,95

BAUHAUS Transportroller

L 59 x B 29 x H 12 cm, Traglast 300 kg, Softrollen, aus stabilem Birkenperrholz, vielseitig einsetzbar, um 360° drehbare Rollen

10131931



12,45

BAUHAUS Eurobehälter

L 60 x B 40 x H 32 cm, 60 l, geschlossen, stapelbar, lebensmittelecht, Deckel separat erhältlich

10753223

23,-

BAUHAUS Klappsackkarre

Aluminium, Tragkraft 70 kg, klappbar, stabil, extra leicht, platzsparend zusammenklappbar, vielseitig einsetzbar

20810827



ab **29,50**

Krause Corda Stufenstehtleiter

Mit umlaufendem Sicherheitsbügel, nach DIN EN 131-2 für den professionellen, beruflichen Gebrauch geprüft, geringes Gewicht und leicht zu handhaben, mit profilierter Trittplatte, aus Aluminium

Arbeitshöhe 2,8 m, 4 Stufen

29,50

Arbeitshöhe 3 m, 5 Stufen

39,95

Arbeitshöhe 3,2 m, 6 Stufen

52,-

z.B. 25696147



79,-

Regalux Schwerlastregal 'R250'

H 180 x B 160 x T 60 cm, 4 Böden, grau, Belastbarkeit pro Boden 250 kg bei gleichmäßiger Verteilung, pulverbeschichtete Oberfläche, einfache und schnelle Montage dank Stecksystem

24813493



Mitmachen: Förderpott. Ruhr-Projekte

Mit dem „Förderpott.Ruhr“ unterstützt das „Stiftungsnetzwerk Ruhr“ Engagierte in den Quartieren des Ruhrgebiets. Ausgezeichnet werden Ideen und Projekte, die engagierte Menschen, gemeinnützige Organisationen, Initiativen und Vereine in ihrem Stadtteil initiieren oder bereits erfolgreich umsetzen. Seit 2020 wurden bereits 135 Projekte aus dem gesamten Ruhrgebiet mit 480.000 Euro unterstützt. Bewerbungen zur zehnten Förderrunde sind online bis zum 30. September 2024 möglich.

Jetzt noch
online bewerben!

Im „Förderpott.Ruhr“ findet sich die ganze Vielfalt des zivilgesellschaftlichen Engagements im Ruhrgebiet. Wer sich für das Gemeinwesen einsetzt, erhält unbürokratische Hilfe und kann mit 500 bis 5.000 Euro in seinem Vorhaben unterstützt werden. Unter www.foerderpott.ruhr können Engagierte in wenigen Klicks ihre Projektidee, Bedarfe und den konkreten Mehrwert für ihr Quartier beschreiben. Das Bewerbungsverfahren wird von der Ehrenamt Agentur Essen e. V. koordiniert. Eine Jury aus Mitgliedsstiftungen, Lenkungskreismitgliedern und Experten entscheidet über die Bewerbungen. Ziel des Förderpott.Ruhr ist es, im gesamten Ruhrgebiet Menschen bei der Verwirklichung von Alltagsverbesserungen zu unterstützen. Jährlich stehen mindestens 100.000 Euro zur Verfügung.

Weberplatz: Kinderfest

Am Freitag, 27. September, findet auf dem Weberplatz in der Essener Innenstadt in der Zeit von 15 bis 18 Uhr ein Kinderfest statt, das zahlreiche Aktionen für Kinder bietet und Kinderrechte in den Mittelpunkt stellt. Fünf Jahre nach seiner ersten Ausrichtung wird das Fest wieder zentral von dem dort ansässigen Begegnungszentrum Weberplatz es Jugendamtes auf und rund um den Weberplatz organisiert.



Oktoberfest im „Isinger Tor“ in Steele

Bei toller Stimmung und in feschen Outfits wurde im „Isinger Tor“ wieder das traditionelle „kleinste Oktoberfest der Welt“ gefeiert. Für die musikalische Unterhaltung sorgte DJ Randy Andy.

Foto: Janz



Oktoberfest im „Kiek ma rin“ in Steele

Volles Haus war beim ersten Oktoberfest in der Gaststätte „Kiek ma rin“, Grendplatz 11, angesagt. Und am 12. Oktober geht es mit bayrischer Küche und Musik weiter. Gegen 20 Uhr treten dann Peter Reichinger und Franco Corleone auf. Eintritt: 5 Euro.

Foto: Janz



Mädelsabend im „Atelier 22“ in Horst

Im „Atelier 22“ an der Dahlhauser Straße 175 wurde wieder ein „Mädelsabend“ mit Supermodels, netten Gästen, guter Stimmung und Prosecco gefeiert. Dabei drehte sich alles um die aktuellen Herbstmode-Trends.

Foto: Janz

Umbau der Sportanlage Schillerwiese

Modernisierte Umkleidekabinen, Beachvolleyballfelder, Soccerhalle, Kletterwand, eine neue Kunststofflaufbahn und ein Skate-Rundkurs. Auf all das und noch viel mehr sollen sich die Besucherinnen und Besucher der Jedermann-Sportanlage Schillerwiese in Essen-Stadtwald zukünftig freuen können. Die große Wiese soll als Herzstück der Anlage erhalten bleiben und eine neue Drainage bekommen.

Arbeiten sollen
2025 beginnen

Florian Fuchs, sportpolitischer Sprecher der CDU-Fraktion: „Wir bewahren den Charakter der altherwürdigen Schillerwiese und setzen zugleich moderne Akzente. Die gründliche Vorplanung ist abgeschlossen. Unser Augenmerk galt dabei insbesondere auch der Schaffung zusätzlicher Parkplätze in der Eichenstraße sowie dem Lärmschutz der Anwohner. Der Umbau kann nun voraussichtlich im Laufe des Jahres 2025 beginnen. Wir freuen uns auf eine Jedermann-Sportanlage, die kaum einen Wunsch offenlässt. Zentrales Element bleibt die große Naturrasenfläche, angereichert um zusätzliche Sportangebote z.B. für Leichtathletik, zahlreiche Ballsportarten und Bouldern. Dazu ein moderner Spielplatz und eine hohe Aufenthaltsqualität in idyllischer Umgebung.“

Tanzspaß beim TVE

Neuer Sportkurs des TVE Burgaltendorf: Wer gerne tanzt und ein bisschen etwas für die Kondition tun möchte, ist hier genau richtig. Getanzt wird zu Klassikern wie Grease und Dirty Dancing oder zu Musik der 90er Jahre bis hin zu aktueller Musik. Wer sich das Ganze einmal anschauen will, kann sich zu den Schnupperstunden unter: sport@tve-burgaltendorf.de, oder Tel.: 570397 anmelden und dann am 15.5., 19.15 bis 20.30 Uhr, Holteyer Straße 29, teilnehmen. Weitere Infos unter www.tve-burgaltendorf.de

Sonnenblumenfest Kupferdreh

Die Fest-Fotos zum Familienfest mit Bummelsonntag, Kirmes und Programm im Bendorpark



Wir, die AWO Essen, suchen für unsere Pflegeeinrichtungen...

Pflegfachkräfte (m/w/d) in Voll- oder Teilzeit

Du bist ein Kommunikationstalent? Egal was passiert, du behälst einen kühlen Kopf? Du hast Spaß daran, das Leben anderer zu verbessern? Als Tausendsassa übernimmst du gerne Verantwortung, steuerst komplexe Abläufe und agierst als rechte Hand der Mediziner? Dann werde Teil unseres Teams! Wir freuen uns auf deine Bewerbung.

AWO Kreisverband Essen e.V.
Personalabteilung
Holsterhauser Platz 2
45147 Essen

Weitere Infos auf:
www.awo-essen.de/stellenangebote



Lebensgestalter:innen gesucht!

SPD gegen Erhöhung der Parkgebühren

Die SPD-Fraktion spricht sich gegen die von der Stadtspitze geplante Erhöhung der Parkgebühren im Essener Stadtgebiet aus. Die SPD-Fraktion kritisiert die Anhebung der Gebühren und befürchtet Verdrängungseffekte sowie eine weitere unnötige Belastung der Bürger und des lokalen Handels.

Gefahr für den Einzelhandel

„Aus der finanziellen Belastung der Bürger entstehen automatisch negative Effekte für den lokalen Einzelhandel in der Innenstadt sowie in den Mittelzentren wie Altenessen, Borbeck und Steele. Für unsere Stadtteilzentren, die sich ohnehin schon in einem ungleichen Wettstreit mit dem Internethandel befinden und in der Folge mit vermehrten Leerstand zu kämpfen haben, ist die Anhebung von Parkgebühren ein weiterer Rückschlag. Die geplante Erhöhung ist ein völlig falsches Signal zu einem extrem ungünstigen Zeitpunkt, da die finanziellen Belastungen durch Inflation und gestiegene Preise für die Essener Familien ohnehin schon hoch sind. Hier hätten wir uns von der Stadtspitze und der Gestaltungskooperation von CDU und Grünen mehr Fingerspitzengefühl erhofft. Eine Sanierung des defizitären städtischen Haushalts, auf dem Rücken der Bürger, lehnen wir entschieden ab. Eine Entlastung der angespannten Haushaltssituation könnte wesentlich leichter erreicht werden, indem CDU und Grüne auf eines ihrer kostspieligen Prestigeprojekte verzichten würden“, kritisiert Ingo Vogel, Vorsitzender der SPD-Fraktion.



Viele Besucher beim Blücherturmfest

Das Blücherturmfest gab wieder viele Gelegenheiten zum gemütlichen Austausch in der Nachbarschaft. Besucher konnten sich die Ausstellung des neuen Kunstkalenders der Bürgerschaft im Turm ansehen, der von Lutz Döhnert gezeichnet und von Katharina Buljo gestaltet wurde. Auf dem Schulhof der Ardeyschule sorgten der Menschenkicker der Pfadfinder, die Gemeinden und die Stadtteilbibliothek mit Lese- und Bastelangeboten für Unterhaltung. Von 14.30 bis 17 Uhr Kurzführungen zwischen Blücherturm und Stiftsplatz zur Geschichte Rellinghausens boten spannende Informationen. Viel Applaus gab es für die Vorstellungen des „Cirque Mirage“.

Fotos: Janz



Krayer Blumenexperten mit neuer Adresse

Blumen zu verschiedenen Anlässen sprechen lassen möchte das Team von Blumen Deko Geisler jetzt an neuer Adresse: Krayer Straße 220. Inhaberin Angela Moldenhauer setzt auch hier auf ihr bewährtes Konzept mit romantischen Überraschungen, Geburtstagsgrüßen, Blumen für offizielle Anlässe, Firmenservice, Eventgestaltung, Hochzeitsfloristik, Innen- und Wohnraumgestaltung, Geschenk- und Wohnaccessoires sowie zeitgemäßer Trauerfloristik. Info: blumenmoldenhauer@gmail.com; Tel.: 555333 Foto: Janz

Uhlenkrug: Sprechstunde mit OB Kufen

Oberbürgermeister Thomas Kufen besucht unter dem Motto „Essen ist gefragt! Bürgerdialog vor Ort“ verschiedene Stadtteile über das Jahr verteilt und lädt Bürger zum Dialog und Austausch ein. Am Donnerstag, 10. Oktober, von 18 bis 20 Uhr, findet der Bürgerdialog in Essen-Stadtwald in der Gaststätte Uhlenkrug, Am Uhlenkrug 40, statt. Anmeldungen sind nicht erforderlich. Interessierte sind eingeladen, am offenen Dialogformat aktiv teilzunehmen.

VHS-Infos zum Welt-Mädchentag

Am 11. Oktober, dem Welt-Mädchentag, widmet sich die Volkshochschule (VHS) einem der drängendsten Probleme unserer Zeit: den gravierenden Folgen von Krisen und Konflikten für die Zukunft von Mädchen und jungen Frauen. Unter dem Titel „Girls in Crisis – Wie Krisen und Konflikte die Zukunft von Mädchen gefährden“ wird Julia Selle über die weltweite Arbeit der Kinderrechtsorganisation Plan International berichten. Diese setzt sich besonders für Chancengleichheit in Krisengebieten ein – dort, wo die Rechte von Mädchen besonders gefährdet sind. Julia Selle, Geschäftsführerin der Stiftung Hilfe mit Plan, wird an diesem Abend aufzeigen, welche Herausforderungen Mädchen in diesen Regionen bewältigen müssen.

Vortrag und Diskussion

Der Vortrag, der im Rahmen des diesjährigen VHS-Semesterschwerpunkts „Frieden, Gerechtigkeit und starke Institutionen“ stattfindet, beleuchtet, wie Mädchen durch Krisen an den Rand gedrängt werden und warum es entscheidend ist, gerade jetzt für ihre Rechte einzutreten. Nach der Präsentation wird eine offene Diskussion den Raum bieten, Fragen zu stellen und sich tiefer mit dem Thema auseinanderzusetzen. Beginn der Veranstaltung in der VHS am Burgplatz ist um 18.30 Uhr, der Eintritt ist frei.

Ihr Termin
fehlt?

Schicken Sie uns
eine E-Mail:

redaktion@
mein-kurier.ruhr

EVERGREEN

DER SENIOREN-KOMPASS

für Essen



Senioren-Yoga

Die unterschätzte Heilkraft im Alter.

GUTES SEHEN

Goldene Aussichten
für jedes Alter.

GUTES TUN

Ehrenamt - speziell für
die Generation 60+.

GUTES PLANEN

Rentenlücken
schließen - aber wie?

MEIN
KURIER
#wirvordürDich

Oktober-Angebot! „Husten adé“

ACC® akut 200
Hustenlöser
20 Stk.
statt 10,25 €
nur 5,25 €

5 €
gespart!



HÖKE'S OSTSTADT
APOTHEKE

HÖKE'S ONLINE-SHOP
www.hoekesapotheken.de

Angebote gültig vom 01.10.2024 bis 31.10.2024 solange der Vorrat reicht, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Produktabbildungen ähnlich. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Keine Doppelabholung, keine Taler auf reduzierte Ware. Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Freisenbruchstraße 48 · 45279 Essen

Tel. 0201-53 11 60

Mail: oststadt@hoekesapotheken.de

www.hoekesapotheken.de



Schlechtes Sehvermögen kann auch Einfluss auf die Psyche haben - Betroffene ziehen sich zurück.
Fotos: Archiv

Goldene Aussichten fürs Alter

Glücklicher durch scharfes Sehen - regelmäßige Kontrolle ab 60

Nach aktuellen Angaben des statistischen Bundesamtes wird 2060 jeder dritte Deutsche mindestens 65 Jahre alt sein. Neben schwächer werdenden Augen kommen ab 60 oft noch Augenkrankheiten hinzu. Die gute Nachricht: die Korrektur von Sehschwächen verbessert die Lebensqualität und schützt sogar vor Depressionen! Senioren mit professionellen Sehhilfen sind nicht nur sicherer zu Fuß und mit dem Auto unterwegs – sondern auch glücklicher.

Lichtblicke für reife Augen

Rund sieben Millionen Deutsche sind von altersbedingten Sehverschlechterungen betroffen. Dabei bietet die moderne Augenheilkunde

Möglichkeiten, Schwächen auszugleichen und Erkrankungen zu vermeiden. Am Grauen Star (Linsentrübung) leidet heute nahezu jeder über 65. Die richtigen Brillengläser können diese Veränderungen der Augenlinse beim Altersstar ausgleichen. Auch der Grüne Star (erhöhter Augeninnendruck) und die altersbedingte Makuladegeneration (Netzhautschäden) lassen sich durch die korrekte Therapie gut in Schach halten. Vorausgesetzt: Augen und Sehschärfe werden regelmäßig kontrolliert. Dr. Georg Eckert vom Berufsverband der Augenärzte rät: „Ab 60 jährlich zur Augenkontrolle!“

Darüber hinaus bedeutet schlechtes Sehen vor allem einen Verlust an Lebensqualität. Betroffene verlieren ihre

Selbstständigkeit, ziehen sich zurück und landen oft in sozialer Isolation. Eine US-Studie zeigt, dass Senioren mit Sehstörungen erhöhte Depressionssymptome oder sogar Suizidgedanken aufweisen. Das muss nicht sein. Spezialisierte Augenoptiker haben die Möglichkeit, selbst kleinste Reste an Sehvermögen zu verstärken.

Wer schlecht sieht, stürzt leichter. Denn räumliche Orientierung und Balance, Geschwindigkeit und Entfernung werden über das Sehen ans Gehirn vermittelt. Das gelingt jedem Fünften über 70 nicht mehr, weil die Alltagsbrille zu schwach ist. Auch Autofahren wird gefährlich. Laut der deutschen Verkehrswacht ist das Unfallrisiko bei Fahrern ab Mitte 70 doppelt so hoch wie bei jüngeren.

