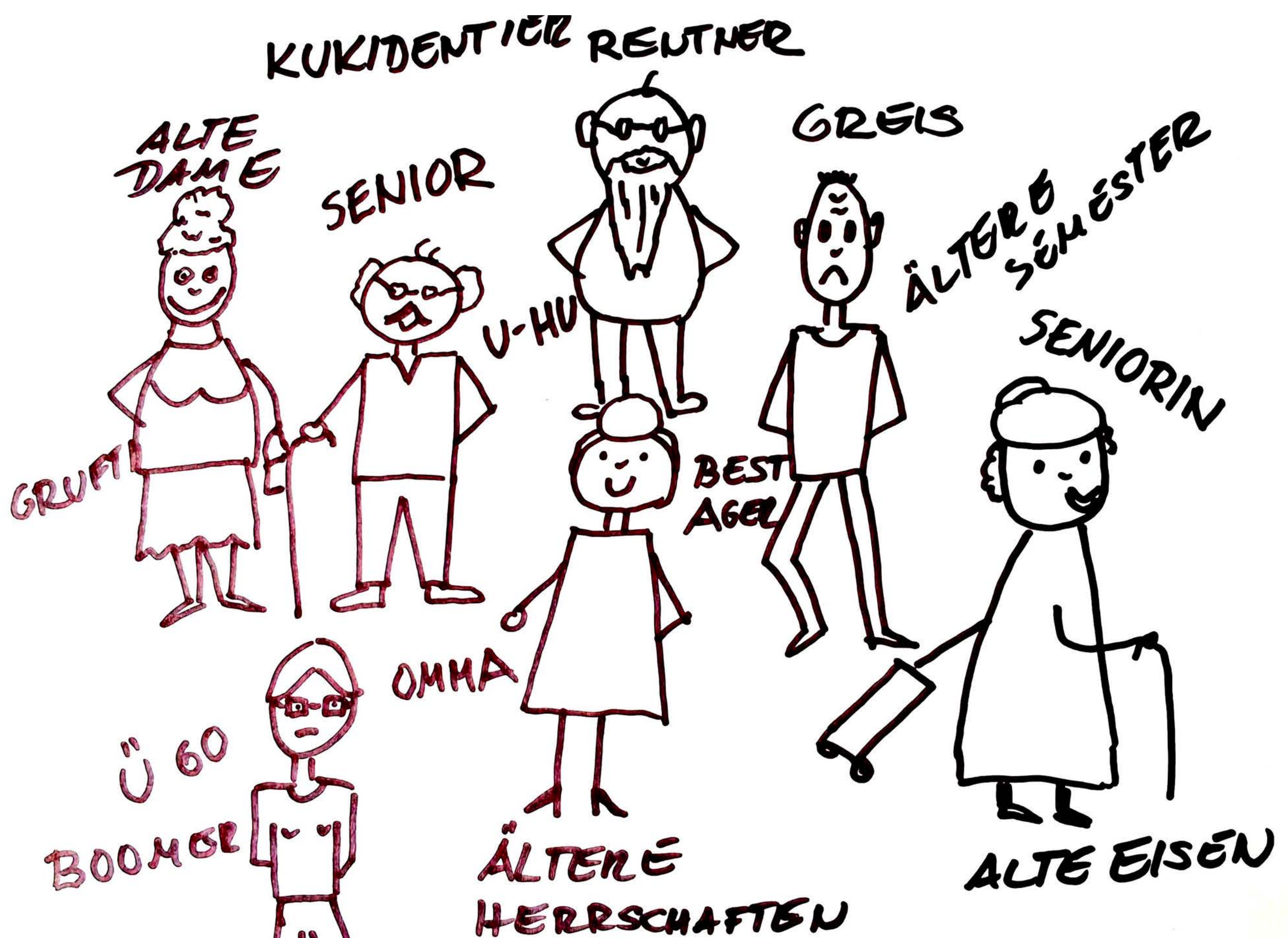


Kiosk

Die Zeitung für Seniorinnen und Senioren in Herten



Seniorenvielfalt

Impressum

Herausgeber: Seniorenbeirat der Stadt Herten V.i.S.d.P: Georg Maier

Zentrum für Beteiligung und Integration Bürgerhaus Herten Hans-Senkel-Platz 1 / 45699 Herten

Druck: WIRmachenDRUCK / Ausgabe 5 / Auflage: 1000 / Veröffentlichung Juni 2026

Mitwirkende an der Ausgabe: Munevera Ackermann / Uta Heinig / Claudia Heinrichs / Ruth Heppner /

Tina Klimeck / Rita Ludwig / Wilfried Niewöhner / Nasli Özdemir / Eckbert Schröder / Anne Springstube

Layout: Rainer Wendland

Fotos: Munevera Ackermann / Uta Heinig / Ruth Heppner / Tina Klimeck / Rita Ludwig / Nasli Özdemir

Sibylle Ostermann / Annegret Spiekermann, Caritas Verband Herten e. V..

Grafiken: Claudia Heinrichs

Grußwort



Liebe Leserinnen und Leser,
Thema dieser Ausgabe ist die Vielfalt der Generationen ab 60 Jahren, die in Herten lebt. Hier möchte ich ihnen meine persönlichen Erfahrungen weitergeben.
Ab 80 hatte ich das Gefühl alt zu werden. Einige Dinge gehen nur noch langsam oder gar nicht. Mithilfe meiner Kinder, Freunde und Nachbarn und professioneller Unterstützung kann ich dies aber ausgleichen.

Gerne war ich zum Beispiel mit meinem Mann und unseren Freunden auf Radtour quer durch Deutschland und Europa. Einmal sind wir sogar über die Golden Gate Bridge in Kalifornien geradelt. Gott sei Dank kann ich noch lesen und freue mich auch, regelmäßig zum „Frühstück mit und ohne Literatur“ des Fördervereins der Bibliothek im Glashaus zu gehen, dessen Mitglied ich schon seit vielen Jahren bin.