Menschen mit stark eingeschränktem Sehvermögen steht eine große Auswahl an vergrößernden Sehhilfen zur Verfügung. Lupenbrillen erfordern etwas Training, um die verkürzte Lesentfernung beizubehalten. Die elegantere Lösung sind elektronische Lesehilfen. Dank flexibler Vergrößerungsstufen, integrierter Beleuchtung und Fotofunktion sind selbst kleinste Details wieder entspannt zu erkennen. Nicht viel größer als ein Kartenlesegerät, passen sie in jede Jackentasche.



Experten empfehlen ab 60 regelmäßige Augenkontrollen - idealerweise ein Mal im Jahr!

Haus unterm Regenbogen Zuhause mit Service



Rund 80 moderne und barrierefreie Wohnungen
– vom kompakten 21-m²-1-Zimmer-Appartement
bis zur großzügigen 3-Zimmer-Wohnung mit 68 m².

Unterstützung durch professionelles Betreuungsangebot
der Caritas-SKF-Essen – unabhängig von Konfession und
Nationalität.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Telefon: 0201 - 61 25 93 80

Email: wohnen@hausuntermregenbogen.de



Ausführliche Informationen, genaue Beschreibungen der verschiedenen Wohnungstypen und unserer Hilfeleistungen finden Sie im Internet unter:
hausuntermregenbogen.de



Mit der professionellen Betreuung der CARITAS Essen können Sie sich „in guten Händen fühlen“.

Haus unterm Regenbogen · Gewalterberg 40 · 45277 Essen-Überruhr

AWO-Motto: „Hauptamt trifft das Ehrenamt“

AWO-Vorstand Oliver Kern: „Ehrenamtler sind bei uns unentbehrlich“

Mit zwei großen Partys auf Zeche Carl hat die Arbeiterwohlfahrt (AWO) Essen mit hauptamtlichen Mitarbeitern und ehrenamtlich Engagierten gefeiert. Wie wichtig ist der AWO dieses Miteinander? Wir haben nachgefragt bei AWO-Vorstand Oliver Kern.

Wie wichtig ist ehrenamtliches Engagement bei der AWO, u.a. im Bereich der Seniorenbetreuung?

Ehrenamt in der Seniorenarbeit

Oliver Kern: Die Seniorenarbeit ohne Ehrenamt wäre in dieser Stadt undenkbar. Allein die Besuchsdienste in unseren Heimen stellen eine feste Größe dar. Die Arbeit in den Ortsvereinen ohne Ehrenamt? Undenkbar. Es würde so gut wie nichts stattfinden. Die Bildungspaten in den Kitas und Grundschulen... und vieles mehr.

Wissen Sie ungefähr, wie viele Menschen sich bei



AWO Essen-Vorstand Oliver Kern.



Unter dem Motto „Hauptamt trifft Ehrenamt. Wir sagen Danke!“ feierte die AWO Essen mit 900 Besuchern - Mitarbeitern und Ehrenamtler - auf Zeche Carl.

Fotos: AWO

der AWO ehrenamtlich engagieren?

1.000 ehrenamtliche Helfer engagieren sich täglich vor Ort für die Menschen in ihrem Stadtteil.

Rücken genug Ehrenamtler nach und was halten Sie von Unterstützungshilfen für Ehrenamtler wie kostenlose Nutzung von Bus und Bahn?

Nein, es rücken nicht genug nach. Die Lebensverhältnisse der Menschen haben sich so sehr verändert, dass kaum noch Zeit bleibt um im Ehrenamt mitzuwirken. Meist arbeiten in einer Partnerschaft beide Partner, da ist gemeinsame Freizeit rar. Insbesondere jüngere Menschen wollen sich kaum noch an einen Verein oder Vergleichbares binden.

Dass Ehrenamtler finanzielle Unterstützung fordern, habe ich in meinen Gesprächen noch nicht gehört. Ihnen ist

es vielmehr wichtig, von den Hauptamtlichen anerkannt und gut eingebunden zu

werden. Wertschätzung, das haben die Ehrenamtlichen meiner Meinung nach aufal-

len Ebenen der Gesellschaft für ihr Engagement verdient.

Lew

ALLES HÖREN UND SEHEN, MEHR ROCK 'N' ROLL



Ihr starker Partner für Hörgeräte, Brillen und vergrößernde Sehhilfen

Augenoptik | Hörakustik | Pädakustik | Cochlear Implant Centrum

Bochumer Str. 38-40 | Essen | Tel.: 0201.851 25-0
Nockwinkel 99 | Essen | Tel.: 0201.58 59 99
Albertus-Magnus-Str. 16 | Duisburg | Tel.: 0203.7395700
info@bagus-gmbh.de | www.bagus-gmbh.de

BAGUS
Auge und Ohr für Sie

KURZ & KNAPP

Rhythmus des Herzens

Herzrhythmusstörungen können harmlos, aber auch lebensbedrohlich sein. Im Rahmen eines interaktiven Vortrags erklären Herz-Spezialisten der Abteilung für Elektrophysiologie am Alfried Krupp Krankenhaus, Alfried-Krupp-Straße 21, im Hörsaal die Ursachen, Therapien und Risiken des Vorhofflimmerns an jedem ersten Freitag des Monats, 16 bis 18 Uhr. Die Veranstaltung ist für alle Besucher kostenfrei. Eine Anmeldung im Vorfeld ist nicht erforderlich.

Senioren-Yoga: Ein Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden

Die Heilkraft von Yoga im Alter - langsamer und individueller Einstieg in die Bewegung!

Yoga hat sich in den letzten Jahren als eine beliebte Praxis zur Förderung von körperlichem und geistigem Wohlbefinden etabliert. Während viele jüngere Menschen die Vorteile des Yoga bereits genießen, entdecken zunehmend auch ältere Erwachsene die positiven Effekte für ihre Gesundheit. Senioren-Yoga, speziell auf die Bedürfnisse und Einschränkungen älterer Menschen zugeschnitten, erfreut sich wachsender Beliebtheit. Dieser Artikel erläutert, warum Yoga besonders im Alter so wertvoll ist und wie Du in jedem Lebensabschnitt damit beginnen kannst.



Was ist Senioren-Yoga?

Senioren-Yoga ist eine angepasste Form des traditionellen Yoga, die auf die speziellen Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt ist. Es kombiniert sanfte Bewegungsübungen, Atemtechniken und Meditation, um den Körper und Geist nachhaltig zu stärken.

Diese Yogaform berücksichtigt eingeschränkte Mobilität und gesundheitliche Probleme, sodass sie sicher und effektiv praktiziert werden kann, sogar bei chronischen Erkrankungen.

Die Vorteile von Senioren-Yoga

****1. Verbesserte Flexibilität und Beweglichkeit****

Im Alter neigen Muskeln und Faszien dazu, an Elastizität zu verlieren, was die Beweglichkeit einschränken kann. Senioren-Yoga hilft, die Flexibilität durch sanfte Dehnübungen zu steigern. Beispiele wie der „herabschauende Hund“ oder die „Fischhaltung“ tragen dazu bei, die Gelenkbeweglichkeit zu erhalten und die Muskelkraft zu stärken.

****2. Förderung von Balance und Koordination****
Stürze stellen im Alter eine häufige Verletzungsursache dar. Senioren-

Senioren-Yoga kombiniert sanfte Bewegungsübungen, Atemtechniken und Meditation, um den Körper und Geist nachhaltig zu stärken.

Foto: Archiv

Yoga verbessert die Balance und Koordination durch Übungen wie die „Baumhaltung“ oder die „Krieger-Serie“. Diese stärken nicht nur die Muskulatur, sondern erhöhen auch das Körperbewusstsein und verringern so das Sturzrisiko.

****3. Schmerzlinderung bei chronischen Erkrankungen****

Viele ältere Menschen haben chronische Schmerzen aufgrund von Erkrankungen wie Arthritis oder Osteoporose. Senioren-Yoga bietet sanfte Bewegungen und Dehnungen, die Schmerzen lindern können. Studien zeigen, dass regelmäßiges Yoga die Symptome von Arthritis reduzieren und die Bewegungsfähigkeit verbessern kann. Durch myofasziale Therapie, welche die Faszien manipuliert, können Schmerzen effektiv behandelt werden.

****4. Verbesserung der Atemfunktion****

Die Lungenkapazität nimmt im Alter oft ab, was zu Atembeschwerden führen kann. Yoga integriert bewusste Atemübungen (Pranayama), die die Lungenfunktion verbessern und die Sauerstoffversorgung optimieren. Übungen wie der „vollständige Atem“ fördern tieferes und effektiveres Atmen.

****5. Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems****

Senioren-Yoga unterstützt das Herz-Kreislauf-System durch sanfte Bewegungen und aktive Dehnungen, die die Blutzirkulation verbessern und den Blutdruck regulieren können. Dies reduziert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und fördert die allgemeine Herzgesundheit.

****6. Soziale Interaktion und**

Gemeinschaft**

Neben körperlichen und geistigen Vorteilen bietet Senioren-Yoga auch soziale Vorteile. In Yoga-Gruppen können Senioren Freundschaften schließen und Teil einer unterstützenden Gemeinschaft werden, was Isolation reduziert und das Wohlbefinden steigert.

Warum man in jedem Alter mit Yoga beginnen kann

Ein weit verbreiteter Irrtum ist, dass Yoga nur für junge und sportliche Menschen geeignet ist. Tatsächlich kann Yoga in jedem Lebensabschnitt begonnen werden, und es ist nie zu spät, die Vorteile dieser Praxis zu entdecken.

Einer der Hauptgründe, warum Yoga für Menschen jeden Alters geeignet ist, liegt in der

Anpassbarkeit der Übungen. Ein erfahrener Yogalehrer kann die Übungen auf Deine individuellen Bedürfnisse zuschneiden, unabhängig von Einschränkungen oder gesundheitlichen Problemen.

Schrittweiser Einstieg

Ein weiterer Vorteil von Senioren-Yoga ist die Möglichkeit, langsam und schrittweise zu beginnen. Man muss nicht mit anspruchsvollen Übungen starten. Einfachen Atemübungen und sanften Dehnungen und eine langsame Steigerung sind optimal.

Senioren-Yoga bietet eine wertvolle Möglichkeit, die Gesundheit und das Wohlbefinden im Alter zu fördern. Die angepassten Bewegungen, Atem- und

Meditationstechniken verbessern Flexibilität, Balance, Atemfunktion und geistige Gesundheit. Da die Übungen individuell angepasst und schrittweise eingeführt werden, kann jeder in jedem Lebensabschnitt mit Yoga beginnen.

Hier finden Sie Senioren-Yoga

Auch in Essen finden Sie verschiedene Anbieter für Senioren-Yoga. Wir haben drei Adressen für Sie raus gesucht (und es gibt sicherlich noch viele weitere):

1. Yoga im Hof, Meisenburgstr. 41
2. Yoga Vidya Center Essen, Friederikenstr. 41b
3. Julius-Leber-Haus der AWO, Meistersingerstr. 50

Bei uns sind Sie in guten Händen

»HOMECARE – die Alltagshelfer«: Stundenweise Betreuung & Unterstützung für Senioren und Familien

Jeder Mensch wünscht sich ein langes Leben in Gesundheit, doch Pflegebedürftigkeit kann jeden treffen, oft auch ganz unverhofft. Was also tun, wenn Hilfe benötigt wird? Wer hilft im bürokratischen Dschungel der Pflegeversicherung? Wo gibt es verlässliche, empathische und kompetente Betreuungskräfte?

Wir sind für Sie da

„HOMECARE – die Alltagshelfer“ bietet kompetente und dem Menschen zugewandte, zeitintensive Unterstützung. Als ambulanter Pflege- und Betreuungsdienst sind wir für Sie da, wenn Sie den Alltag nicht mehr vollständig alleine bewältigen können. Ob aus Altersgrün-

den, wegen einer Krankheit oder aufgrund anderer Einschränkungen: Mit individuell auf Ihre Anforderungen abgestimmten Lösungen sorgen wir dafür, dass Sie weiterhin glücklich in Ihrem Zuhause leben können.

Die Besonderheit: Anders als klassische Pflegedienste, die oft im Minutentakt abrechnen, betreiben wir stundenweise.

Wir nehmen uns ausreichend Zeit und können uns so, ganz ohne Zeitdruck, auf Ihre individuellen Bedürfnisse einstellen.

Unsere Leistungen

Wir unterstützen Sie in allen Bereichen des täglichen Lebens. Unsere Alltagshelfer vor Ort bieten umfangreiche Leistungen in den unterschiedlichsten Lebens-



Neben der Grundpflege stehen pflegebedürftigen Menschen weitere Betreuungsleistungen im Alltag zu.

situationen:

- Betreuung & Gesellschaft
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Begleitung außer Haus
- Grundpflege
- Familienbetreuung
- Unterstützung für Schwangere
- Demenzbetreuung
- Entlastung Angehöriger
- Beratungsbesuche & Unterstützung bei Anträgen
- Pflegeberatung

Wir führen zunächst ein kostenloses und persönliches Erstgespräch mit Ihnen und Ihren Angehörigen. Wir planen die Versorgung und kümmern uns um den Kostenvoranschlag. Sprechen Sie uns gerne an. Wir helfen Ihnen weiter...



**WIR
SIND
DA**



Zeitintensive Pflege
und Betreuung – flexibel
auf Ihre Bedürfnisse
zugeschnitten.

HOMECARE-ALLTAGSHELPER.DE

**ZWISCHEN FÜRSORGE UND ÜBERFORDERUNG
FINDET DAS LEBEN STATT.**



**SIE KOMMEN BEI DER PFLEGE UND BETREUUNG IHRER
FAMILIENMITGLIEDER ODER ANDEREN ANGEHÖRIGEN
AN IHRE BELASTUNGSGRENZE?**

Wir entlasten Sie mit unseren flexibel wählbaren Leistungen ganz nach Ihren Bedürfnissen und sorgen dafür, dass Sie wieder Zeit für sich und die anderen schönen Dinge im Leben haben. Mit uns haben Sie eine feste, qualifizierte Bezugsperson für Ihre Liebsten, damit Sie entspannter Ihren Alltag gestalten können.

**GEPFLEGT
DURCH DEN
TAG**

Sie haben Fragen zu Ihrer individuellen Pflegesituation oder brauchen Unterstützung? Dann schreiben Sie uns eine Nachricht oder rufen Sie uns an. Wir sind für Sie da!
essen@homecare-alltagshelfer.de oder 0201 – 219 620 00

☎ 0201 21962000

✉ essen@homecare-alltagshelfer.de

🌐 www.homecare-alltagshelfer.de/essen/

📍 Seniorenbetreuung und Alltagshilfe
Niemann GmbH, Krayer Str. 236, 45307 Essen

☎ 0234 41479070

✉ bochum@homecare-alltagshelfer.de

🌐 www.homecare-alltagshelfer.de/bochum/

📍 SEB Betreuung GmbH,
Hellweg 14, 44787 Bochum

Im Einsatz für den ASB Wünschewagen

Ehrenamt mit 60+ - ein Interview mit Wünschewagen-Kenner Peter Brill

Zu den erfolgreichsten Ehrenamtsprojekten des Arbeiter-Samariter-Bundes gehört der ASB-Wünschewagen. Schwerstkranken Menschen in ihrer letzten Lebensphase einen besonderen Wunsch zu erfüllen – das ist seine Aufgabe. Seit 2014 bringen engagierte Ehrenamtler mit Hilfe des ausschließlich aus Spenden finanzierten Projekts Menschen am Ende ihres Lebens gut umsorgt noch einmal an ihren Lieblingsort. Einer der bereits seit 2015 dabei ist, ist Peter Brill.

Seit wann sind Sie beim Wünschewagen und wie sind Sie auf das Projekt aufmerksam geworden?

Ich bin seit 2015 beim Wünschewagen. Im Hospiz Mülheim habe ich meine Tante betreut und hatte bei diesen Besuchen unseren Hund Leva mit dabei. Nicht nur meine Tante sondern auch weitere Gäste des Hospizes waren von Leva sehr beeindruckt, so dass wir uns für eine Besuchshundausbildung entschlossen.

Diese Ausbildung fand beim ASB Regionalverband Ruhr statt und dadurch kam ich in Kontakt mit dem Wünschewagen. Dieses Ehrenamt hat mich sofort überzeugt.

Was macht das Projekt für Sie aus – oder: Welchen Grund/welche Gründe gibt



Peter Brill bei der Feier des 10. Geburtstages des Wünschewagens auf Zollverein. Foto: ASB

es für Sie, bereits so lange dabei zu sein?

Meines Erachtens gibt es kein altruistisches Ehrenamt. Darunter verstehe ich, dass ich als ehrenamtlicher Wunscherfüller einerseits

für einen Mitmenschen bereit bin etwas zu tun, zu helfen, zu unterstützen, mich einzusetzen. Andererseits bekomme ich für mein Engagement etwas zurück, sei es ein Lächeln auf den Lippen, sei

es glänzende Augen oder ein freudiger Gesichtsausdruck, verbunden mit einem Dankeschön.