Nie hätte ich gedacht, dass ich 90 Jahre alt werde. Ich lebe immer noch gerne in Herten, einer Stadt im Grünen, ich mag besonders das Alte Dorf in Westerholt und die Ried.

Im Alter merke ich, wie nett und hilfsbereit die Menschen sind.

Herzliche Grüße, Ihre

Marlies Nieder

Bürgerin der Stadt Herten

Unser Kiosk

Muss nicht besucht werden, sondern kommt frei Haus.

Er bietet statt
der Ahoi Brause
dem Bounty
den Glückslosen
des Ouzo
dem Red Bull
den Ultra Energy Drinks

ältere Herrschaften
Best Ager
Greise
Ommas
Rentner
Ü60er



Aus der Redaktion

Endlich ist nun im Juni die fünfte Ausgabe des Kioskes fertiggestellt worden.

Inzwischen haben sich im Rathaus Personalien verändert, so dass wir leider auf die großartige Steff Hasler, die uns mit sehr viel Geduld beim Setzen der Texte unterstützt hat, künftig verzichten müssen. An dieser Stelle bedanken wir uns für ihre geduldige Hilfe.

Das Redaktionsteam hat sich inzwischen verdoppelt. Hinzugekommen sind Anne Springstube, Tina Klimek, Uta Heinig und Nasli Ösdemir.

Das Setzen des Textes wird künftig Rainer Wendland übernehmen.

Mit den neuen Redakteurinnen wird der Kiosk noch bunter. Und es gilt immer noch, wer sich uns anschließen möchte oder uns eine tolle Idee mitteilen möchte, kann seine Wünsche gerne unserem Kiosk mitteilen. Ihr findet uns jeden 1. und 3. Dienstag ab 16:30 Uhr im Eiscafé Calamini, Ewaldstraße 22. Bis bald!

Inhalt	Seite
Grußwort und Unser Kiosk	3
Inhalt und aus der Redaktion	4
Der neue Seniorenbeirat und seine Aktivitäten	5
Termine Seniorenbeirat	6
Vorstellung Sozialverbände: Caritas	7-8
Wer ist alt? Was ist Alter?	9
Zeitreise durch die Dekaden	10-14
Sexualität im Alter	15
Portrait eines Senioren	16
Gemeinde-Bücherei der Thomaskirche	17
ZWAR Gruppe Herten Mitte	18
Anti Rost	19
Haben Sie das verpasst?	20-21
Das sollten Sie nicht verpassen!	22
Gemischte Tüte	23
Kochrezept, Rätsel	23
Buch-Tipp: „Böse Bäume“ von Markus Bennemann	24
Plauderbank	25
Kiosk in Herten und Tag der Trinkhallen	26
Finde 10 Fehler	27
Buch- und Hörbuch-Tipp: „Dirk und Ich“ von Andreas Steinhöfel	28
Kummerkasten	29
Ausblick Kiosk Nr. 6	31
Alltagsmenschen	32

Der Seniorenbeirat Herten stellt sich vor

Der Seniorenbeirat Herten vertritt die Interessen der älteren Generation in unserer Stadt. Als überparteiliches und unabhängiges Gremium agiert er als wichtiges Bindeglied zwischen den Bürgerinnen und Bürgern, der Stadtverwaltung und der Politik.

Seit seiner Neuberufung im Jahr 2025 setzen sich 15 engagierte Mitglieder und Stellvertretungen unter dem Vorsitz von Georg Maier sowie seinen Stellvertretenden Munevera Ackermann und Detlef Plonski für die kommenden fünf Jahre aktiv für die Belange der Generation 60+ ein.

Der Beirat berät den Rat und die Verwaltung und bringt wichtige Themen wie Mobilität, Barrierefreiheit und bezahlbaren Wohnraum direkt in die politischen Entscheidungsprozesse ein. Durch die enge Zusammenarbeit mit dem Ausschuss für Soziales, Arbeit, Gleichstellung, Inklusion und der städtischen Altenhilfe wird sichergestellt, dass die Stimme der Seniorinnen und Senioren in Herten gehört wird.

„Gemeinsam können wir die Lebensqualität für Seniorinnen und Senioren in Herten weiter verbessern“, betont der Beirat und lädt alle Interessierten ein, sich zu engagieren oder die öffentlichen Sitzungen zu besuchen.

Das Ziel des Beirates ist es, die Selbstständigkeit älterer Menschen so lange wie möglich zu bewahren und soziale Isolation zu vermeiden.

Angebote gegen Einsamkeit und für mehr Lebensqualität:

Gesundheit & Vorsorge:

Von Gesundheitsstammtischen zu Themen wie Diabetes und Demenz bis hin zu Beratungen über Patientenverfügungen und Online-Banking.

Geselligkeit & Kultur:

Formate wie die „Plauderstunde, PlauderCafé und Plauderstübchen“, Yoga auf dem Stuhl, Ü60-Partys oder die monatliche Filmreihe fördern das Miteinander.

Besondere Aktionen:

Mit kreativen Projekten wie der Aktion „Nimm Platz für einen Schwatz“, setzt der Beirat sichtbare Zeichen im Stadtbild.

Sprechstunden & Technik-Hilfe:

Um eine direkte Anlaufstelle zu bieten, finden regelmäßig monatliche Treffen in den Stadtteilen Süd, Scherlebeck, Paschenberg, Westerholt und Mitte statt. Der Technik-Stammtisch und das Treffen Hilfe im Umgang mit Handy, Tablet und Smartphone unterstützt Seniorinnen und Senioren im Umgang mit der Technik.

Informationen auf einen Blick

Kontakt & Termine:

Alle aktuellen Angebote, Sitzungen und Sprechzeiten finden Sie auf der Homepage: seniorenbeirat-herten.de, sowie auf Facebook und Instagram.

Seniorenzeitung KIOSK:

Der Kiosk bietet Informationen und Unterhaltung und informiert alle 4 Monate über Neuigkeiten aus der Arbeit des Beirats.