Diese verbale oder nonverbale Kommunikation, die durchaus sehr intensiv sein kann und ein Geben und Nehmen darstellt, erfüllt mich mit großer Zufriedenheit. In meinem Beruf als Familientherapeut habe ich gelernt mit schwierigen Situationen umzugehen, diesen nicht auszuweichen, vielmehr durch das Zulassen dazu beizutragen, ihnen einen Teil des Schreckens zu nehmen. Diese Erfahrung möchte ich gerne einbringen und dabei unserem Gast helfen, dass er alle seine Kraft und Sinne auf das Wunschziel konzentrieren kann. Ich bin 78 Jahre alt und die Wunschfahrten sind für mich auch eine Möglichkeit, mich mit meiner Endlichkeit auseinander zu setzen.

Welche Möglichkeiten bieten sich aus Ihrer Sicht beim Wünschewagen speziell für Ehrenamtler und für Menschen im Ruhestand?

Ich habe seit meinem Rentenbeginn 2009 mehrere Ehrenämter ausgeübt, Volontär Kulturhauptstadt Essen, Aufbau einer Fahrradwerkstatt in einer Flüchtlingsunterkunft, Schiedsmann. Ich

wollte und will der Gesellschaft etwas zurückgeben, als Dankeschön, dass es mir in Deutschland so gut geht. Neben den bereits o.a. Beweggründen, für meine Tätigkeit beim Wünschewagen, ist jedoch ein besonderer Reiz die individuelle Einsatzmöglichkeit meines Engagements. Ich kann entscheiden, welche Fahrt ich begleiten will. Lassen es meine momentanen Umstände zu oder verschiebe ich lieber meinen Einsatz, sicherlich in Abwägung meiner Interessen aber auch derer des Gastes, denn ich möchte für ihn im Hier und Jetzt voll präsent sein.

Ein weiterer interessanter Aspekt dieses Ehrenamtes ist sicherlich das Treffen anderer ehrenamtlicher Kollegen und Kolleginnen mit den unterschiedlichsten Biografien. Ein weiterer wichtiger Aspekt sind die Erfahrungen, mit den vielfältigen Wünschen unserer Gäste, die sehr oft mit der Begegnung spannender aber auch ungewöhnlicher Eindrücke und Erlebnisse verbunden sein können.

Nicht unerwähnt soll bleiben, dass wir uns auch in die Öffentlichkeitsarbeit wie zum Beispiel bei Infostände oder Vorträgen einbringen können. Was ja auch die Vielfältigkeit des Ehrenamtes zum Ausdruck bringt.

Von wegen
„satt und sauber“

Für uns ist Pflege mehr!

Für dich auch?



Dann komme als Pflegefachkraft, Pflegeassistenz, Azubi oder Quereinsteiger/-in in das Altenpflege-Team der KPH!



Kath. Pflegehilfe
0201 / 85 20 40
www.kph-essen.de



#pflegeistmehr



Spezialbrillengläser für altersbedingte Makuladegeneration

Das neuartige Brillenglas, mit seiner vergrößernden Wirkung, schafft es, noch intakte Netzhautstellen besser in den Sehprozess zu integrieren, reduziert die Blendung und sorgt für mehr Kontrast. Bei AMD-Patienten wird dadurch eine erhebliche Verbesserung des Seheindrucks erreicht. Das bedeutet eine massive Verbesserung der Lebensqualität.

■ AMD-Comfort:

- Bessere Wahrnehmung von Details
- Kontraststeigerung bei natürlichem Farbsehen
- Verbesserte Schärfentiefe
- Mehr Sicherheit zuhause und unterwegs

BURG.brille



SCHWEIZER
www.schweizer-optik.de

Alte Hauptstr. 28 • 45289 Essen • Tel. 02 01 - 36 44 00 00
E-Mail: info@BURGbrille.de • www.BURGbrille.de

Altersvorsorge kurz vor dem Ruhestand

Durchdachte Geldanlage vor dem Eintritt in die Rente

Die geburtenstarken Jahrgänge der Babyboomer, die sich allmählich dem Rentenalter nähern, sorgen heute deutlich mehr vor als die gleiche Altersgruppe zehn Jahre zuvor. Diese Vorsorge ist nicht immer nur langfristig angelegt, sondern kann auch die Zeit kurz vor dem Renteneintritt betreffen. Zahlen belegen dies: Einer aktuellen Analyse der Allianz Lebensversicherung zufolge ist der Anteil der 51- bis 60-Jährigen beim Abschluss neuer Lebens- und Rentenversicherungen gegenüber dem Jahr 2012 um 41 Prozent gestiegen. Die Menschen können, wollen und müssen also auch noch kurz vor dem Start des Ruhestands etwas für die finanzielle Vorsorge im Alter tun. Dabei gibt es unterschiedliche Möglichkeiten für ein ergänzendes Einkommen, hier sind drei Optionen im Überblick:

1. ETFs und Aktien: Zu unsicher und nicht flexibel verfügbar

Aktien und ETFs können plötzlichen Kursschwankungen unterliegen, kurz vor dem Ruhestand möchten die meisten Menschen aber ihr Vermögen schützen und nicht einem höheren Risiko aussetzen. Mit anderen Worten: Wer kurz vor dem Eintritt in die Rente steht, hat möglicherweise nicht genug Zeit, um einen Kurssturz aufzufangen, der bei einer Investition in Aktien oder ETFs geschehen kann. Man kann dann eventuell nicht auf das investierte Geld zurückgreifen, wenn man es beispiels-



Die Babyboomer machen es vor: Sie sorgen heute deutlich mehr vor als vorherige Altersgruppen. **Fotos: Archiv**

weise für unvorhergesehene Ausgaben oder medizinische Notfälle benötigt.

2. Tagesgeld/Festgeld: Gute Zinsen oft nur für kurze Zeit oder ausschließlich für Neukunden

Für Anlegerinnen und Anleger, die nach einer langfristigen und sicheren Anlage mit einer guten Rendite suchen, ist Tagesgeld und Festgeld oftmals nicht attraktiv. Die Leitzinsen sinken tendenziell wieder. Dementsprechend bieten Banken auch nur niedrigere Zinsen für Tagesgeld und Festgeld an. Und wenn

die Zinsen attraktiv sind, gilt dies oft nur für Neukunden oder für kurze Laufzeiten. Läuft die Zinsbindung dann aus, muss das Geld neu angelegt werden – eventuell zu einem schlechteren Zinssatz.

3. Private Rentenversicherungen

Die dritte Option sind sogenannte Einmalbeitragsprodukte. Man zahlt im Laufe des Berufslebens oder kurz vor Renteneintritt eine größere Summe in eine private Rentenversicherung ein und kann damit auf einen Schlag zumindest einen Teil der Rentenlücke schließen. Die Gelder legt die Allianz beispielsweise über Jahre weltweit sicher und mit attraktiven Renditechancen an. Empfehlenswert sind lange Laufzeiten, um Renditechancen der weltweiten Kapitalanlage zu nutzen, mittlerweile sind aber auch kurze Laufzeiten möglich: Man kann nun bei bestimmten neuen Verträgen schon nach zwei Jahren eine Kapitalzahlung erhalten oder eine Rente beziehen.



Vorhandene Rentenlücken zu schließen - für viele ein wichtiges Ziel vor dem Eintritt in den Ruhestand.



Ihr Spezialist für
**Vergrößernde
Sehhilfen**
Tel. 515455

Optik

am Grendplatz © Busch

Hansastraße 23 · 45276 Essen-Steele · Telefon 0201/515455
www.optik-am-grendplatz.de · busch@optik-am-grendplatz.de

PottHerz
Ambulante Pflege

Weil gute Pflege
Herz braucht!



Dahlhauser Str. 103
(Im alten Eisenwerk)
45279 Essen

Tel: 0201-63100100
www.pflegedienst-pott Herz.de



Vatter

Orthopädie-Schuhtechnik

- orthopädische Maßschuhe
- orthopädische Sicherheitsschuhe
- orthopädische Einlagen für Freizeit, Sport und Beruf
- elektronische Fußdruckmessung
- Diabetiker Versorgung und Beratung
- Schuhzurichtungen aller Art
- Entlastungs-, Korrektur- und Innenschuhe
- Schuhreparaturen



Mo - Fr:
09.00-13.00
15.00-18.00
Mi u. jeden
1. Sa im Monat
09.00-13.00

Alte Zeilen 10
45276 Essen
Tel.: 02 01 - 51 26 54
Fax: 02 01 - 50 77 45 6
vatter-orthopaedie.de

Familientradition seit 1894

Wer hat an der Uhr gedreht?

Seniorenrat lud zum kostenlosen Tag der älteren Generation unter dem Motto „Alt und Jung gestalten Essen“

Ein Septembertag mit Aprilwetter - das passt zum „Tag der älteren Generation“, zu dem der Seniorenrat der Stadt auf den Kennedyplatz einlud, wie das Motto „Alt und Jung gestalten Essen“.

Denn schon bei der ersten Recherche kam die Frage auf: Für wen genau ist dieser Tag eigentlich?

„Eigentlich für die Generation 60+“, sagt Cornelia Friedrich vom Bürgermobil der Stadt Essen. Sie ist oft in der Stadt unterwegs und beantwortet die Fragen der Essener. „Wer schon älter ist, findet hier viele Angebote, wer noch jünger ist, sucht vielleicht nach Informationen, um die Eltern zu unterstützen.“ Als Bindeglied zwischen Stadt und Bürger ist das Bürgermobil unterwegs. „Wir nehmen Beschwerden entgegen oder geben Tipps, an welche Ansprechpartner man sich bei der Stadt zum individuellen Problem wenden kann. Sogar ein Notebook haben wir dabei, damit wir auch die Online-Angebote erklären und vorführen können.“

Die Wohlfahrtsverbände zeigen Flagge beim Tag der älteren Generation, die Polizei beantwortet viele Fragen, aber auch die Parteien sind mit Info-Ständen vor Ort.

„Die Nachfragen der Bürger an unserem Stand sind sehr unterschiedlich“, erklärt Simon Retthofer von der Allbau AG. „Die einen möchten gern mit jüngeren Personen in der Nähe wohnen, andere wünschen sich eine Wohnung im Mehrgenerationenhaus oder eine mit Concierge-Service“, zählt der Auszubildende auf, der beispielsweise zu



Der Awo-Chor „Die Spätzünder“ zündete gar nicht mal so spät...



Hier war Mitmachen angesagt: In Bewegung bleiben ist ein gutes Rezept, wenn man möglichst munter alt werden möchte. Damit anzufangen, ist nie zu spät. Und auch wenn nicht alle gleichzeitig die Arme oben hatten, als sie oben sein sollten, hatten die spontan Mitwirkenden ganz viel Spaß.

Themen wie PC/TV/Internet und mehr oder Energieberatung mit gut gemachten Broschüre dienen kann. „Eine große Nachfrage besteht natürlich auch nach barrierefreien Wohnungen.“ Und wieviele gibt es da? „Nach wie vor viel zu wenige“, sagt die Allbau Seniorenbeauftragte Silvana Springer. „Aber mit der steigenden Nachfrage bewegt sich auf diesem Sektor etwas, wenn auch vielleicht nicht schnell genug.“

Bei der Arbeiterwohlfahrt bietet die Jugend Geschicklichkeitsspiele an. „Auch die ältere Generation spielt die sehr gern“, weiß Sonja Wendland. Bei ihr sind Informationen über die 60+-Zentren gefragt. „Es gibt immerhin zwölf Zentren und zwei Nebenzentren verteilt auf die ganze Stadt.“ Während Ehrenamtliche Waffeln und Kaffee anbieten, berichtet Manuela Boll, dass der ehrenamtliche Besuchsdienst gegen Einsamkeit, den sie bei der Awo aufbaut, langsam Fahrt aufnimmt. „Wir freuen uns aber nach wie vor über Mitstreiter!“

Der Arbeiter-Samariter-Bund



Sonja Wendland (rechts) und Manuela Boll am Awo-Stand.



Die freundlichen Gesichter des Bürgermobils der Stadt: Cornelia Friedrich (rechts) und Auszubildende Aylin Acar.



Immer wenn die Sonne schien, füllte sich der Kennedyplatz am Tag der älteren Generation mit vielen Bürgern, die viele Gelegenheiten nutzen konnten, um interessante Informationen zu bekommen.

Fotos: sisi



EhrenamtAtlas

So engagiert sich NRW

Wie geht es eigentlich denen, die immer für andere da sind?



ehrenamtatlas.de

Aktuelle Zahlen zum Ehrenamt
in allen 53 Kreisen und
kreisfreien Städten
in ganz Nordrhein-Westfalen

Häufig nicht genug Nährstoffe

Vitamin- und Mineralstoffversorgung ist im Alter ganz besonders wichtig

In Deutschland gibt es rund fünf Millionen pflegebedürftige Menschen. Das teilt das Statistische Bundesamt mit. Die meisten davon sind im fortgeschrittenen Alter und werden zu Hause versorgt. Eine besondere Herausforderung für die pflegenden Personen ist es, auf eine gute Ernährung ihrer Schützlinge zu achten. Denn ältere Menschen benötigen zwar weniger Kalorien, aber trotzdem Vitamine und Mineralstoffe in meist gleichen Mengen wie Jüngere. Bestimmte Medikamente und Erkrankungen können den Bedarf sogar erhöhen.

Weniger Kalorien - aber Vitamine und Mineralstoffe!

Nicht verwunderlich ist es daher, dass insbesondere bei älteren Menschen, die in Heimen oder zu Hause gepflegt werden, das Risiko für eine Unterversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen, aber auch mit auch Omega-3-Fettsäuren groß ist. Oftmals erschwert ein fehlender Appetit, nicht selten einhergehend mit einem veränderten Geschmacks- und Durstempfinden oder einem verringerten Kau- und Schluckvermögen, die Essenaufnahme. Hinzu kommt der eingeschränkte



Es lohnt sich, genauer hinzuschauen, um Versorgungslücken festzustellen. Foto: Archiv

oder bei Bettlägerigkeit sogar fehlende Aufenthalt an der frischen Luft und in der Sonne.

Studien zeigen, dass die Versorgung im Alter insbesondere mit Vitamin D, aber auch mit Vitamin C und Folat häufig unzureichend ist.

Gravierende Auswirkungen

Auch bei Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren ist die Versorgung in weiten Teilen unbefriedigend. Weitere kritische Nährstoffe sind beispielsweise Eisen, Zink und Selen. Fakt ist, dass eine Nährstoff-Unterversorgung gravierende Auswirkung auf die Mobilität, die kognitive Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität der Senioren haben kann.

Es lohnt sich also, genauer hinzuschauen, um Versorgungslücken festzustellen und eine ausreichende Versorgung sicherzustellen. Dabei kann eine gezielte Ergänzung der täglichen Ernährung mit ausgewählten Nährstoffen die Versorgung der Pflegebedürftigen verbessern.

Weitere Infos:

Unter www.nahrungsergaenzungsmittel.org gibt es dazu weitere Informationen.

KURZ & KNAPP



Aktuelle Kurse im Zentrum 60+

Gleich zwei neue Themen präsentiert das ASB-Seniorenzentrum 60plus zum Start in die Herbstzeit. So startet am 30. September die Veranstaltung „Gemeinsam vorlesen“. Immer montags in der Zeit von 14 bis 16 Uhr treffen sich Interessierte an der Kraye Straße 80-82. Mitgebracht werden können kurze Texte, Gedichte, Poesie, Geschichten oder natürlich auch Selbstgeschriebenes. Am 21. Oktober startet dann die Veranstaltungsreihe „Kreatives Schreiben“. Ebenfalls montags von 14 bis 16 Uhr dreht sich hier alles ums Selberschreiben - Gedichte, Poesie aber auch Texte oder Kurzgeschichten. Interessant? Dann einfach mal vorbeischaun - eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen gibt es direkt im ASB-Seniorenzentrum unter Telefon: 0201/180 59 71.

Ihr Fachgeschäft für Menschen mit besonderen Sehproblemen

Aufgrund unseres Engagements, unserer Erfahrung und regelmäßiger Weiterbildungen sowie dem umfangreichen Sortiment speziell für sehbeeinträchtigte Menschen, erfüllen wir die Voraussetzungen für eine Silber-Zertifizierung zum SCHWEIZER LowVision-Partner.

Vereinbaren Sie einen Termin zur individuellen Sehberatung!

optik SCHEFFER
vom Rithaus-Beleggraben
Frankenstraße 99 | 45134 Essen
Tel: 0201/440953
www.optik-scheffer.de



Laurentius Quartier



Laurentius Mobil | Laurentius Wohnen | Laurentius Tagespflege | Laurentius Stift

www.contilia.de | laurentiusquartier@contilia.de

Laurentiusweg 49 | 45276 Essen | Fon 0201 8518-0 | Fax -199

Folgen Sie uns auf : @contilia_pflege_und_betreuung



Neue Fahrzeuge bei der Katholischen Pflegehilfe

Feststellung: In vielen Essener Stadtteilen fehlen E-Ladesäulen

Die Pflegedienstleitungen der ambulanten Pflege bei der Katholischen Pflegehilfe durften sich kürzlich über neue Fahrzeuge freuen. Damit erhöht sich der Anteil an modernen Fahrzeugen in der Flotte deutlich. „Wir sind für die ambulante Versorgung der uns anvertrauten Personen auf Fahrzeuge angewiesen“, erläutert Geschäftsführer Markus Kampling. „Da ist es uns ein Anliegen, die Flotte in Einklang mit unseren Qualitäts- und Nachhaltigkeitszielen so modern und umweltverträglich wie möglich zu gestalten.“ So werden die Fahrzeuge der Flotte regelmäßig erneuert, um einerseits modernsten Standards zu genügen und andererseits auch für ausreichend Komfort für die Mitarbeitenden zu sorgen. Auch sind bereits 20 Prozent E-Fahrzeuge in Betrieb. „Gern hätten wir den Anteil an E-Fahrzeugen in unserer Flotte weiter erhöht. Das ist uns momentan jedoch wegen der



Mit rund 20 Standorten versorgt das Team der ambulanten Pflege der Katholischen Pflegehilfe rund 2.000 pflegebedürftige Personen in Essen. **Foto: Kath. Pflegehilfe**

noch stark ausbaufähigen öffentlichen Lade-Infrastruktur im Stadtgebiet nicht möglich“, sagt Markus Kampling. So bestünden in den Stadtteilen Bedingrade, Frillendorf, Horst, Schonnebeck, Gerschede, Bergeborbeck oder Vogelheim beispielsweise noch keine Ladesäulen im öffentlichen Raum. In anderen Stadtteilen gäbe es nur vereinzelte aktive Lademöglichkeiten. „Deshalb bieten wir bei der Katholischen Pflegehilfe eine eigene Lade-Infrastruktur für

die firmeneigenen E-Fahrzeuge an. So haben wir an unseren Standorten in Steele, Kray und Heisingen eigene Ladestationen geschaffen“, erläutert Markus Kampling. Zur feierlichen Übernahme der neuen Fahrzeuge waren die rund 20 Pflegedienstleitungen der Katholischen Pflegehilfe zur Geschäftsstelle in Steele gekommen. Vor der ersten Fahrt durften sie sich bei sommerlichen Temperaturen auch noch mit einem Eis erfrischen.

„Gut versorgt in Essen“

Die Senioren- und Gesundheits-App

Die meisten Senioren haben heutzutage längst ihre Skepsis gegenüber moderner Technik abgelegt. In Essen bietet die App „Gut versorgt in... Essen-

Die kostenlose Senioren- und Gesundheits-App“ jetzt sozusagen alle wichtigen Informationen „to go!“ Sie bündelt viele wichtige Informationen

für Senioren auf einen Blick. Zu finden ist die App sowohl für ios, als auch für Android Handys im App Store oder Google Play Store.

KURZ & KNAPP

Historische Führung

Am Samstag, 5. Oktober, findet die nächste Führung über die historische Margarethenhöhe statt. Die Gartenstadt Siedlung ist architektonisch wie auch stadtplanerisch und sozialgeschichtlich äußerst interessant und wunderschön anzusehen. Die Führung dauert zirka 1,5 Stunden und startet um 16 Uhr. Weitere Details folgen nach erfolgter Anmeldung unter Telefon 0234/ 338 474 40.

Grow it, show it!

Kim Kardashian trägt sie lang, Johnny Depp eher lässig, Marilyn Monroe platinblond und Grace Jones raspelkurz. Frisuren und Haare definieren, wie wir uns selbst sehen oder von außen wahrgenommen werden wollen. Die Art und Weise, Kopfhair, Achselhaar, Brusthaar, Barthaar oder Schamhaar zu zeigen oder zu verbergen, kann auf ethnische, kulturelle und religiöse Herkunft und damit auch auf Fragen zur Identität hinweisen. Grow It, Show It! zeigt historische und zeitgenössische Werke von Fotografen und Künstlern am Samstag, 6. Oktober, im Museum Folkwang. Weitere Informationen unter Telefon 0201/ 88 4000.

Fit und aktiv 60+

Wirbelsäulengymnastik, Übungen zum Aufbau der Kraft und moderates Ausdauertraining stehen im Vordergrund dieses Kurses. Mit entsprechenden Übungen wird zusätzlich die Gleichgewicht- und Koordinationsfähigkeit gefördert. Spielerische Übungen runden das Gesamt-Körpertraining ab und unterstützen die Freude an der Bewegung. Angeboten wird der Kurs vom Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie der Universität Duisburg Essen. Am 2. Oktober geht es los - weitere Informationen gibt es unter Telefon 0201/ 64 95 98 20

Gasthörer werden

Wer noch im kommenden Wintersemester als Gasthörer an der Uni Duisburg Essen dabei sein möchte, der kann sich als Gasthörer bewerben. Der Nachweis einer Qualifikation ist nicht erforderlich. Die Zulassung erfolgt für ein Semester. Es besteht keine Berechtigung, Prüfungen abzulegen. Über die Teilnahme an Lehrveranstaltungen können allerdings Bescheinigungen ausgestellt werden. Weitere Informationen findet man auf der Homepage der Universität unter uni-due.de.





„Ich fühle mich jetzt sicher in den eigenen 4 Wänden!“

ASB Hausnotruf
 Einfach anrufen:
0800/ 2727847

Sie möchten mehr Informationen zum Thema Hausnotruf vom Arbeiter-Samariter-Bund wissen? Wir beraten Sie gerne - rufen Sie uns an unter Telefon: 0800 / 27 27 847 (kostenlos aus dem dt. Festnetz).

Arbeiter-Samariter-Bund Ruhr e.V., Richterstraße 20-22, 45143 Essen, Telefon: 0201/ 87 00 110

Kurberatung für pflegende Angehörige

Kreisverband der Evangelischen Frauenhilfe setzt Inforeihe fort

Obwohl das ursprüngliche Förderprogramm des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW schon seit längerer Zeit ausgelaufen ist, wird der Essener Kreisverband der Evangelischen Frauenhilfe e.V. seine kostenlose Kurberatung für pflegende Angehörige fortsetzen: Oksana Funkner steht Interessierten weiter an jedem Donnerstag von 14 bis 17 Uhr im Haus der Evangelischen Kirche, III. Hagen 39, für eine unverbindliche Erstinformation zur Verfügung, hilft aber auch bei der konkreten Suche nach einer geeigneten Kureinrichtung und begleitet die Betroffenen von der Antragstellung bis zur Bewilligung. Das Angebot macht Sinn: „Pflegerische Angehörige sind oft sehr stark belastet, viele von ihnen stoßen irgendwann an ihre körperlichen und psychischen Grenzen“, erklärt Oksana Funkner.

„Die Symptome reichen von allgemeiner Unruhe, Erschöpfungszuständen und Schlaflosigkeit über Rücken- und Kopfschmerzen bis hin zu Herz- und Kreislaufproblemen.“ Aber auch Wut und Frustration oder das Gefühl,



Im Haus der Evangelischen Kirche berät Oksana Funkner pflegende Angehörige, die eine Kurmaßnahme erwägen. Foto: ev. Kirche

völlig allein gelassen zu werden, können Folgen der Pflege in den eigenen vier Wänden sein.

„Wenn sich Freundinnen und Freunde oder nahe Bekannte zurückziehen und Besuche nicht mehr ohne Unterstützung bewältigt werden können, geraten pflegende

der Austausch mit anderen Betroffenen wirke ermutigend und viele praktische Ratschläge für den Pflegealltag gebe es auch.

Kein Geld mehr vom Land NRW

Rechtsgrundlage für die Kurmaßnahme sind die Paragraphen 23 und 40 des Sozialgesetzbuches (SGB V).

Danach können pflegende Angehörige eine dreiwöchige stationäre Vorsorge- oder Reha-Leistung beantragen, um die eigene Gesundheit zu stärken oder wiederherzustellen.

Bei der Umsetzung dieses Anspruchs werden auch in Essen die seit vielen Jahren bestehenden und bewährten Strukturen unter dem Dach des Müttergenesungswerks genutzt.

Das Angebot der Kurberatung im Haus der Evangelischen Kirche ist kostenlos; um eine vorherige Terminvereinbarung unter Telefon 0201 2205-430 (Anrufbeantworter) oder per Mail an die Anschrift kurberatung@evkirche-essen.net wird jedoch gebeten.

KURZ & KNAPP

Kino für Senioren

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat der Stadt Essen zeigt die Lichtburg zweimal im Monat einen Film an einem Donnerstagnachmittag um 14 Uhr. Für 6,50 Euro gibt es dann nicht nur eine Eintrittskarte, sondern noch ein Glas Sekt, Orangensaft oder Wasser und die Gelegenheit, viele gleichgesinnte Senioren zu treffen. Die Filme sind mal neuer, mal älter und gehören zu verschiedenen Genres.

Umgang mit Behörden

Im Zentrum 60plus, Butzweg 5, finden Besucher jeden ersten Dienstag im Monat von 10 bis 13 Uhr Unterstützung bei Behördenangelegenheiten.

Ehrenamtliche Sprechstunde

Dann lädt Lothar Obst ehrenamtlich in seine Sprechstunde. Wer beispielsweise unsicher im Umgang mit Formularen oder Anträgen ist oder sich nicht sicher ist, ob ihr oder ihm finanzielle Unterstützung zusteht, kann gerne vorbeischaun. Eine Anmeldung unter Tel. 22 00 744 ist erforderlich.

Hilfe durch das Tierarztmobil

Bedürftige Senioren bekommen hier Unterstützung

Seit Oktober vergangenen Jahres ist das Tierarztmobil des Vereins Einsatz für Tiere in Not (ETN) auch in Essen im Einsatz.

Das Projekt, das zunächst in Bonn gestartet war, wurde in Kooperation mit den Stadtverwaltungen auf die Städte Essen und Bottrop ausgeweitet und bietet Behandlungsmöglichkeiten für Haustiere von bedürftigen Senioren. Alle Essener ab 60 Jahren, die einen entsprechenden Nachweis ihrer Bedürftigkeit erbringen können, erhalten für ihre Vierbeiner eine Behandlung nach entsprechender Terminabspra-



che über die Nummer 0178 9759034. Als Nachweis zählen dabei beispielsweise der Bescheid über Grundsicherung im Alter, ein Bescheid über Wohngeld oder den

Bezug von Bürgergeld oder die „Essen.dabei sein“-Karte. Die Tiere werden in einem umgebauten Rettungswagen behandelt, wobei neben Basisbehandlungen wie dem Auffrischen von Impfungen, Vorsorgeuntersuchungen, Behandlung chronischer Erkrankungen oder Wundversorgung in der mobilen Tierarztpraxis auch vorgenommen werden können.

Die Kosten übernimmt der ETN. Halt macht das Tierarztmobil immer montags von 8.30 bis 13.30 Uhr auf dem Dreiringplatz in Essen-Steele.



Ihr Optikerfachgeschäft in Kupferdreh für Brillen und Kontaktlinsen

Individuelle und typgerechte Beratung

Eigene Meisterwerkstatt

Präzise Augenglasbestimmung

Modische Brillen für Lifestyle, Sport, Computerarbeit

Hausbesuche und Termine auch außerhalb unserer regulären Öffnungszeiten

Amtl. Sehtests für den Führerschein

Vergrößerte Sehhilfen

Modernste Kontaktlinsenanpassung

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Peter Bellendorf Optik
Kupferdreh Straße 128
45257 Essen
Telefon: 0201 8 48 66 44
e-Mail: info@bellendorf-optik.de
Web: www.bellendorf-optik.de

Unsere Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9.00 - 18.30 Uhr
Sa 9.00 - 13.30 Uhr

Seniorentheater Essen - seit 2010 bühnenreif

Das TheaterSpielWerk der cse ist Kooperationspartner

Der gemeinnützige Seniorentheater Essen e. V. entwickelt seit 2010 Theaterstücke mit und für Senioren und knüpft in diesen Stücken inhaltlich an die Erfahrungen und Themen der älteren Generation an.

Der Verein spricht mit den Vorstellungen in Senioreneinrichtungen und Kirchengemeinden ein Publikum an, das nur noch wenig mobil ist und an kulturellen Angeboten nur noch eingeschränkt teilhaben kann.

Dadurch, dass der Verein somit das Angebot direkt zu den Menschen, in ihren noch bestehenden Aktionsradius bringt, ist eine wichtige Voraussetzung für die Erreichbarkeit gegeben und wird kulturelle Teilhabe ermöglicht.

Kontakt: Eva Cevikoglu, Te.: 0163-2759907; eva.cevikoglu@cse.ruhr



Die Mitglieder des Seniorentheater Essen e.V. sind bereits seit 2010 bühnenreif und gehen fürs Publikum auch auf Tour. **Foto: Archiv**



Der Johanniter-Hausnotruf

Schnelle Hilfe per Knopfdruck

- **Sicherheit** bei häuslichen Notfällen
- **Direkte Sprechverbindung** zur Zentrale
- Ausgebildete **Helfer kommen Tag & Nacht**
- Qualitätsmanagement vom **TÜV zertifiziert**
- Sicherheit bei häuslichen Notfällen

Info:

0201-89646-126

www.johanniter.de/essen



Kostenfreie und
unverbindliche Beratung



JOHANNITER

Regionalverband Essen
Essen · Mülheim · Bottrop

52 % der Essener sind im Ehrenamt aktiv

Laut „NRW-EhrenamtAtlas 2024“ von WestLotto fehlt es an Wertschätzung

Die Ehrenamtlichen in NRW sind gerne im Einsatz für die Gesellschaft - wünschen sich aber dringend attraktivere Bedingungen und mehr Wertschätzung. Das sind die zentralen Erkenntnisse aus dem „NRW-EhrenamtAtlas 2024“ mit dem WestLotto zum zweiten Mal nach 2022 repräsentative Daten zum Ehrenamt in ganz NRW und allen 53 Kreisen und kreisfreien Städten vorlegt. Demnach engagieren sich 92 Prozent der Ehrenamtlichen, weil sie etwas für das gesellschaftliche Miteinander tun wollen. Zugleich fordern fast dreiviertel, dass Projekte nicht so oft am Geld scheitern dürfen. Abrufbar sind alle Daten unter www.ehrenamtatlas.de. „Finanzierung sichern, funktionierende Strukturen schaffen, Bürokratie abbauen, Freiräume ermöglichen und Wertschätzung vermitteln - die Ehrenamtlichen in NRW haben klare Vorstellungen, wie ihr Engagement dauerhaft gut gelingen kann. Wir sind alle aufgerufen, diese Voraussetzungen zu schaffen: Ehrenamt muss möglich, attraktiv und sichtbar sein“, sagt WestLotto-Geschäftsführer Andreas Kötter.

Ehrenamtsarbeit für 20 Mrd. Euro

Wie unersetzlich wertvoll die Arbeit der Ehrenamtlichen ist, zeigen die aktuellen Zahlen: Der wirtschaftliche



Laut Ehrenamt-Quote sind aktuell 52 % der Essener Bürger ehrenamtlich aktiv. www.ehrenamtatlas.de

Gegenwert des Ehrenamtes in NRW lag allein im vergangenen Jahr bei 20,9 Milliarden Euro - und dass, wenn man den Ehrenamtlichen nur den Mindestlohn zahlen würde. Mehr als jeder zweite (54 Prozent) NRW-Bürger über 18 Jahre engagiert sich ehrenamtlich, durchschnittlich bringen die Freiwilligen 208 Stunden im Jahr für ihr Engagement auf. Etwa jeder vierte Engagierte (26 Prozent) ist im Bereich Sport und Bewegung tätig, etwa jeder fünfte (21 Prozent) im Bereich Religion und Kirche. 18 Prozent sind in der „Nachbarschaftshilfe“ im Einsatz. Ehrenamtsforscherin Prof. Dr. Andrea Walter von der Hochschule für Polizei und

öffentliche Verwaltung in NRW hat die Umfrage wissenschaftlich begleitet und betont, wie wichtig es ist, die Bedingungen für ehrenamtliche Tätigkeit genau zu hinterfragen. „Die Zahlen des EhrenamtAtlas zeigen bis in die einzelnen Kreise und Städte, welche Rahmenbedingungen Engagierte erwarten und welche wirksamen Fördermaßnahmen sich daraus ableiten lassen. Starke Anreize für ein Ehrenamt kann zum Beispiel die Möglichkeit zur flexiblen, digitalen Ausübung der freiwilligen Tätigkeit von zuhause sein“, sagt Walter. „Vor allem für zeitintensives Engagement sollten auch neue Anreizstrukturen diskutiert

werden, wie etwa ein Bonus bei der Rente.“ Neben Politik und Gesellschaft sieht eine große Mehrheit der Ehrenamtlichen zudem Unternehmen in der Pflicht, das Ehrenamt zu stärken. Fast 90 Prozent der Engagierten wünschen sich zeitliche Flexibilität im Ehrenamt. Sie wollen mitentscheiden, wann und wie sie ihr Engagement ausüben. Nur eine Minderheit (41 Prozent) der Befragten hält Preise, Urkunden oder Ehrungen für eine geeignete Form der Wertschätzung. Beinahe 80 Prozent würden sich dagegen durch eine Anrechnung ihres Engagements auf die Rente oder Freistellungen durch den Arbeitgeber wert-

geschätzt fühlen. Eine Form der Wertschätzung ist für die Ehrenamtlichen auch, mit ihrer Arbeit entsprechend sichtbar zu sein. 64 Prozent der befragten Engagierten würden am liebsten in regionalen und lokalen Zeitungen mehr über Projekte und freiwillige Tätigkeiten lesen. 48 Prozent würden gerne im Radio, 40 Prozent im Fernsehen etwas darüber erfahren.