Mitglieder des Seniorenbeirats 2026-2030

Georg Maier, Munevera Ackermann, Anne Springstub, Rita Ludwig, Hans-Jürgen Gahlen, Claudia Heinrichs, Egbert Schröder, Ulrich Stumpf, Hans-Joachim Ott, Naziye Özdemir, Christel Terboven, Detlef Plonski, Günter Nowak, Bettina Klimek, Wendland Dr.Rainer, Christian Püttmann, Monika Mühl, Hartmut Werner, Uta Heinig, Peter Poetsch, Ruth Heppner, Ute Orlowski, Gerlinde Weidanz, Manfred Jordan, Maier Dr.Anke, Hermann Stoffers, Knut Gahmann, Christiane Gamboc

Termine, Termine, Termine: Seniorenbeirat Herten*

Plauderstunde

Café Gertrudenau	dienstags
Scherlebecker Str. 264	von 10 – 12 Uhr
45701 Herten	Eintritt: frei
02366 303 269	Veranstalter: Seniorenbeirat

Hilfe beim Umgang mit Handy, Tablet, Smartphone

Café Gertrudenau	jeden 4. Mittwoch im Monat
Scherlebecker Str. 264	von 15 - 17 Uhr
45701 Herten	Eintritt: frei
02366 303 269	Veranstalter: Seniorenbeirat

PlauderCafé

FBW	jeden 3. Freitag im Monat (im August Pause)
Kuhstr. 49	15 - 17 Uhr
45701 Herten	Eintritt: frei
02366 303 269	Veranstalter: Seniorenbeirat und Gemeinsam zum Wir

Technikstammtisch

Bürgerhaus Herten	jeden 3. Donnerstag im Monat
Hans-Senkel-Platz 1	15 – 17 Uhr
45699 Herten	Eintritt: frei
02366 303 269	Veranstalter: Seniorenbeirat

Miteinander im Gespräch

Glashaus ,Raumzeit	jeden 1. Freitag im Monat 10 – 12 Uhr
Hermannstr. 16 , Herten	Eintritt: frei
Bürgerhaus Herten Süd	jeden 1. Montag im Monat 9– 12 Uhr
Hans-Senkel-Platz 1, Herten	Eintritt: frei
02366 303 269	Veranstalter: Seniorenbeirat

*Die hier veröffentlichten Veranstaltungen und Termine sind ohne Gewähr und Anspruch auf Vollständigkeit. Weitere Veranstaltungen und Termine können sie unter anderem der Tagespresse, dem Veranstaltungskalender der Stadt Herten unter www.herten.de und der Internetseite des Seniorenbeirats unter seniorenbeirat-herten.de entnehmen.

Die Caritas stellt Angebote für Senior*innen vor



*Keiner lebt
für sich allein*

Gut begleitet im Alter – die Angebote der Caritas in Herten

Älter werden gehört zum Leben – und mit der richtigen Unterstützung kann dieser Lebensabschnitt weiterhin aktiv, sicher und erfüllt gestaltet werden. Der Caritasverband Herten bietet mit dem Bereich „**Leben im Alter**“ vielfältige Angebote für Seniorinnen und Senioren sowie für ihre Angehörigen.

Wer möglichst lange in den eigenen vier Wänden bleiben möchte, kann auf den **ambulanten Pflegedienst** der Caritas zählen. Die Mitarbeitenden unterstützen bei der Pflege, bei medizinischen Aufgaben und im Alltag. Ergänzend gibt es die **ambulanten Hilfen zuhause**, die auch den hauswirtschaftlichen Bereich wie Einkaufen, Kochen oder Reinigen umfassen. Die **Pflegeberatung** sowie die **sozialpflegerische Beratung** helfen dabei, passende Lösungen zu finden und beraten umfassend zu Fragen rund um Pflege und Unterstützung.

Für Menschen, die an Demenz erkrankt sind, bietet die **Tagespflege Lichtpunkte** Abwechslung im Pflegealltag und entlastet so die pflegenden Angehörigen. Die Gäste verbringen den Tag in Gemeinschaft, mit gemeinsamen Mahlzeiten und abwechslungsreichen Aktivitäten.

Wer beweglich, aktiv und selbstständig bleiben möchte, kann das wöchentliche **Bewegungsangebot** im Caritas-Zentrum Franz von Assisi nutzen, um fit zu bleiben und soziale Kontakte zu pflegen. Die **Seniorenwohnungen** in Herten-Mitte oder -Langenbochum bieten eine gute Kombination aus Eigenständigkeit und Sicherheit. Reiselustigen Seniorinnen und Senioren ermöglichen die **Caritas-Reisen** mit einem breiten Angebotsspektrum gemeinsame Erlebnisse und positive Eindrücke.

Wenn vorübergehend mehr Unterstützung notwendig ist, etwa nach einem Krankenhausaufenthalt, bietet das **Caritas-Zentrum Franz von Assisi** Plätze in der **Kurzzeitpflege** an.

Auch können pflegende Angehörige mit diesem Angebot Auszeiten planen, um Kraft zu schöpfen und z. B. in Urlaub zu fahren.

Für Menschen, die dauerhaft Pflege benötigen, bieten das **Caritas-Zentrum Franz von Assisi**, die **Hausgemeinschaft St. Barbara** sowie das **Kardinal-von Galen-Haus** wohnliche Plätze mit professioneller Pflege und persönlicher Betreuung.

Die Caritas stellt Angebote für Senior*innen vor

Mit seinem **Team der Ehrenamtlichen** begleitet der **Ambulante Hospizdienst** schwerkranke Menschen und ihre Angehörigen einfühlsam in dieser besonders sensiblen Lebensphase.

Die Angebote der Caritas zeigen: Älter werden bedeutet nicht, allein zu sein. Mit vielfältiger Unterstützung, Gemeinschaft und Beratung hilft der Caritasverband Herten dabei, das Leben im Alter selbstbestimmt und mit Zuversicht zu gestalten.