Ehrenamtler in MEIN KURIER

Deshalb hat die MEIN KURIER-Redaktion bereits nach der Vorstellung des „NRW-EhrenamtAtlas 2024“ in Kooperation mit WestLotto vielen Ehrenamtlichen im KURIER-Gebiet ein Gesicht gegeben und sie und ihr freiwilliges Engagement vorgestellt. Laut Ehrenamt-Quote sind 52 % der Essener Bürger ehrenamtlich aktiv.

Warum macht sich WestLotto für das Thema stark? Die Basis: Das Lotto-Prinzip. 40 Prozent aller Spieleinsätze bei WestLotto fließen über den Landeshaushalt an gemeinnützige Organisationen, die mit ihren Ehrenamtlichen Arbeit für die Gemeinschaft leisten.

Auf Grundlage dieses Prinzips und aus der Verantwortung als Unternehmen des Landes NRW setzt sich WestLotto für ein starkes Lotto-Prinzip und die Stärkung des Ehrenamtes in unserem Bundesland ein.

Alltag aus - Urlaub an

Wichtig auch für Pflegebedürftige und Angehörige: Mal raus aus dem „Hamsterkäfig“

Raus aus dem Alltag - insbesondere wichtig für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Angebote gibt es mittlerweile zahlreiche. Und nach Absprache übernimmt die Pflegekasse auch einen Teil der Kosten. Viele Pflegebedürftige trauen sich das Reisen nicht mehr zu. Dabei gibt es mittlerweile Hotels und Reiseveranstalter, die sich auf die beson-

deren Erfordernisse für Pflegebedürftige spezialisiert haben. Ob alleine, in einer Gruppe oder mit der Familie: Die Möglichkeiten, wie ein solcher Urlaub aussehen kann, sind vielfältig. Manchem reicht ein barrierefreies Hotel, andere brauchen ein Pflegehotel mit professionellen Fachkräften. Vor dem Urlaub ist es wichtig, genau zu klären,

welche Unterstützung man im Urlaub braucht, egal ob man alleine oder mit einem (nicht pflegebedürftigen) Angehörigen verreist. Für bestimmte Pflegehotels übernehmen die Pflegekassen einen Teil der Kosten - in der Regel ab Pflegegrad 2. Wichtig ist, vor der Buchung mit der Pflegekasse abzusprechen, ob das gewünschte Reiseziel die Vorausset-

zungen erfüllt. Ein gemeinsamer Urlaub mit pflegebedürftigen Freunden oder Familienmitgliedern kann auch Erholung für diejenigen sein, die pflegen. Voraussetzung ist, dass am Urlaubsort für ausreichend Unterstützung gesorgt ist. Das Pflegegeld wird den



pflegenden Angehörigen im Urlaub weitergezahlt. Zudem gibt es die Möglichkeit, dass zusätzliche Kosten über die Verhinderungspflege erstattet werden.

Gelenkschmerzen lindern und selbst aktiv bleiben

Sportliche Motivation trotz Arthrose - neuen Therapien können helfen

Sportliche Großereignisse wie die Sommerolympiade in Paris, die Fußball-EM in Deutschland, Tennis in Wimbledon oder bei den US Open, die Marathons in Berlin oder in New York und zahlreiche Veranstaltungen mehr begeistern immer wieder die Zuschauer. Sie sehen, wie Athleten Höchstleistungen erbringen, und viele fühlen sich dadurch motiviert und inspiriert, selbst aktiv zu sein und zu trainieren. Schwierig wird es, wenn dann Arthrosebeschwerden den Enthusiasmus beispielsweise beim Schwimmen, Laufen, Kampfsport, Tennis oder Kicken ausbremsen. Doch das muss nicht sein, denn mit den entsprechenden Maßnahmen können Betroffene Sport treiben, ohne dass die Gelenke darunter leiden.



Wer frühzeitig zum Arzt kommt, der hat einfach mehr Behandlungsmöglichkeiten. Foto: djd

Das fängt damit an, sich ärztlichen Rat einzuholen. „Im Laufe des Alterns verschleißt jedes Gelenk“, sagt etwa Prof. Dr. Götz Welsch, Orthopäde und Unfallchirurg am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) und leitender Mannschaftsarzt des HSV. „Aber wer frühzeitig zum Arzt kommt, hat einfach mehr Behandlungsmöglichkeiten.“ Eine dieser Möglichkeiten ist etwa die ACP-Therapie: Mittels eines Trennungsverfahrens wird eine kleine Menge Eigenblut so aufbereitet, dass Plasma mit Blutplättchen in hochkonzentrierter Form übrig bleibt. Dies wird dann ins betroffene Gelenk injiziert, wo es den körpereigenen Heilungsprozess anregen, die Knorpelbildung fördern und Entzündungen reduzieren

kann. „Die Spritzen können das Fortschreiten der Arthrose wieder zurücksetzen und den Prozess insgesamt verlangsamen“, so Welsch. Unter www.acp-therapie.de gibt es weitere Informationen und eine praktische Arztsuche. Unerlässlich für eine langfristige Linderung der Schmerzen ist darüber hinaus ein speziell auf die Bedürfnisse abgestimmtes Training. So sind gerade jetzt im olympischen Sommer Sportarten wie Schwimmen, Radfahren, Rudern, (moderates) Laufen, Gymnastik und Golf geeignet. Aber auch Yoga, Tai Chi oder Qigong tun gut. Hingegen können Tennis, Fuß-, Hand- oder Volleyball die Gelenke stark strapazieren und sind besonders für Menschen mit Hüft- oder Kniearthrose ungünstig.

Seniorenclub des OV Ruhrhalbinsel



Montags,
Dienstags,
Mittwochs,

} noch nichts vor?

Dann laden wir Sie herzlich zu unseren Clubnachmittagen ein:

Montags, 15.00 Uhr: Clubnachmittag (wöchentlich)
Dienstags, 15.00 Uhr: Gedächtnistraining (alle 14 Tage)
Mittwochs, 15.00 Uhr: Spielenachmittag (alle 14 Tage)

Arche-Spielplatz mit Gemeindefest eingeweiht

Viel Engagement und Spendenbereitschaft in der Evangelischen Kirchengemeinde Burgaltendorf

Ihren neuen Arche-Spielplatz hat die Evangelische Kirchengemeinde Burgaltendorf auf dem Außengelände der Jesus-lebt-Kirche, Auf dem Loh 21a, mit einem fröhlichen Fest und vielen Segenswünschen eingeweiht.

Die Anschaffungskosten in Höhe von insgesamt 60.000 Euro sind komplett durch Spenden und Zuschüsse finanziert worden.

Die Idee für die Errichtung des großen Spielschiffs sei 2021 entstanden, berichteten Pfarrer Manuel Neumann und Bauleiter Michael Tolksdorf bei der Einweihung. Zuvor hatte die Gemeinde einmütig entschieden, ihren Schwerpunkt der Arbeit mit Kindern und Familien auszubauen - seitdem gehören regelmäßige Gottesdienste für Familien mit kleinen Kindern und ein Familiencafé zum Angebot der Gemeinde; ne-



Ihren neuen Arche-Spielplatz hat die Evangelische Kirchengemeinde Burgaltendorf auf dem Außengelände der Jesus-lebt-Kirche mit einem fröhlichen Fest und vielen Segenswünschen eingeweiht.

Foto: Kirchenkreis Essen

ben dem Beachvolleyballfeld entlang ein Sandkasten. Und warum musste es nun ausgerechnet noch eine Arche sein?

„Das lag nicht nur am Namen unseres Kindergartens, der ‚Kinderarche‘ heißt, sondern auch daran, dass die biblische Geschichte der Arche das Leitbild unserer Kirchengemeinde widerspiegelt“, erläutert Pfarrer Manuel Neumann. Noahs Arche habe damals Menschen und Tieren Schutz und Zuflucht geboten.

Am Ende stiegen die Kosten sogar bis auf 60.000 Euro – und doch wurde der Mut des Presbyteriums belohnt. Denn nicht nur die Hälfte, sondern die gesamte Summe konnte aus Spenden und Zuschüssen bezahlt werden: Mitglieder der Gemeinde spendeten rund 17.000 Euro, durch „auswärtige“ Spenden und Zuschüsse kamen 43.000 Euro zusammen.

Gewalt im Krankenhaus

OB Kufen verurteilt die Angriffe



Essens Oberbürgermeister Thomas Kufen.

Foto: Janz

Am vergangenen Freitag kam es im Essener Elisabeth-Krankenhaus in Huttrop zu körperlicher Gewalt. Angehörige eines Patienten griffen Mitarbeiter an, sechs Angestellte wurden verletzt. Der Patient war trotz Wiederbelebungsversuchen verstorben, daraufhin eskalierte die Situation.

Sehr schwere Verletzungen

Eine 23-Jährige Angestellte erlitt so schwere Verletzungen, dass sie über das

Wochenende stationär behandelt werden musste. Mittlerweile konnte sie das Krankenhaus verlassen. Die Polizei ermittelt jetzt im Clan-Milieu.

Polizei ermittelt im Clan-Milieu

„Auch der Verlust eines nahen Angehörigen entschuldigt oder rechtfertigt nicht ein solches Verhalten oder gar einen Angriff auf Krankenhauspersonal und ein Krankenhaus. Ich verurteile das aufs Schärfste und habe für ein solch asoziales Verhalten überhaupt kein Verständnis! Jetzt sind Staatsanwaltschaft und Gerichte gefordert, darauf eine klare Antwort zu geben. Am Dienstag werde ich mit dem Personal des Elisabeth-Krankenhauses sprechen und unmissverständlich deutlich machen, wo wir als Stadtgesellschaft stehen, nämlich hinter dem gesamten medizinischen Personal, hinter unseren Einsatzkräften der Polizei, der Feuerwehr und unserer Hilfsorganisationen!“

Allbau
Mein Zuhause in Essen

FAMILIE HAT MAN –
NACHBARN
SUCHT MAN SICH AUS!
WAS FÜR EIN SCHÖNES MIETEINANDER.

www.allbau.de

Swing Golfer meisterlich

Der 1. SGC Essen reiste zur Harz-Open mit einer elfköpfigen Delegation nach Bad Harzburg um zum letzten Bundesligaspiel der Saison anzutreten. Bei kühlem Wetter ließen sich die Essener in diesem Jahr nicht mehr die Butter vom Brot nehmen und bauten ihren Vorsprung um vier Schläge aus. Mit Ausnahme des Jahres 2023 haben die Essener nun zum sechsten Mal in Folge den Meisterschaftspokal nach Essen geholt. In der zweiten Liga war den Essenern der Sieg schon vor diesem Spieltag kaum noch zu nehmen. Auch dort wurde der Vorsprung von fast 100 Schlägen noch ausgebaut.

Ehrung der besten Spieler

Zum Saisonabschluss wurden noch saisonübergreifende Preise vergeben. Thomas Siepmann aus Essen hat die Jahres-Nettowertung gewonnen. Rolf Triebel wurde als zweitbeste Spieler der Saison ebenso geehrt, wie Wolfgang Hirsch (auch aus Essen) als drittbeste Spieler der Saison.

Neue Trainer beim HCE

Mit neuen Trainern geht der Hockey-Club Essen in die Saison in den Feldhockey-Regionalligen. Während bei den 1. Herren Jens Höttemann und Luca Ebenbrecht das Ruder übernehmen, sind bei den 1. Damen nun Igancio Morando und Lasse Husemeyer in der Verantwortung. Die Neubesetzungen waren aus unterschiedlichen Gründen notwendig geworden. Bei den Herren gab es zuletzt in der Rückrunde der Feldsaison mit Christian Marquardsen und Daniel Reinhardt (in Personalunion auch Vorstand Sport) eine Interimslösung. Marquardsen veränderte sich aus beruflichen Gründen nach Berlin, während Reinhardt sich wieder auf die Vorstandstätigkeit konzentriert. Bei den Damen geht mit dem Ausscheiden von Carsten Fischbach eine Ära zu Ende. Fischbach war als Trainer fast die letzten 15 Jahre bei den HCE-Damen verantwortlich.

„DJK Adler Union Frintrop - das wird eine harte Nuss“

Drei Fragen an Trainer Sascha Behnke (ESC Rellinghausen 06)

Trainer Sascha Behnke nimmt Stellung zum aktuellen Tabellenplatz, beurteilt den kommenden Gegner und tippt das Bundesligaspieltagspiel.

Sechs Spiele, sieben Punkte, Platz 12. Wie fällt Ihr Kommentar aus?

Kurz und knapp: Absolut unbefriedigend und enttäuschend. Nach gutem Saisonstart lief nicht mehr viel zusammen. Wer vorne nicht trifft, der bekommt sie hinten oft rein. Wer seine Torchancen nicht nutzt, darf sich nach 90 Minuten nicht wundern, wenn er als Verlierer vom Platz gehen muss. Beispielhaft hierfür war unser letzter Auftritt bei den Sportfreunden 97/30 Lowick. Aus acht klaren Tormöglichkeiten wurde lediglich eine genutzt. Lowick nutzte deren zwei und ging als Sieger vom Platz. So einfach kann Fußball sein.

Nun kommt der Oberligaabsteiger. Wie schätzen Sie Adler Union ein?



Sascha Behnke

Die DJK Adler Union Frintrop ist nach dem Abstieg kader technisch weitgehend zusammengeblieben, braucht sich folglich nicht erst noch einspielen. Uns erwartet ein spielstarker Gegner. Das wird eine harte Nuss. Personell sieht es allerdings bei uns gut aus.

Wie endet die Bundesligapartie Bayern München gegen Bayer Leverkusen?

Ich tippe auf ein 2:1 für die Münchner. **Dirk Coste**

So geht's weiter:

In der Oberliga nehmen die

Sportfreunden Niederwengern gegen den TVD Velbert den nächsten Anlauf zu punkten (So, 15 Uhr). Die SpVgg Steele 03/09 versucht Gleiches in der Landesliga bei BW Minard (So, 15.30 Uhr). Der ESC Rellinghausen 06 erwartet den ehemaligen Tabellenführer DJK Adler Union Frintrop um 15 Uhr. Kray trifft auf die SF Hamborn 07 (15 Uhr) und BG Überruhr empfängt den SC Budberg (15.30 Uhr).

In der Bezirksliga, Gruppe 2 empfangen die SF Niederwengern II den SV Velbert 2 (So, 12.15 Uhr) und der SV Burgaltendorf will endlich wieder dreifach punkten beim TSV 05 Ronsdorf (15 Uhr).

Gruppe 2 der Kreisliga A hat u.a. folgende Spiele: ESC Rellinghausen 06 II – C Stoppenberg (So, 12.30 Uhr), SuS Niederbonsfeld – SpVgg Steele 03/09 II (15.15 Uhr), Heisinger SV – TuS Essen-West 81 (15.15 Uhr), SG Kupferdreh-Byfang – SuS Haarzopf II (15.30 Uhr). Eiberg ist spielfrei.



BC Steele-Boxer in Top-Form

Nach den Feierlichkeiten rund um den Putzicha Cup ging es für das Team des BC Steele sportlich weiter. Champ Malik aus der Wieschen qualifizierte sich bei den Ausscheidungskämpfen zur German Open. Ehrungen für die Düsseldorfer Stadtmeisterschaft gab es für Artin Artemaj und Gabriel Streich. Anfang der Woche nahmen drei Steeler Sportler an der Stadtmeisterschaft in Duisburg teil.

Foto: BCS

Gold für Essen in Hamburg

Beim 10. PSD-Bank Halbmarathon in Hamburg gingen fast 1.000 Teilnehmer an den Start. Im Rahmen dieser Veranstaltung fanden auch die Deutschen Halbmarathon-Meisterschaften statt. Für einige Essener Teilnehmer hatte sich die Fahrt in die Hansestadt gelohnt. Am erfolgreichsten schnitt hier das Ayyo-Team Essen mit einer Gold- und Silbermedaille im Gepäck ab.