Die verschiedenen **Ansprechpartner** sind über die Zentrale des Caritasverbandes unter Tel. 02366 304-0 erreichbar oder Sie informieren sich im Internet unter www.caritas-herten.de.

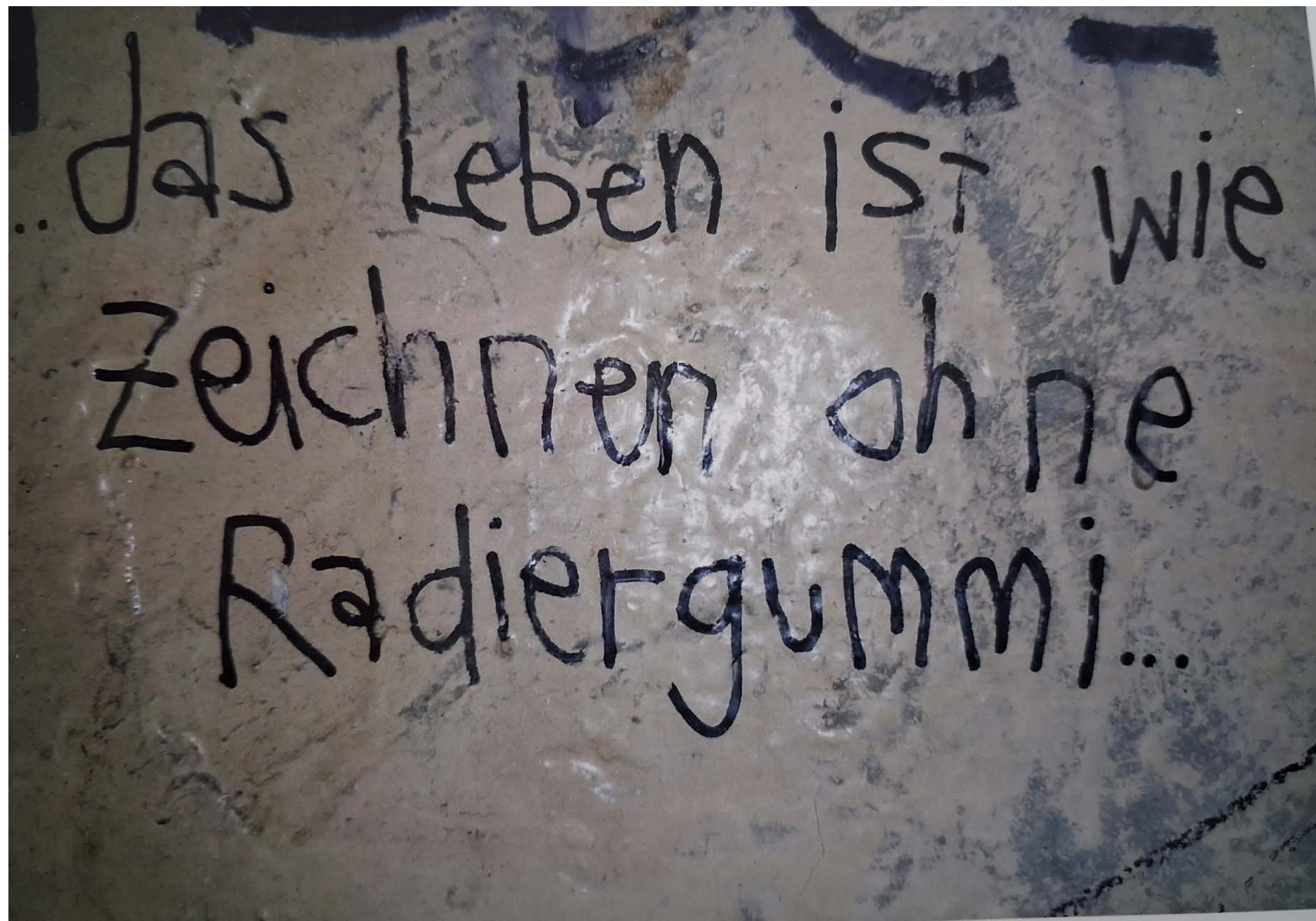


Bewegungsangebot von Tatiana Mancini



Ambulante Pflege

Alter – wer ist eigentlich alt und was ist eigentlich das Alter?



NOTES OF BERLIN #N0002 / Fundort Hackescher Markt, Mitte
notesofberlin.com ist eine Hommage an die Notizen aus der Großstadt

Laut Europarat gehören wir mit 65 Jahren zu den älteren Menschen, für die UNO gilt das schon für die 60-Jährigen. Mit 60 bis 65 Jahren setzt der Übergang ins Alter ein. Die Altersgruppe zwischen 60 und 74 Jahren sind die sogenannten jungen Alten. Als Betagte und Hochbetagte werden Personen zwischen 75 und 89 Jahren gezählt.

Die Lebensspanne von 60 bis 85 Jahre umfasst damit eine ganze Generation.

Bemerkenswert ist, wie fließend der Übergang zwischen diesen Stationen verläuft.

Sind wir also im Unruhestand? Gehören wir zu den Silberrücken, LebensWeisen, Omas gegen rechts, den neuen Alten, den Baby Boomern, den Senioren, dem Silbernetzwerk, der Generation 50+, der Generation Gold oder den Silver Agern?

Und Sie, wo ordnen Sie sich ein?

Alt zu sein, so bezeichnen sich wohl die meisten, wenn erhebliche Krankheiten oder körperliche Einschränkungen zum Verlust der Eigenständigkeit und damit Angewiesenheit auf andere bedeutet.

So viel steht fest, das Alter hat Konjunktur. Keine Illustrierte und keine seriöse Zeitung, keine Umfrage und keine Statistik, keine medizinischen und kosmetischen Empfehlungen, kein politisches und kein wirtschaftliches Gremium beschäftigt sich so andauernd und intensiv mit diesem Thema.