Erfolge beim Halbmarathon

Über die exakt 21,0975 km lange Distanz sicherte sich Annika Börner, Ayyo-Team, Essens schnellste Langstrecklerin, Gold in sehr schnellen 1:18,34 Std. den Titel einer Deutschen Meisterin der AK W35. Silber gab es für die Mannschaft der Frauen des Ayyo-Team Essen in der Besetzung Joleen Gedwart (1:16,36 Std.), Annika Börner (1:18,34 Std.) und Stephanie Breitkreuz (1:20,00 Std.). In einer Topform befindet sich in diesem Jahr Claudia Mordas vom TuSEM Essen. Für die Läuferin der AK W55 gab es den Vizetitel in 1:32,42 Std. Unter die Top Ten schafften es Hannes Piffko, 4. Rang in der AK M40 in 1:11,39 Std. sowie sein Vereinskollege vom Ayyo-Team, Hakan Demirkiran, der nach 1:16,15 Std. einlief und sich über Platz 7 in der AK M45 freute.

Bruno Krüger

QiGong in Heisingen

Die ausgleichenden Körperübungen der QiGong haben eine Jahrtausend alte Tradition und sind verwurzelt in der chinesischen Medizin und der buddhistischen Tradition. Der neue Kurs der DJK Heisingen beginnt am 20. September, immer freitags von 16 bis 17 Uhr.

Schnupperstunde ist möglich

Nähere Informationen gibt es in der Geschäftsstelle der DJK Heisingen, Heisinger Straße 393, unter der Rufnummer 461070 oder unter www.djk-heisingen.de. Schnupperstunden sind möglich!



MTG Horst: Feierliche Eröffnung der „Gerd Kämpkes-Arena“

Die Outdoor-Fitness- und Parkour-Anlage der Märkischen Turngemeinde Horst 1881 in Freisenbruch, Sachsenring 175, wurde mit Bürgermeisterin Julia Jacob und dem MTG-Vorsitzenden Jörg Ludwig offiziell eröffnet. Im Mittelpunkt der Eröffnungsreden stand das ehrenamtliche Engagement der Sportler. Die neue Anlage wurde auf dem Gelände der ehemaligen Tennisplätze der Tennis Interessen Gemeinschaft (TIG) Oststadt e.V. gebaut. Die Anlage trägt nun den Namen „Gerd-Kämpkes-Arena“, in Gedenken an den ehemaligen und langjährigen MTG-Vorsitzenden, der sich während seiner Vereinszeit für Integration und Zusammenkunft im Verein einsetzte.

Fotos: Janz

BUCHEN SIE IHRE ANZEIGE IN PRINT ODER DIGITAL!



++ Unsere Print-Ausgabe erscheint in Rellinghausen/ Stadtwald, Bergerhausen, Kupferdreh, Steele, Übrerruhr, Freisenbruch/ Horst und Burgaltendorf ++



www.mein-kurier.ruhr

**Beratungstermin:
Telefon 0177/ 70 59 805**

**MEIN
KURIER**
#wirvorOrtfürDich

LC Medien GmbH



Staffelfrauen Ruhr holen DM-Silber

Einen großen Erfolg feierten die jungen Staffelfrauen der Startgemeinschaft Essen-Ruhr bei den Deutschen Langstafel-Meisterschaften in Sindelfingen. Im dortigen Floschenstadion, das am 14. September feierlich eröffnet wurde und eine neue blaue Tartanbahn bekam, errang die 4x400-Meter-Staffel der WU 23 der Startgemeinschaft unerwartet DM-Silber in 4:07,62 Minuten hinter dem neuen Deutschen Meister TSV Schott Mainz (4:05,39 Min.). Später, bei der Siegerehrung (Foto), gab es strahlende Gesichter von Marie Otten, Antonia Geers, Johanna Knorn und Jelisa Gräf, die sich über den Deutschen Vizetitel freuten. Besonders sei hier auch zu erwähnen, dass Jelisa Gräf eine gehörlose Athletin ist und in die Staffel integriert wurde. Erst kürzlich war Gräf bei der Gehörlosen-WM erfolgreich, und zwar jeweils 4. über 100 m sowie über 200 m und 2. über 4 x 100 m. Die 2. Staffel der Frauen der StG Essen-Ruhr erlief sich Platz 9 in 4:04,85 Min. Hier hieß die Besetzung Verena Schmitter, Lea Göttgens, Frauke Pöpplow und Pia Goldbach.

Foto: Bruno Krüger

Fußball-Landesliga: FC Kray gegen Hamborn

Der zweite Saisonsieg ist unter Dach und Fach. Nach einer taktischen und auch spielerisch und kämpferischen starken Leistung, gewann Fußball-Landesligist FC Kray das Auswärtsspiel bei Adler Union Frintrop 1:0 Toren. FCK-Trainer Bartosz Maslon: „Die Jungs haben sich den 3er verdient; alle haben voll mitgezogen, auch die Jungs, die rein kamen, haben sich nahtlos eingefügt. Wenn ich sehe, wie unsere 8er, Marvin Matten und Florian Abel gespielt haben; welche Meter unsere Außenspieler David und Noah gemacht haben, kann man absolut zufrieden sein. Wen ich an dieser Stelle einmal herausheben möchte, ist Mateusz Tietz, der unfassbar viel gelaufen ist; Grätschen ausgepackt und ein klasse Spiel gemacht hat. Ich bin einfach nur glücklich und freue mich, denn dieser Sieg hat uns einfach gut getan.“ Nächstes Heimspiel an der Buderusstraße: Sonntag, 29. September, 15 Uhr, gegen die Sportfreunde Hamborn.

„Wölfe“ mit 2. Auswärtssieg

MTG: Jetzt geht's gegen TV Lobberich

Auswärts läuft es zur Zeit bei den Handballern der MTG Horst. Nach dem Auftaktsieg bei RW Oberhausen konnte auch bei der HSG Vennikel/Rumeln-Kaldenhausen ein 30:38 (16:20)-Sieg gefeiert werden. Lediglich in der Anfangsphase war das Spiel eng und die Gastgeber konnten mit 5:4 in Führung gehen (8. Minute). Es sollte die einzige Führung bleiben, denn anschließend konnte sich das Wolfsrudel auf 5:11 (15.) absetzen und die Führung bis zum Spielende verteidigen.

Handball in der Wolfskuhle

Nach der etwas enttäuschenden 30:37 (14:16) Heimniederlage in der Vorwoche gegen Adler Königshof, in dem der Spielverlauf aus Horster Sicht genau umgekehrt war, war dies eine beeindruckende Wiedergutmachung, mit der die Trainer Dominik Schuster und Maximilian Hebenstreit sehr zufrieden sein können.

Durch den Sieg stehen die Horster Handballer in ihrer Oberliga-Premiersaison

derzeit auf einem sehr guten sechsten Tabellenplatz und möchten am kommenden Wochenende gegen den TV Lobberich gerne auch den ersten Heimssieg erringen (So., 29.9., 17 Uhr, Wolfskuhle).

Noch Zeit sich zu finden braucht die neuformierte 2. Mannschaft der MTG nach dem Abstieg aus der Landesliga. In der neuen Regionsoberliga gab es auch am dritten Spieltag bei der Zweitvertretung des Vohwinkler STV eine 42:37 (21:15)-Niederlage, so dass die Horster weiter punktlos das Tabellenende zieren. Am kommenden Sonntag ist der noch verlustpunktfreie SC Phönix Essen (29.9., 15 Uhr, Wolfskuhle) zu Gast. Bei der 3. Mannschaft gibt es in der Regionalklasse Essen Licht und Schatten. Nach dem Auftaktsieg und der anschließenden deutigen Niederlage gab es am dritten Spieltag trotz eines kleinen Kaders einen hohen 23:39 (10:17)-Auswärtssieg bei SuS Haarzopf II. Am kommenden Wochenende ist die Mannschaft spielfrei.



Am vergangenen Wochenende war Paul Griese mit zehn Treffern wieder einmal erfolgreichster Torschütze beim Auswärtsspiel der MTG in Duisburg. Foto: Gohl

Lebensversicherungen – BGH-Urteil Geldregen für Versicherte!

ANZEIGE

Wenn Sie eine Kapitallebens- oder Rentenversicherung zwischen 1994 und 2007 abgeschlossen haben, dann sollten Sie diesen Beitrag jetzt aufmerksam lesen – denn es geht um viel Geld!

In einem sensationellen Urteil hat der Bundesgerichtshof die Rechte von Versicherten massiv gestärkt und ermöglicht Ihnen, sich Ihr Geld mit guter Verzinsung zurückzuholen, ohne Abzug der viel zu hohen Maklerprovisionen und Verwaltungskosten der Versicherungsgesellschaften. Das Beste dabei: Dies gilt auch für bereits ausbezahlte oder gekündigte Versicherungen. Auch hier können Sie nachträglich tausende Euro zusätzlich vom Versicherer einfordern, selbst dann, wenn Ihnen Ihre Unterlagen nicht mehr vollständig vorliegen.

Auf Grund mangelhafter Widerrufsbelehrungen in den Vertragstexten sind viele Versiche-

rungsverträge auch heute noch anfechtbar. Man nennt dies „ewiges Widerrufsrecht“. Bei einem Widerruf erhalten Sie – anders als bei der Kündigung – alle eingezahlten Beiträge ohne Abzug von Maklerprovisionen und Verwaltungskosten zurück. Und nicht nur das: die Versicherung muss Sie auch an dem mit Ihrem Geld erzielten Anlagegewinn beteiligen. So können Sie bis zu 150% der eingezahlten Beiträge zurückholen. Ein sattes Plus auf Ihrem Konto winkt!



Es geht um viel Geld
Foto: fotomek/stock.adobe.com

Ob Ihr Vertrag betroffen ist, prüft zum Beispiel das Düsseldorf

Verbraucherportal helpcheck.de gratis und unverbindlich für Sie. Die Prüfung erfolgt auf Basis hunderter Urteile datenbankgestützt und individuell durch spezialisierte Anwälte. Sie werden nach Vertragsprüfung beraten und können das Unternehmen, sofern Sie wünschen, auf Erfolgsbasis mit der Durchsetzung Ihres Anspruchs beauftragen.

Das bedeutet für Sie: Sie können nur gewinnen, denn Sie bezahlen nur einen Anteil des für Sie bei Ihrer Versicherung erzielten Mehrwertes an das Verbraucherportal. Ein fairer Deal, denn das Geld, das Sie ohnehin von der Versicherung erhalten hätten, bleibt komplett unangetastet. Das Unternehmen hat bereits über 50 Millionen Euro an seine Kunden ausbezahlt.

Die gratis Vertragsprüfung finden Sie hier: www.helpcheck.de/geldregen

Ihre Vereinsnachricht
fehlt? Dann einfach per
Mail her damit!
redaktion@mein-kurier.ruhr

MEIN
KURIER
#wirvorOrtFürDich



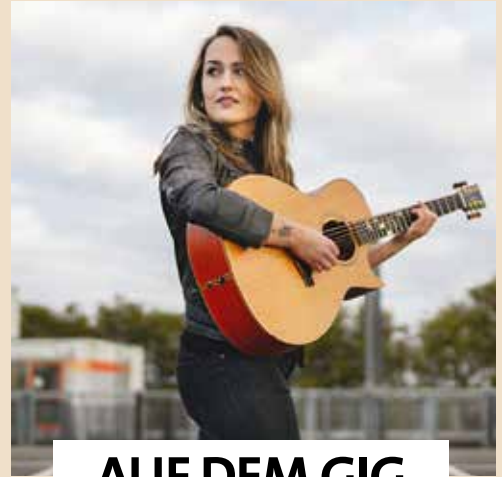
AUF DER BÜHNE

Die Schweizer Blues-Pianistin Ladyva kommt ins Grend. Am Freitag, 8. November, 20 Uhr, wird sie gemeinsam mit Pianist Christian Christl und der Sängerin Scarlett Andrews auftreten. Tickets gibt es im Grend, Westfalenstraße 311. **Foto: Christl**



AUF DER WIESE

Zum alljährlichen Fest der Begegnung lädt der VKJ am Samstag, 5. Oktober, von 14 bis 17 Uhr, mit vielen Kooperationspartnern ins VKJ-Kinderhaus SimSalaGrim, Grimbergstraße 30, ein. Alle Spiel- und Keeativ-Angebote sind kostenfrei. **Foto: VKJ**



AUF DEM GIG

Fette Gitarren-Grooves, mitreißende Harmonien und ein Hauch Melancholie – Sophie Chassée überzeugt mit einem virtuos filigranen Gitarrenspiel und spielt ihre Songs am Samstag, 28. September, ab 20 Uhr im Grend in Steele. **Foto: Grend / Olschina**

FAMILIE

Schmökern in Burgaltendorf

Alle Bücher in den Ferien ausgelesen? Kein Problem, denn Dank der treuen Leser und durch einen Zuschuss des Bistums konnte das Team der KöB (kath.öffentl. Bücherei) Herz Jesu Burgaltendorf, Alte Hauptstr. 62, in den Ferien viele neue Medien für Groß und Klein anschaffen. Auch die beliebten „tonies“ haben Zuwachs erhalten.

Bücher und „tonies“

Es lohnt sich also vorbeizuschauen zu den gewohnten Öffnungszeiten sonntags von 9.30-12.00 Uhr, mittwochs von 15.00-17.00 Uhr und an jedem 1.Freitag im Monat von 17.30-19.00 Uhr. Auch Neuleser sind willkommen.

THEATER

„Bunte Fische überall“

Was heißt eigentlich Verantwortung übernehmen und wer ist der richtige Partner? Schwierige Fragen. Die Bühnenfassung des Erfolgsbuches „Bunte Fische überall“ begeistert das Publikum und ist am 12. und 13. Oktober wieder in der Studio-Bühne Essen, Korumhöhe 11, zu sehen. Kartenreservierungen: www.studio-bu-ehne-essen.de

Politik-Talk in der VHS

Ruprecht Polenz zur Demokratie-Bedrohung



Ruprecht Polenz

Foto: Polenz

Die Volkshochschule (VHS) lädt am 29. September zu einem Politiktalk mit Ruprecht Polenz ein, einem der renommiertesten politischen Denker Deutschlands. Im Rahmen der Gesprächsreihe „Reden von morgen“ spricht der ehemalige Bundestagsab-

geordnete und langjährige Vorsitzende des Auswärtigen Ausschusses über die aktuellen Bedrohungen für unsere Demokratie.

Polenz warnt vor Demokratieverachtung, Gleichgültigkeit und dem zunehmenden Einfluss des Rechtsextremismus.

Die Veranstaltung wird von Nikolaos Georgakis (VHS) moderiert und widmet sich nicht nur der Analyse dieser Herausforderungen, sondern zeigt auch konkrete Möglichkeiten auf, wie jede und jeder Einzelne die demokratischen Strukturen aktiv stärken kann.

Der Talk beginnt um 11 Uhr in der VHS am Burgplatz. Interessierte Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, sich an der Diskussion zu beteiligen. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist erforderlich unter www.vhs-essen.de.

GESCHICHTE

Eiberger Ausstellung

„Eiberg einst und jetzt“, heißt die neue Ausstellung des Heimatgeschichtskreises Eiberg, die vom 1. Oktober bis zum 30. März im Eiberger Café, Schultenweg 137, zu sehen ist (Di-Fr 9-16, sonn- und feiertags von 10-16 Uhr). Sie beinhaltet 39 historische Straßen-, Haus- oder Kartenansichten, denen heutige Ansichten gegenübergestellt sind.

TRAUER

Infogruppe für Frauen

In einer Welt, die Tod und Trauer vielfach verdrängt, möchte die Trauergruppe für Frauen Zeit und Raum schenken. Sie startet im Oktober und findet an jedem zweiten Mittwoch im Monat von 15 bis 17 Uhr statt. Kontaktmöglichkeiten: Telefon 0201 434-2513 oder hospizdienst@krupp-krankenhaus.de



Den Stress bewältigen ...

Stress ist längst zu einem ständigen Begleiter des modernen Lebens geworden. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln. Die Volkshochschule (VHS) Essen bietet dazu am 29. September den Workshop „Stress verstehen, erkennen und bewältigen“ an. Der Workshop, der sich sowohl an Berufstätige als auch an Menschen in privaten Belastungssituationen richtet, vermittelt theoretische Grundlagen zu den Ursachen von Stress und kombiniert diese mit alltagstauglichen Lösungsansätzen. Die Teilnahme am Tagesworkshop kostet 25 EUR und dauert von 11 bis 15 Uhr. Anmeldung online auf www.vhs-essen.de unter der Kursnummer 242.3A010B. **Foto: Stoermer**

GANZ SCHÖN BRITISCH

Bingo im „BürgerTreff“

Die neue Bingo-Nachmittags-Reihe startet am Dienstag, 8. Oktober, um 15 Uhr im BürgerTreff Ruhrhalbinsel eV, Nockwinkel 64. Teilnehmende können in den britischen Charme des Bingo-Spiels, bei dem Zahlen zwischen 1 und 90 aufgerufen werden, eintauchen. „Freuen Sie sich auf einen Nachmittag voller Spaß und Spannung, mit tollen Preisen für die glücklichen Gewinner“, laden die Veranstalter ein. Beim gemütlichen Nachmittag lassen sich auch gut neue Kontakte knüpfen. Der Eintritt beträgt 5 Euro.