Immerhin gibt es einen lang bekannten Fakt, er heißt demographischer Wandel, der dieses Interesse begründet und neue Antworten finden muss. Vielleicht gelingt es mit Mut machen, keine Ängste schüren, Generationen wieder mehr verbinden.

Wir wollen das Thema rund um das Alter und das Altern in loser Folge weiter aufgreifen und unterschiedliche Sichtweisen sichtbar machen.

Zeitreise durch die Dekaden

Die Zahl der Seniorinnen und Senioren wird statistisch in den nächsten Jahren immer mehr zunehmen, so dass es erforderlich ist, zu schauen, wer diese Menschen sind, was sie geprägt hat und wie ihre Lebenssituation heute ist. Was sind die Schwierigkeiten, die ältere Menschen in ihrem täglichen Leben haben und wie kann man sie dabei unterstützen, ihren Lebensabend so angenehm wie möglich zu machen? Laut Statistik der Stadt Herten aus 2023 sieht die Verteilung der älteren Bürgerinnen und Bürger wie folgt aus:

Im Alter von 55 bis 64 Jahren waren 15,87 % der Bevölkerung (17% der Männer und 15% der Frauen),
zwischen 64 und 74 Jahren waren es 12,24 % (12% Männer und 14 % Frauen)
über 75 Jahren waren 12,2 % (10 % der Männer und 15 % Frauen)

Nähere Angaben wie Z.B. der Anteil der über 90- oder 100-Jährigen gibt die Statistik nicht her. Insgesamt werden in den nächsten Jahren also um die 40% der Bevölkerung Seniorinnen und Senioren sein.

Würden alle die gleiche Partei wählen, würden sie die Politik in Herten quasi in der Hand haben. Da davon aber nicht auszugehen ist, ist es Aufgabe des Seniorenbeirates, dem Stadtrat die Wünsche und Bedürfnisse von fast der Hälfte der Bevölkerung nahe zu bringen.

Diese sind neben den Anforderungen an ein adäquates Wohnen, einer Mobilität und einer sozialen Teilhabe für Menschen mit körperlichen, finanziellen und sozialen Einschränkungen aber durchaus auch noch die Belange, die altersunabhängig an die Stadt gestellt werden, wie z.B. ausreichende Kindergartenplätze oder eine gute Infrastruktur an Einkaufsmöglichkeiten und Freizeiteinrichtungen, da alt sein nicht daran hindert, auch generationsübergreifend für die Kinder / Enkelkinder mitzudenken. Alte Menschen verfügen über ein hohes Maß an Lebenserfahrung, die sie an die jüngeren Generationen weitergeben können. Diese beruht auf unterschiedliche Erfahrungen, die sie in ihrer Kindheit bis zum hohen Lebensalter machen mussten und konnten.

Schauen wir uns mal die verschiedenen Lebensumstände der bisherigen Generationen an:

Bis 1926 wurden Menschen geboren, die heute 100 Jahre alt sind und älter, sie gehören damit zur sogenannten „Größten Generation“ (ca. 1901-1927).



Sie mussten sich mit dem 1. Weltkrieg und der Weltwirtschaftskrise auseinandersetzen, erfuhren aber im Kontrast dazu auch in den „Goldenen 20er Jahren“ Aufschwung und Lebensfreude durch eine kulturelle Blüte, technischen Fortschritt und extravagantem Lebensstil nach dem 1. Weltkrieg.

Kulinarisch begnügte sich die breite Masse mit Hering, der günstig war, Kartoffeln und Eintöpfen, während bei prächtigen Dinnerpartys Russische Eier, Lachsrollen und Krabbencocktails aufgetischt wurden.

Musikalisch stand hier der Jazz an erster Stelle.

Zeitreise durch die Dekaden

Diese Generation hat ihre Kindheit und Jugend im 2. Weltkrieg verbracht, nachdem der Nationalsozialismus ihre Erziehung mit übernommen hat durch den Bund Deutscher Mädchen, die Hitlerjugend und das Soldatentum mit allen Schrecken und Traumata. Wer 1926 geboren war, war dreizehn Jahre, als der Krieg ausbrach und um die zwanzig Jahre, als der Wahnsinn ein Ende hatte, aber die Entbehrungen nicht. Zerbombte Städte, Hunger und der Verlust von Familienmitgliedern prägten diese Menschen. Nach dem Krieg bauten sie Deutschland wieder auf und feierten das Wirtschaftswunder der 50er und 60er Jahre. Fleiß und Leistung waren ihre Tugenden und ihren Kindern sollte es mal besser gehen. Sie sind die Eltern der Baby-Boomer.

Die Rolle der Frauen war es, Kinder zu bekommen, nachdem sie im Krieg und danach als Trümmerfrauen ihren "Mann" gestanden hatten.

Viele Frauen dieser Generation gingen keinem Beruf nach, sondern kümmerten sich um ihre Familien, ihre Kinder, ihre Eltern und vielleicht auch Großeltern. Hatten sie eine Ausbildung, gingen sie ihren Tätigkeiten oft nur in Zeiten der "Männerknappheit" in den Kriegsjahren nach und verschwanden danach an Heim und Herd, während ihre Männer die Ernährer waren.

Hieraus resultiert, dass viele Frauen dieser Generation sehr kleine Renten haben oder von Witwenrente leben.

Ihre Kinder sind inzwischen auch schon verrentet und häufig mit der Betreuung ihrer betagten Eltern überfordert, so dass anzunehmen ist, dass ein großer Teil auf staatliche Betreuung angewiesen sein wird, oft im Altenheim lebt und mit einem kleinen Taschengeld für persönliche Wünsche auskommen muss.

Leben sie noch selbstständig zu Hause, sind häufig soziale Kontakte Mangelware, da Partner, Partnerinnen, Freund und Familie zum Teil nicht mehr leben. Hier mag die Einsamkeit ein großes Problem sein.



Von 1926-1936 wurden die heute 90-100 jährigen Senioren geboren. Sie zählen zur sogenannten „Stillen Generation“ (1928-1945), die in unsicheren Zeiten aufwuchs und wenig durch öffentliche Proteste auffiel.

Kulinarisch kamen Sauerkrautsuppe, Käsekartoffeln, Leberkäse, Spätzle mit Röstzwiebeln und Käse, Hering und Steckrübeneintopf auf den Tisch.

Musikalisch waren die 30er Jahre geprägt von Film-Schlagern der Ufa, Vokalensembles wie die Comedian Harmonists und Tanzmusik wie der Swing, oft optimistisch und fröhlich, jede Ablenkung war willkommen.

Zeitreise durch die Dekaden

Die Kindheit der Deutschen, die um 1930 geboren wurde vom Nationalsozialismus geprägt. Sie sind während des 2. Weltkriegs eingeschult worden und wurden parteikonform erzogen. Sie erlebten Bombennächte, Kinderlandverschickung und häufig einen fehlenden Vater. Mit Ende des Krieges mussten viele aus dem Osten fliehen und die meisten lernten Hunger und Entbehrungen kennen. Ihre Jugend verbrachten sie in der Trümmerzeit. Mit der Währungsreform 1948 erlebten sie den Beginn des wirtschaftlichen Aufschwungs und waren mit ihrer Arbeitskraft ein Teil davon. Mit den Gründungen der beiden deutschen Staaten war in Ost und West eine unterschiedliche Entwicklung für sie vorgesehen. Während im Westen der wirtschaftliche Aufschwung voran schritt und Essen und Trinken und sich etwas leisten können von großer Bedeutung war, herrschte im Osten weniger Luxus. Mit dem Bau der Mauer wurden Ost und West getrennt.

Es wurde für ihre Kinder zunehmend Wert auf eine gute Ausbildung gelegt. Ihre Kinder in den 50ern geboren studierten zum Teil an immer mehr Hochschulen, setzten sich mit der Vergangenheit ihrer Eltern und Großeltern auseinander und in den 60er Jahren kam es so unterstützt von Studentenbewegungen zu einem gesellschaftlichen Umbruch. Sie erlebten den kalten Krieg und im Erwachsenen Alter 1989/90 die Wende und die Wiedervereinigung Deutschlands.

Der technische Fortschritt, den diese Generation erlebte, war unglaublich. Vom Telefon mit dem Fräulein vom Amt bis zu Handy und Internet, vom Waschkeller mit Zuber zur elektrischen Waschmaschine vom Pferdewagen bis zum Verkehrsinfarkt, Mondlandung, erste Herz Transplantation, Einführung der DM und deren Abschaffung. Reisen in andere Länder mit eigenem Auto oder sogar per Flugzeug. Die "stille Generation" musste immer viel lernen. Von ihnen werden heute auch sicherlich viele ihren Lebensabend betreut verbringen müssen und wie die Generation über ihnen zumindest als Frau mit einer nicht besonders üppigen Rente versorgt sein. Genauso werden ihre Probleme den noch älteren gleichen.



Von 1936-1946 wurden die heute 80-90 jährigen Senioren geboren, die einen kurz vor, die anderen während des 2. Weltkriegs mit all seinen Entbehrungen und Ängsten. Sie gehören somit auch zur „Stillen Generation“.

Kulinarisch standen während des 2. Weltkriegs oft Kartoffelsuppe, Kohlrouladen, Eintopf, Falscher Hase, Milchreis und Armer Ritter auf dem Speiseplan. Musikalisch dominierten in den 40er Jahren weiter Swing und Big Band und in Deutschland Ufa-Schlager.

Zeitreise durch die Dekaden

Ab 1945 wurde die erste Nachkriegsgeneration geboren. Wie das Leben ihrer älteren Geschwister wurden sie auch in einer Zeit der Entbehrungen mit zerstörten Städten, Lebensmittelknappheit, Wohnraummangel und oft traumatisierten Eltern geboren und erlebten mit zunehmendem Alter die Zeiten des Wiederaufbaus. Das Wirtschaftswunder der 50er und 60er Jahre kam mit Kühlschränken, Autos, Fernsehern und anderen Errungenschaften.

Ihre Erziehung war oft streng konservativ, für junge Mädchen war das Studieren häufig nicht vorgesehen. Als junge Erwachsene erlebten sie mit der Studentenbewegung einen kulturellen Umbruch.

Demonstrationen gegen die Werte ihrer Eltern und politische Ereignisse waren üblich. Den Mauerbau 1961, den kalten Krieg, Angst vor einem Atomkrieg und die erste Ölkrise erlebten sie als junge Menschen. Gleichzeitig waren sie wirtschaftlich meist abgesichert. Es wurden als junge Erwachsene Urlaube ins Ausland unternommen und Pizza und Spaghetti kamen auf den Tisch. Aus ihrem Leben war der Fernseher nicht mehr wegzudenken, wenn auch zunächst nur auf zwei Programmen bis zum Testbild um 22 Uhr. Ein Großteil dieser Generation wird auch mit dem Verlust von sozialen Kontakten und der Erfordernis, auf öffentliche Hilfe angewiesen zu sein, konfrontiert sein.



Von 1946-1956 wurden die heute 70-80 jährigen Senioren geboren. Sie werden den sog. Babyboomern (1946-1964) zugeordnet, da der wirtschaftliche Aufschwung zu einem regelrechten Babyboom führte. Hier stand zunächst der Wiederaufbau und das „Wirtschaftswunder“ im Vordergrund. Die Menschen lebten in den verschiedenen Besatzungszonen und erlebten 1948 den Beginn des Kalten Kriegs. Symbole des neuen Wohlstands waren VW Käfer, Kühlschränke, Nierentische und der erste Urlaub, oft nach Italien.

Kulinarisch: Typisch waren Hawaii-Toast, gefüllte Eier und Käse-Igel.

Musikalisch hörte man in den 50er Jahren gerne weiterhin Schlager und Jazz, aber auch den aufkommenden Rock´n Roll.