„Zwei wie Bonnie und Clyde“ sind zurück

Erfolgs-Gauner-Komödie auf der Studio-Bühne Essen - **Leserspiel in MEIN KURIER**

Das vom Publikum gefeierte Gaunerpärchen kehrt zurück: „Zwei wie Bonnie und Clyde“ heißt es wieder auf der Studio-Bühne in Essen Kray, Korumhöhe 11. Seit der Agustpremiere im vergangenen Jahr haben sich die Darsteller Sarah Göhausen und Brian Gonska in die Herzen des Publikums gespielt. Als Manni und Chantal, zwei junge Mochteterngangster auf den Spuren ihrer großen Vorbilder, träumen sie vom großen Geld. Dafür muss aber erst mal eine Bank geknackt werden. Ein Kinder-spiel! Zumindest, wenn die Beifahrerin auf der Flucht Straßenkarten lesen könnte und nicht ständig rechts und links verwechselte. Dass sie in einem ehemaligen Schuhlager landen, ist noch das geringste Übel. Schlimmer ist, dass Chantal anstatt der Beute die Einkaufstüte einer Bank-



Als Gauner-Duo gelingt Sarah Göhausen und Brian Gonska nicht viel. Umso größer ist ihr komödiantischer Erfolg beim Publikum. **Foto: SBE**

kundin mitgenommen hat. Also muss ein neuer Versuch gestartet werden, doch die Tücke liegt im Detail: einem enormen Umweg zur Bank, einer plötzlich geballten Konkurrenz weiterer Bankräuber, blickdichten Strumpfmasken und einem leeren Tank. Dass zumindest für Chantal schließlich ein Happy End in Sicht ist, verdankt sie eher dem Zufall. Auch wenn dem dilettantischen Gaunerpärchen einfach alles misslingt, so haben sie zumindest mit einem Überfall meisterhaften Erfolg: dem auf die Lachmuskeln des Publikums. „Zwei wie Bonnie und Clyde“ ist eine perfekte Mischung aus Slapstick, Comedy und feinsinnigem Humor im Lebensgefühl der 80er Jahre. Tickets (18/ermäßigt 16 Euro): info@studio-buehne-essen.de oder hinterlassen Sie Ihren Karten-

wunsch auf dem AB unter Tel.: 551505.

Karten gewinnen!

MEIN KURIER verlost 10x2 Karten für die Gaunerkomödie. Senden Sie uns einfach bis zum 10. Oktober (Einsendeschluss) eine Mail mit dem Stichwort „Bonnie & Clyde“ und Ihren Kontaktdaten an: redaktion@mein-kurier.ruhr

Die Gewinner werden per Mail benachrichtigt und können einen Vorstellungstermin mit der Studio-Bühne Essen abkären, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nach dem Spiel werden alle Mails gelöscht. Datenschutzhinweise: www.mein-kurier.ruhr

Präsentiert von **e-on**

ESSEN LIGHT FESTIVAL

02.10.–13.10.2024
essen-light-festival.de

GEMEINDEN

Neurotanz in Bergerhausen

Einen kostenlosen „Neurotanz-Workshop basierend auf Bewegungselementen des Tango Argentino“ veranstaltet das Integrationsmodell Essen e.V. in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Kirchengemeinde Bergerhausen am morgigen Samstag, 28. September, von 14 bis 17 Uhr im Forum für Inklusive Kultur auf der Billebrinkhöhe 72. Info-Tel.: 0163 6661033.

Musig in der Vesper um 4

Musik für Orgel, Klavier und E-Piano erklingt in der Vesper um Vier, die die Evangelische Kirche in Essen am Samstag, 28. September, um 16 Uhr in der Marktkirche, Markt 2/Porschekanzel, feiert. Eintritt frei.

Kidskirche in Kupferdreh

Zu einem fröhlichen Kindergottesdienst lädt die Evangelische Kirchengemeinde Kupferdreh am Freitag, 27. September, um 16 Uhr in die Christuskirche, Dixbäume 87, ein.

Gemeinsam meditieren

Einen Meditations- und Kontemplationstag für Teilnehmende, die bereits eine Einführung absolviert haben, veranstalten die Evangelische Erwachsenenbildung Nordrhein (EEB) und der Kirchenkreis Essen am Samstag, 28. September, von 10 bis 16 Uhr im Gemeindeheim St. Josef, Heidbergweg 18b in Kupferdreh. Die Kosten betragen 20, ermäßigt 10 Euro. Ein Beitrag zur Verpflegung, der miteinander geteilt wird, ist erwünscht. Anmeldungen sind unter Telefon 4959984 und per Mail meditation@eeb-essen.de möglich.

Ausstellung zum Glück

„Glück“ lautet der Titel einer Ausstellung, die die Evangelische Kirchengemeinde Rellinghausen am Samstag, 28. September, um 17 Uhr im Gemeindehaus an der Bodelschwingstraße 6 eröffnet. Schüler und Lehrkräfte der Comenius-Schule in Burgaltendorf haben ihre Ideen zum Thema umgesetzt. Ein Film zeigt, wie die Kunstwerke entstanden sind. Der Eintritt ist frei.



Die „Golden Girls“ präsentieren ihr neues Herbstprogramm am Samstag, 12. Oktober (19 Uhr), und am Sonntag, 13. Oktober (16 Uhr) im Julius-Leber-Haus.

Foto: Golden Girls

Freikarten für die Golden Girls

Neue Herbstshow startet im „Julius“

Die „Golden Girls“ präsentieren ihr neues Herbstprogramm „Höchstvergnügend, glamourös“ am Samstag, 12. Oktober (19 Uhr), und am Sonntag, 13. Oktober (16 Uhr) im Julius-Leber-Haus der AWO Essen an der Meistersingerstraße 50. Wir verlosen Freikarten an unsere Leser. Zur Show: Ein wahrer Käfig voller Narren, in einer besonderen Nacht voller Magie. Paradiesvögel, die charmant aus dem Leben plaudern und dabei Geschichten zaubern, die zum Lachen bringen. Das Glitzern funkelnder Strasssteine und die prächtigen Showkostüme geben den Diven ihren besonderen Auftritt, um so das Publikum mit auf ihre Reise zu nehmen. Verrückt, witzig und provokant präsentieren sie die neue Show mit jeder Menge Spielfreude. In ihrer Welt, in der nichts wirklich

Karten gewinnen!

MEIN KURIER verlost 2x2 Freikarten für die Show am 12. Oktober. Senden Sie uns bis zum 5. Oktober (Einsendeschluss) eine Mail mit dem Stichwort „Golden Girls“ und Ihren Kontaktdaten an: redaktion@mein-kurier.ruhr Die Gewinner werden per Mail benachrichtigt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nach dem Spiel werden alle Mails gelöscht. Datenschutzhinweise: www.mein-kurier.ruhr

so ist wie es scheint, voller Illusionen und magischer Verwandlung. Ticket-Telefon 591259; Infos: www.travestie-goldengirls.de

KINO

Kinderfilme in der Lichtburg

Die Kinderfilmtage im Ruhrgebiet sind ein generationenübergreifendes Familienereignis der Städte Essen, Mülheim an der Ruhr und Oberhausen. Das Kinofestival findet in diesem Jahr bereits zum 41. Mal statt und bietet bis zum 29. September eine bunte Mischung aus lustigen, spannenden und unterhaltsamen Filmen. Höhepunkt der Kinderfilmtage ist die Verleihung der Preise EMMI und EMO im größten Kinosaal Deutschlands, der Lichtburg in Essen, Kettwiger Straße 36. Die Preisträger werden im Rahmen der Abschlussveranstaltung am Sonntag, 29. September, ausgezeichnet. Einlass ist um 12 Uhr, die Preisverleihung findet um 13 Uhr mit Oberbürgermeister Thomas Kufen statt. Info: www.kinderfilmtage-ruhr.de/



- | | | |
|-----------------|------------------------------------|---|
| 19 10 2024 | Agnieszka Chylińska | Someday I'll Come Back to You - Tour 2024 |
| 20 10 2024 | Mädchen Klamotte | im Foyer |
| 25 10 2024 | Deep Purple | I More Time Tour |
| 27 10 2024 | Mami & Mini | Der Kinderflohmarkt - im Foyer |
| 03 11 2024 | CD & Schallplattenbörse | im Foyer |
| 09 11 2024 | Alaaf im Pott 2024 | Die größte Karnevalsparty im Ruhrgebiet |
| 16 11 2024 | Bibi Blocksberg | Alles wie verhext! |
| 17 11 2024 | Mädchen Klamotte | im Foyer |
| 01 12 2024 | Der Nussknacker | Grand Classic Ballett |
| 01 12 2024 | Schwanensee | Grand Classic Ballett |
| 04 12 2024 | Gianna Nannini | Sei nell'anima - European Leg |
| 07 12 2024 | 257ers | 18 Jahre 257ers - Endlich Erwachsen |
| 14 12 2024 | Feuerschwanz | 20 Jahre – Das größte Metfestival |
| 26 12 2024– | | |
| 31 12 2024 | URBANATIX | Street & World Artistics |
- Terminstand: September 2024 · Änderungen vorbehalten!

design: com.formedia · Ute Glebe · www.comformedia.de



Unsere nächste DIGITAL- Ausgabe erscheint am **11. Oktober**

Redaktions- und Anzeigenschluss: Montag, 7. Oktober.

GRUGA HALLE

MESSE ESSEN GmbH
Grugahalle
Messeplatz 2
45131 Essen

Telefon: +49.(0)201.7244.0
E-Mail: info@grugahalle.de

www.grugahalle.de





Markt-Hütte in Steele sichern!

Die Vorbereitungen zum 48. Steeler Weihnachtsmarkt (2. November bis 5. Januar) laufen bereits auf Hochtouren. Und auch die MEIN KURIER-Leser können wieder ein Teil des Glühweinzaubers werden. Auch in diesem Jahr wird erneut das Prinzip der „Wechselhütten“ auf dem Weihnachtsmarkt gepflegt. Hierbei können Hütten von Vereinen, Kitas, Schulen, sozialen Einrichtungen etc. und auch von Privatleuten belegt werden. Noch sind folgende Hütten-Termine (Sonderpreis 20 Euro) frei: 18., 19., 20., 21. November; 2., 3., 4., 9., 10., 12., 16., 17., 18., 19., 20. 23., 27., 28., 29., 30. Dezember; 2., 3., 4., 5. Januar. Anmeldung unter: info@leonfinger.de **Archivfoto: Janz**

FÜR ELTERN

„Treff für Alleinerziehende“

Neu im Julius-Leber Haus, Meistersingerstraße 50, ist der immer am zweiten Samstag im Monat stattfindende Treff für Alleinerziehende. Hier können Kontakte geknüpft werden, während die Kinder spielen. Begleitet von einer Kursleitung können sich die Eltern über Alltagsfragen austauschen und Probleme loswerden. Anmelde-Tel.: 59 12 59 oder bildung.awo-essen.de (Kursnummer 24 C011500). Zur besseren Planung ist eine Anmeldung wünschenswert, der Treff kann aber auch spontan besucht werden.

MEIN KURIER
2 MAL IM MONAT
DIGITAL 11. OKTOBER
PRINT 25. OKTOBER



Eine Lichtkunst der Spitzenklasse

Neunte Auflage des Essen Light Festivals

16 Spielorte, 12 Tage sowie nationale und internationale Künstler, das wird das Essen Light Festival in der Essener Innenstadt. Im neunten Jahr gehört es wieder zu den TOP-10-Festivals in Europa und bleibt nach Berlin das meistbesuchte Lichtkunstfest in Deutschland. Das Essen Light Festival läuft vom 2. bis 12. Oktober täglich ab Einbruch der Dunkelheit bis 22 Uhr. Freitags und samstags sowie am 2. Oktober bis 23 Uhr. Die circa 1,7 km lange WAZ-Route weist Besuchern den Weg zwischen Willy-Brandt- und Weberplatz.

Herzstück des diesjährigen Festivals wird die Projektion „Big Picture“ auf dem Kennedyplatz. Der Berliner

Künstler Daniel Margraf hat hierfür Werke des Museum Folkwang neu arrangiert und projiziert diese auf die Gebäude und den Boden des gesamten Platzes. So wird der Kennedyplatz zu einem großen Gesamtkunstwerk, bei dem die Besucher zu einem Teil des Kunstwerks werden. Neu mit dabei ist der Spielort Radio Essen. Die Besucher können jeden Abend einen Blick ins Studio und die Live-Sendung werfen.

Los geht's vom
2. bis 12. Oktober

Am neu eröffneten Königshof startet ein Videomapping auf dem historischen Eickhaus. Auf dem neuge-

stalteten Willy-Brandt-Platz ist genügend Raum, um das Mapping „Coda“ der ukrainischen Künstler „Kurbas Pro“ zu erleben. Es lässt kulturelle Strömungen, wie die alte Kunst des Scherenschnitts, die Teppichweberei, die Stickerei, authentische Ornamente oder ukrainisches Design aus den 1920- bis 1950er-Jahren einfließen. Orte der Stille, Andacht, aber auch des Chaos, werden wieder der Dom und die Marktkirche sein. Die dort gezeigten Laserinstallationen sollen Ruhe in das hektische Treiben der Innenstadt bringen. Das gesamte Programm, alle Spielorte und Künstler findet man unter www.essen-light-festival.de



Das Essen Light Festival läuft vom 2. bis 12. Oktober täglich ab Einbruch der Dunkelheit bis 22 Uhr. Freitags und samstags sowie am 2. Oktober bis 23 Uhr. **Foto: Janz**

Varieté für den guten Zweck

„Cirque Mirage“ im Augustinum

Bereits zum fünften Mal präsentiert der „Cirque Mirage“ ein Benefizvariété in Essen. Am 8. und 9. November werden die Zuschauer in der Seniorenresidenz Augustinum, Renteilichtung 8-10, unter dem Motto „Hawaiian Nights“ in die Welt des Variétés entführt, in der atemberaubende Akrobatik, faszinierende Jonglage und

mitreißender Tanz aufeinander treffen.

Diesmal soll der Erlös dem Verein „Menschenmögliches e.V.“ zugute kommen.

Die Vorstellungen sind am 8. November um 19 Uhr sowie am 9. November um 15 und 19 Uhr geplant. Weitere Informationen und Ticketbestellungen unter www.cirque-mirage.de

SPORT

Lockere Radtouren

Der RRC Blitz Kray lädt zu Ausfahrten ein. Donnerstags um 17.30 Uhr treffen sich Interessierte am Vereinsheim am Korthover Weg 57 zu einer Radrunde im gemäßigt Tempo. Anschließend findet ein Beisammensein statt. Unter Tel. 0 15 20 / 5 12 49 66 ist eine Aufnahme in die WhatsApp-Gruppe „Renner von „Blitz“-Kray sind für alle Radler da“ möglich.



In Deutschland, wie in Ungarn, Österreich und der Schweiz spielte Annika Bruhns alle großen Musical-Rollen z.B. in „Evita“, „Jesus Christ Superstar“, „Elisabeth“, „Chess“, „West Side Story“, „Mamma Mia“ usw.

Foto: Quartettverein

Konzert mit Musical-Star

Quartettverein „Frohsinn“

Es war für den Quartettverein „Frohsinn“ vom glanzvollen 100-jährigen Jubiläumsjahr 2019 bis zum 105. Geburtstag am 8. Juni dieses Jahres kein einfacher Weg. Deshalb ist das Geburtstagskonzert für den Chor ein ganz besonderes Ereignis. Unter dem Thema „Das ist dein Tag - mit Musik und Frohsinn“, werden die Sänger dem Publikum ein ganz besonderes Geburtstagsständchen darbringen. Dafür sind auch ganz besondere Gäste zur Mitwirkung eingeladen: Musical-Darstellerin Annika Bruhns und das Trio Rhapsodie. Die Programmgestaltung von Chorleiter Thomas

Scharf mit Songs von ABBA, Elton John, Udo Jürgens und den Schürzenjägern verspricht einen unbeschwerten Samstagnachmittag.

26. Oktober,
Steeler Stiftung

Termin: Samstag, 26. Oktober, 16 Uhr, in der Fürstin-Franziska-Christine-Stiftung, Paßstraße 2. Einlass ist um 15.30 Uhr. Eintritt: 18 Euro. Vorverkauf: Kleine Bücherwelt, Alte Hauptstraße 10, Burgaltendorf, Tel. 0201/5718320. E-Mail: info@frohsinn-burgaltendorf.de, bei den Sängern und unter Tel: 0201/583124.

Bernhard Hoecker liest Kids was vor

Lesung „Das Katzenhuhn 2“



Am Mittwoch, 2. Oktober, 10.30 Uhr, lesen im Bürgertreff Ruhrhalbinsel, Nockwinkel 64, Bernhard Hoecker und Eva von Mühlentfels aus ihrem Kinderbuch „Das Katzenhuhn 2“. Witzig und warmherzig geht's um das junge Huhn, das sich traut, loszuspringen und wahren Mut und Selbstvertrauen in sich entdeckt. Die Lesung ist geeignet für Kinder im Alter von vier bis sieben Jahren. Der Eintritt ist frei.