Um 1950 Geborene erfuhren von den Kriegszeiten, denen ihre Eltern ausgesetzt waren, häufig erst in der Schule und dies erst als Teenager. In den Familien wurde lieber darüber geschwiegen, sei es, um den Kindern das Grauen zu ersparen oder um ihren Fragen nach der Rolle der Eltern in Zeiten der Nazidiktatur aus dem Weg zu gehen. Sie wurden zumeist noch sehr konservativ erzogen. Schule und berufliche Entwicklung wurde meist nur bei den Jungen für wichtig erachtet. Mädchen sollten etwas Bildung und vielleicht einen Beruf erlangen, bevor sie heirateten und Mütter wurden. Neben der Schule spielte man “draußen”, da die Wohnungen oft beengt waren. Sportvereine und Tanzschule waren “Pflicht”.

Zeitreise durch die Dekaden

In den 60er Jahren lehnten sich diese Jugendlichen dann häufig gegen ihre Eltern auf. Minirock, lange Haare bei Jungen und die Rolling Stones oder Beatles tönnten gegen die Schlagerparade der Eltern. Durch die Studentenbewegungen der 68er erfolgte eine Liberalisierung der Gesellschaft. Diese Generation war häufig politisch aktiv. Demos gegen Atomkraft, die allgemeine Wehrpflicht und den Natodoppelbeschluss und für die Friedensbewegung, den Umweltschutz und die Gleichberechtigung der Frauen waren eine neue "Pflicht". Ende der 70er Jahre durften dann Frauen auch ohne die Genehmigung ihrer Ehemänner einen Beruf ausüben und einen Führerschein machen. Im mittleren Alter musste sich diese Generation mit der Digitalisierung am Arbeitsplatz auseinandersetzen. Mit dem Mauerfall und der Wiedervereinigung der beiden deutschen Staaten zog die Konsumgesellschaft auch in den Osten ein. Heute sind sie Mitte 70 und müssen sich als Rentner und Rentnerinnen in einer Welt von Klimawandel, Kriegen und KI zurechtfinden.



Von 1956-1966 wurden die heute 60-70 jährigen Senioren geboren und zählen ebenfalls noch zu der Generation der Babyboomer. Die 60er Jahre waren ein Jahrzehnt des Aufbruchs und der Rebellion und brachten Studentenbewegungen, den „Flowerpower-Hippie-Kult“, Miniröcke, die Berliner Mauer und die Mondlandung mit sich. Kulinarisch fand man oft deftige Hausmannskost, aber auch weiterhin Partysnacks, die ersten Tiefkühlwaren und den Beginn des Italien-Trends mit Nudeln.

Musikalisch dominierten Twist, Soul, die Beatles und Rolling Stones, aber auch folkig-poetische Klänge.

Wer um 1960 geboren wurde, genoss zumeist das Wirtschaftswunder. Der Fernseher war mit Daktari und Dallas Familienmitglied und YPS-Hefte und Bravo eine häufige "Literatur". Auch für Mädchen war nun eine gute Schulausbildung meist selbstverständlich. Man trug oft Mädchen wie Jungen Lederhosen, bekam Lebertran und spielte immer noch draußen. Auch in dieser Zeit war der Autoverkehr noch keine Bedrohung für spielende Kinder. Als Jugendliche teilten sie sich in Punker, Popper und Ökos. Sie machten fast alle einen Führerschein und mit einem eigenen Auto oder mit der Bahn waren sie mobil auch für Reisen allein ins Ausland. Auch sie waren noch politisch aktiv z.B. mit Hausbesetzungen.

Wie die Generation vor ihnen mussten sie sich mit den neuen Technologien und dem Strukturwandel und der Wiedervereinigung zurechtfinden.

Diese Generation arbeitet zum Teil noch oder befindet sich im Übergang zwischen Arbeit und Ruhestand. Wer schon in Rente ist, widmet sich seinen Enkelkindern falls vorhanden, und beschäftigt sich häufig ehrenamtlich. Wer es sich leisten kann, reist als "Best Ager" und entdeckt den Rest der Welt. Aber auch in dieser Generation gibt es viele, die finanziell nicht gut gestellt sind und auf staatliche Hilfe angewiesen sind oder neben der Rente noch dazu verdienen müssen.

Sexualität im Alter

Im Alter verändert sich die Sexualität, aber sie muss keinesfalls enden. Sie bleibt ein wichtiger Aspekt des menschlichen Lebens, der zur körperlichen und psychischen Gesundheit, zum Wohlbefinden und zur Lebensqualität beitragen kann.

Es gibt viele Missverständnisse und Tabus rund um das Thema Sexualität im Alter, weshalb es wichtig ist, offen darüber zu sprechen.

Mit zunehmendem Alter kommt es zu natürlichen körperlichen Veränderungen, die sich auf die sexuelle Aktivität auswirken können.

Diese sind bei Frauen und Männern unterschiedlich:

Bei Frauen kann der sinkende Östrogenspiegel nach den Wechseljahren zu einer Verdünnung der Vaginalwände und zu Scheidentrockenheit führen. Dies kann den Geschlechtsverkehr schmerzhaft machen.

Bei Männern sinkt der Testosteronspiegel langsam, was zu einer verminderten Libido führen kann. Erektionsstörungen werden häufiger.

Es kann helfen einen Arzt aufzusuchen, da sich viele Beschwerden gut behandeln lassen.

Sowohl bei Männern als auch bei Frauen kann sich die sexuelle Reaktion verlangsamen. Das bedeutet, dass mehr Zeit für die Erregung benötigt wird. Auch chronische Krankheiten wie Diabetes, Herzerkrankungen oder Gelenkprobleme können die Sexualität beeinflussen.

Neben Medikamenten, zum Beispiel gegen Bluthochdruck, können sich auch psychologische und soziale Faktoren auf das sexuelle Verlangen oder die sexuelle Funktion auswirken.

Das Selbstbild kann sich im Alter verändern. Viele Menschen fühlen sich weniger attraktiv oder unsicher, was das sexuelle Verlangen beeinträchtigen kann. Langjährige Partnerschaften können sich verändern.