SENIOREN

Frühstück und Bingo

Im „Haus unterm Regenbogen“, Gewalterberg 40, in Übrighaus finden regelmäßig Veranstaltungen statt, die auch von auswärtigen Gästen besucht werden können: Jeden Montag von 15-17 Uhr gibt's ein Beisammensein bei Kaffee und Kuchen.

Kaffeeklatsch

Jeden zweiten Mittwoch im Monat findet ein gemeinsames Frühstück statt. An jedem zweiten Freitag des Monats lockt eine Bingo-Veranstaltung von 15-18 Uhr. Anmelde-Tel.: 5849555.

Gut und gerne Radeln in Essen?

ADFC-Fahrradklima-Test

Der ADFC-Fahrradklima-Test zeigt, wie zufrieden Radfahrende in Deutschland mit den Bedingungen vor Ort sind.

Noch bis zum 30. November können Interessierte wieder bewerten, wie die Fahrradfreundlichkeit in ihren Städten und Gemeinden ist. Beim ADFC-Fahrradklima-Test bewerten die Teilnehmer den Radverkehr vor Ort und geben nützliche Hinweise, die Kommunen gezielt für Verbesserungen in der Infrastruktur nutzen können.

Die Ergebnisse helfen auch, die Erfolge der Radverkehrsförderung vor Ort zu bewerten.

Der ADFC-Fahrradklima-Test ist eine der größten Befragungen zum Radfahrklima weltweit und findet 2024 zum elften Mal statt. Das Bundesministerium für Digitales und Verkehr fördert den ADFC-Fahrradklima-Test aus Mitteln zur Umsetzung des Nationalen Radverkehrsplans.

Hier geht es zur Online-Umfrage: www.fahrradklima-test.adfc.de/

VARIÉTÉ et cetera

BOCHUM

ARTISTIK.COMEDY.GASTRONOMIE.

0234
13003

07. Sept. - 03. Nov. 2024

#dreamteam

In den
Herbstferien
KIDS FOR FREE
Pro Ticket (Erw.) ein
Kind bis 14 J.
frei!

SHOWS: Do. u. Fr. 20 Uhr | Sa. 16 & 20 Uhr | So. Brunch & 19 Uhr o. Satt & Lustig

WWW.VARIETE-ET-CETERA.DE

BÜRGERSCHAFT

Rellinghausen und Stadtwald

Veranstaltungen der Bürger-schaft Rellinghausen-Stadt-wald: Franziska Dannheim bietet am 28. September und am 26. Oktober, jeweils ab 14 Uhr, eine etwa zweistündige Kräuterführung an. Zum Ausklang geht es in den Blücherturm.

Kräuterführung

Eine Anmeldung ist erforderlich unter touren@bue-resta.de. Die Ausstellung mit Urban Sketching-Skizzen aus Rellinghausen und Stadtwald von Lutz Döhnert, die auch den Inhalt des neuen Kunstkalenders sind, ist noch bis zum 5. Oktober, immer samstags von 15-17 Uhr im Blücherturm, Am Stift 9, zu sehen. Am 12. Oktober um 15 Uhr wird eine neue Ausstellung eröffnet: „Die unbekannteren Werke“ von Herbert Sander. Öffnungszeiten bis 14. Dezember: immer samstags, 15-18 Uhr.



Gesucht: Steeler Weihnachtsmarkt-Tanne

Die Vorbereitungen zum 48. Steeler Weihnachtsmarkt (2. November bis 5. Januar) laufen laut Organisator Léon Finger bereits auf Hochtouren. Und auch die MEIN KURIER-Leser können wieder ein Teil des Glühweinzaubers werden. Denn wir unterstützen den Initiativkreis City Steele wieder bei der Suche nach einem Weihnachtsbaum, der auf dem Kaiser-Otto-Platz eingestielt werden soll. Sie haben einen Baum, etwa 12 bis 17 Meter hoch, gut zugänglich, und wollen ihn spenden? Dann melden Sie sich ab sofort unter info@leonfinger.de. Zusammen mit einem Expertenteam wird der Baum gefällt und abtransportiert. Kosten entstehen für den Baumspender nicht.

Foto: Janz

Flohmarkt in der Kita

Am Samstag, 28. September, 9.30-13.30 Uhr, startet ein Flohmarkt in der Kita Arche Noah, Hinseler Feld 29a. Spielzeug, Kleidung, Deko und Accessoires werden geboten.

KITA

Flohmarkt in Kray

Am Sonntag, 13. Oktober, findet in der Kindertagesstätte Kellinghausstraße von 10 bis 13 Uhr ein Flohmarkt statt. Interessierte können sich noch bis Freitag, 4. Oktober, in der Kindertagesstätte für einen Tisch anmelden. Die Standgebühr beträgt 5 Euro und eine Kuchenspende oder 10 Euro ohne eine Kuchenspende. Der Aufbau beginnt um 8.30 Uhr. Tischreservierungen: Telefonnummer 552619 oder per E-Mail an kita.kellinghausstrasse@jugendamt.essen.de

Ihr Termin fehlt?

Schicken Sie uns eine E-Mail: redaktion@mein-kurier.ruhr

Rätsel-Lösung der vergangenen Ausgabe

■■■■WA■■■G■■S■■■WC■
 TAUNUS■■SPROESSLING
 ULTRA■■B■■ABLEHNEN■
 UTE■■S■■BAFF■■AMI■■BC■
 S■■STRAHLER■■ESKAL
 COP■■ANN■■N■■ALLUERE
 OHE■■IM■■D■■GAELE■■SCM
 ■■■N■■FILOU■■B■■PSIA■
 STATUT■■C■■BEGRENZT
 CUT■■G■■SAKE■■DAX■■I■
 ■■■H■■GENERELL■■X■■FES
 BERT■■ENT■■MT■■IMER■
 BIEGEN■■S■■SOKOS■■MZ
 ■■■NG■■RS■■IRUP■■ROELE
 T■■RESET■■SANDER■■OU
 HORE■■E■■IGENHAENDIG
 ■■■DAM■■INV

ANLAGEWERT

Impressum

Herausgeber und Verlag
 LC Medien GmbH
 Waldlehne 82,
 45149 Essen
Geschäftsführung und verantwortliche Leitung
 Detlef Leweux
 (Anschrift wie Verlag)
 Tel.: 0177/ 70 59 805
Redaktion
 Detlef Leweux (verantw.)
 Mareike Schulz
 Julia Colmsee
 Norbert Janz
redaktion@mein-kurier.ruhr
Anzeigen
 Detlef Leweux
anzeigen@mein-kurier.ruhr

Anzeigenpreisliste
 1. Januar 2024
Gesamtauflage
 52.150 Exemplare
Verteilung
 Monatlich
 in Kupferdreh, Steele,
 Übrerruhr, Freisenbruch,
 Horst, Burgaltendorf,
 Bergerhausen,
 Rellinghausen, Stadtwald

Druck
 Lensing Zeitungsdruck
 Auf dem Brümmer 9,
 44149 Dortmund

Zustellung:
zustellung@mein-kurier.ruhr

Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion und des Herausgebers wieder. Für die Richtigkeit der abgedruckten Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

„Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis ‚Keine kostenlosen Zeitungen‘ an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de“

Ausstellung zum Handwerk

Steeler Archiv im „LaurentiusQuartier“

Bereits zum 6. Mal gestaltet Klaus Geiser im Team mit dem Steeler Archiv im Laurentius Quartier, Laurentiusweg 49, eine Ausstellung zur Steeler Geschichte. Thema diesmal: das traditionelle Handwerk. Termin: bis 14. Oktober, täglich 10 bis 18 Uhr. Und davon hat Steele in seiner langen Vergangenheit viel zu bieten. Schwerpunkt ist das Schmiede-Handwerk. Vor allem vom 16. bis zum 18. Jahrhundert wurden in Steele hauptsächlich Waffengeschmiedet, die „Büchsenmacherei“ war einer der wichtigsten Wirtschaftszweige. Darüber hinaus werden auch noch andere Gewerke dargestellt: Der Steinmetzbetrieb - die heute noch in Steele ansässige Betrieb Peters baute 1889 die Mariensäule - die Buchdruckerei mit der Firma Guntermann, einst am Scheidtmanntor beheimatet, die Brauereien und Brennereien sowie viele weitere Informationen zum hiesigen Handwerk werden in Bild und Wort gezeigt. Vor allem aber die zahlreichen musealen Gegenstände aus den Sammlungen des Steeler Archivs machen die neue Ausstellung sehr sehenswert. Klaus Geiser und das Team des Geschichtsvereins freuen sich auf regen Besuch und bieten auch Führungen durch die Ausstellung an.

Notdienste

Apotheken:

Rund um die Uhr ist die aus dem Festnetz kostenlose Hotline **0800/ 00 22 833** zu erreichen. Für Handys ist die Telefonnummer **22833** ohne Vorwahl erreichbar (69 Cent/Min)

Ärzte:

Bereitschaftsdienst: **01805/ 044 100**

Notfallpraxis am Philipusstift: **64 00 1670**

Kinder- und Jugendmedizin am Elisabeth Krankenhaus **27 99 096**

Zahnärzte:

01805/ 986 700

Tierarzt:

Tierärztliche Klinik Dr. Apelt: **34 26 04**

Mitmachen beim „Internationalen Essener Weihnachtsmarkt“

Essen Marketing GmbH sucht kurzfristig Unterstützung

Der „Internationale Weihnachtsmarkt Essen“ lockt jährlich rund zwei Millionen Menschen in die Essener Innenstadt.

2023 wurde er durch das Onlineportal „European Best Destinations“ als „Best Christmas Market in Germany“ und Platz 6 in Europa ausgezeichnet.

Doch auch große traditionelle Weihnachtsmärkte spüren die Krisen der Welt und vor allem persönliche Schicksale.

Absagen einiger Händler

So haben einzelne Händler aufgrund von Erkrankungen und Geschäftsaufgaben ihre

bisher sichere Teilnahme am „Internationalen Weihnachtsmarkt Essen“ kurzfristig abgesagt.

Dadurch ergibt sich die Chance, einen Standplatz auf dem Kennedyplatz zu ergattern. Gesucht werden zum Beispiel Einzelhändler mit klassischer Handwerkskunst, besonderen Geschen-

kideen, Kreativschaffende aller Art oder Spezialitäten aus der ganzen Welt. Denn, was den Internationalen Weihnachtsmarkt so besonders macht, ist laut Veranstalter Essen Marketing GmbH der überaus große Anteil an Alltagswaren. So sind gerade mal rund 30 Prozent aller Stände auf dem Weihnachts-

markt für die Gastronomie reserviert. Wer Interesse hat, einen Stand auf dem Weihnachtsmarkt zu besetzen, meldet sich direkt per Mail an weihnachtsmarkt@emg.essen.de oder telefonisch bei Nina Kirschner: 8872057. Der Markt beginnt am 15. November und läuft bis zum 23. Dezember.

Branchen ABC

GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU



Dirksen

Garten- und Landschaftsbau

Ausführung sämtlicher individueller Pflaster- und Plattierungsarbeiten
Gartengestaltung und Pflege

Individuelle Beratung, Planung und Ausführung

Meisterbetrieb

Hinsbecker Löh 28
45257 Essen
dirksen.garten@web.de

Tel.: 0201/57 94 73
Fax: 0201/57 18 70 1
Mobil: 0171/80 13 77 0

GEBÄUDEREINIGUNG

TERFURTH
GEBÄUDEREINIGUNG SEIT 1976

Reinigung von Seniorenheimen
Praxisreinigung
Treppenhausreinigung
Teppichreinigung

Büroreinigung
Glas- und Rahmenreinigung
Baureinigung
Hauswirtschaftliche Versorgung

0 2 0 1 / 5 1 2 6 7 6
Isinger Tor 4, 45276 Essen
terfurth-gmbh.de
info@terfurth-gmbh.de



GRABMALE

stephan peters
steinmetzmeister

- Grabmale
- Urnengrabanlagen
- Einfassungen
- Nachbeschriftungen
- Grablampen etc.

Hellweg 103
45279 Essen
Tel.: 0201/501865
Fax: 0201/504258



info@grabmale-peters.de
www.grabmale-peters.de

MALERMEISTERBETRIEB

Malermeisterbetrieb
Carsten Engels

Telefon 0201/43 77 773 · Essen-Kupferdreh
www.maler-engels.de

HAUSHALT

Fachgerechte **Haushalts-Auflösung** vom Keller bis zum Dach. **Ankauf von Edel-Metallen und Mineralien-/Fossilien-Sammlungen** zu fairen Preisen. **Info-Tel.: 0160 95640798**
(Bei kurzfristiger Nichterreichbarkeit, bitte eine SMS senden).

Ausländerbehörde

Schederhofstraße 45, 45145 Essen
Telefon: 0201 88-38883 (Termine)
abh@essen.de

Essener Tourist Info

Kettwiger Straße 2-10, 45127 Essen
Telefon: 0201 88-72333
touristinfo@essen.de

Familienpunkt

Haus am Theater I. Hagen 26, 45127 Essen
Telefon: 0201 88-51777
familienpunkt@essen.de

Ehrenamt Agentur Essen e.V.

Dorotheenstraße 3, 45130 Essen
Telefon: 0201 8391490
info@ehrenamtessen.de

Europe Direct

Haus der Technik, Hollestraße 1g, 45127 Essen
Telefon: 0201 88-88753
europedirect@essen.de

Folkwang Musikschule

Thea-Leymann-Straße 23, 45127 Essen
Telefon: 0201 88-44106
info@fms.essen.de

Behindertenberatung

Rathaus, Porscheplatz 1, 45127 Essen
Telefon: 0201 88-33291, Fax 0201 88-33004
info@behindertenberatung.essen.de

Hundesteuer

Rathaus, Porscheplatz 1, 45127 Essen
Telefon: 0201 88-21430
info@steueramt.essen.de

Gesundheitsamt

Hindenburgstraße 29, 45127 Essen
Telefon: 0201 88-53999
gesundheitsamt@essen.de

ServiceCenter Essen

E-Mail: info@essen.de
Servicezeiten: Mo.-Fr. 7:30 bis 18 Uhr
Diese Hotlines erreichen Sie unter Telefon:

	0201 88-0
Behördentelefon	(115/ 88-0)
Bürgerämter	(88-33222)
Termine Ausländerbehörde	(88-38883)
Ukraine-Hotline	(88-35555)
Fahrerlaubnisbehörde	(88-33888)
Kfz-Zulassungsstelle	(88-33999)
Wohngeldstelle	(88-50466)

Weitere Informationen zu den Hotlines
finden Interessierte auf der Internetseite:
www.essen.de/servicecenter

Bildungspunkt

Lindenallee 57, 45127 Essen
Telefon: 0201 45844672
info@bildungspunkt.org

Volkshochschule Essen

Burgplatz 1, 45127 Essen
Telefon: 0201 88-43100
info@vhs-essen.de

Amt für Soziales und Wohnen

Steubenstraße 53, 45138 Essen
Telefon: 0201 88-50555
sozialamt@essen.de

Kommunales Integrationszentrum Essen

Gildehof, Hollestraße 3, 45127 Essen
Telefon: 0201 88-88461
info@interkulturell.essen.de

Seniorenreferat

Steubenstraße 53, 45138 Essen
Telefon: 0201 88-50666
Seniorentelefon: 0201 88-50088

**Ihr Kontakt zur
Verwaltung:**

Rathaus
Porscheplatz 1
45121 Essen
Telefon: 0201 88-0
E-Mail: info@essen.de

So kommen Sie zu uns:

Anfahrt von Norden über A 42 oder A 2, Abfahrt „Autobahnkreuz Essen-Nord“ (A 42) bzw. „Essen/Gladbeck“ (A 2), über B 224 Richtung Essen, später Richtung „Zentrum“ von Westen über A 40 bis 2. Abfahrt „Essen-Zentrum (Ost)“ (direkt hinter der Tunnelausfahrt), rechts auf die Helbingstraße, danach geradeaus von Südwesten über A 3 am „Autobahnkreuz Breitscheid“ auf A 52 Richtung Essen bis Abfahrt „Essen-Süd“, ca. 3 km in Richtung „Zentrum“, von Osten über die A 40 bis Abfahrt „Essen Huttrop“, 1. Ampel rechts abbiegen (Steeler Straße), unter der Eisenbahnbrücke hindurch, 2. Ampel rechts (Bernestraße) von Süden über B 224 oder B 227, Hinweisschilder Richtung „Zentrum“ – aus allen Richtungen: Hinweisschilder Richtung „Rathaus“.

Verkehrsverbindung mit Bussen und Bahnen ab Hauptbahnhof:
Alle Linien Richtung „Rathaus Essen“