Paare, die schon lange zusammen sind, müssen möglicherweise neue Wege finden, sich nahe zu sein.

Singles im Alter haben oft die Herausforderung, neue Partner kennenzulernen.

Der Verlust eines Partners kann tiefe Trauer und Einsamkeit verursachen und das Interesse an Sexualität verringern. Trotz aller Herausforderungen gibt es viele Möglichkeiten, die Sexualität im Alter neu zu entdecken und zu genießen. Der Austausch mit dem Partner über Wünsche, Bedürfnisse und Ängste ist entscheidend. Paare können gemeinsam neue Formen der Intimität finden, die nicht zwangsläufig auf den Geschlechtsverkehr beschränkt sein müssen. Zärtlichkeit, Streicheln, Küssen und Kuscheln sind ebenso wichtig für die Nähe und das Wohlbefinden.

Bewegung, eine gesunde Ernährung und der Verzicht auf Rauchen verbessern die allgemeine Gesundheit und können sich positiv auf die sexuelle Funktion auswirken.

Sexualität im Alter ist so vielfältig wie die Menschen selbst. Wichtig ist, dass man sich nicht von den Erwartungen der Gesellschaft unter Druck setzen lässt und die eigene Sexualität auf eine Weise lebt, die Freude und Erfüllung bringt.

Portrait Werner Partner



Mein Name ist Werner Partner, Jahrgang 1946. Ich bin 1984 nach Herten gekommen, der Liebe wegen. Wir haben eine Familie gegründet, und Kinder bekommen, Philipp (1986), Florian (1989) und Satu (1992). Philipp lebt heute in Berlin, Satu in Krefeld, Florian wohnt mit seine Familie immer noch in Herten# Ich arbeitete seit meinem Umzug 1984 bei Siemens in Essen, danach bei einer kleineren Firma. In beiden Firmen habe ich Software entwickelt. Ungewöhnlich, da ich eigentlich studierter Psychologe mit Klinischer Spezialisierung bin und zehn Jahre lang in Saarbrücken und Frankfurt in meinem Beruf gearbeitet habe. 1993 wurde ich Opfer einer Betriebsschließung, und ich musste mich umorientieren: Ich begann mit Akkordoenunterricht, bot mich in allen Grundschulen in Herten und Marl an. In Marl mit Unterstützung von Kulturamt und Musikschule, in Herten teilweise mit Ablehnung, also nicht in allen Grundschulen, aber insgesamt werde ich in den mehr als 20 Jahren bis 2013 um die 500 Schüler unterrichtet haben. Ich spielte im Akkordeonorchetser Hohnerklänge Marl und wurde später Vorsitzender des Vereins. Gleichzeitig bildete ich mich weiter, machte eine Dirigentenausbildung, eine Ausbildung zum Musiktherapeuten (an der Uni Siegen), und konnte das Jugendorchester meines Vereins übernehmen und gleichzeitig als Psychotherapeut arbeiten, gemeinsam in einer Praxis mit meiner geliebten Frau Dorothee, in Herten Süd. Überdies spielte ich nun in einem kleinen, feinen Akkordeonensemble mit, das sich auf klassische und Alte Musik spezialisiert hatte. Die Zeiten waren nicht immer einfach, beide selbstständig, sie als Heilpraktikerin, ich als Akkordeonlehrer und Psychotherapeut. Aber es waren schöne Zeiten mit der Familie, und mit den Kindern, die wir aufwachsen sahen.

Seniorenvielfalt

2010 hat meine Frau den Kampf gegen den Krebs verloren, ich stand nun allein mit der Familie. Ich musste mich wieder umorientieren. 2013, nachdem ich eine neue Lebenspartnerin kennengelernt hatte und die Kinder aus dem Haus waren, zogen wir gemeinsam in ein kleines Dorf in der Soester Börde.

Es waren sehr schöne, idyllische Jahre. Ich begann zu imkern und produzierte Honig, das machte uns stolz, ich war auch dem Markt präsent. Und Markt ist ja bekanntlich mehr als nur verkaufen. Ich musste nur aufpassen, dass ich nicht alles wieder ausgab, was ich einnahm, um abends meiner Lebenspartnerin eine Freude zu machen. Wir hatten geplant, gemeinsam alt zu werden und füreinander zu sorgen. Aber es kam nicht so. Eine dramatische Trennung 2022 zerstörte meine Lebensplanung, ich fiel ins Nichts, und nur die Hilfe von meinen Freunden (es waren die Akkordeonfreunde) bewahrte mich vor Schlimmerem.

Wieder in Herten, wieder neu anfangen. Alte Verbindungen wieder aktivieren. Immer wieder in der Stadt auf Menschen treffen, die mich ansprechen, Bekannte aus alter Vorzeit, die meine Hertener Geschichte wieder aktivierten. Nun bin wieder angekommen, habe eine eigene Wohnung, klein aber fein, ich habe mich in die verschiedenen Ehrenamtinitiativen eingeklinkt und habe schon mal angefangen, als Lesepate zu arbeiten. Eine Arbeit, die viel Spaß macht. Außerdem spiele ich immer noch in meinem Akkordeonensemble, und ich singe in vier Chören, darunter meinem alten Chor in Werl, in dem ich dort schon Mitglied war.

Gemeinde-Bücherei der Thomaskirche sucht nach Lösung

Liebe Bücher-Freunde, liebe Leseratten, liebe Bücherwürmer

Das Bücherei-Team der Thomaskirche Westerholt stellt mit Bedauern fest, dass ältere Menschen aus gesundheitlichen Gründen den Weg in die Bücherei zunehmend nicht mehr schaffen.

Zusammen mit dem Seniorenbeirat der Stadt Herten versucht das Team eine Lösung für dieses Problem zu finden, denn niemand soll auf die wunderbaren Bücherwelten verzichten müssen.

Diese könnte darin bestehen, dass wir in 3- oder 4-wöchigem Abstand einen Mobilen Bücher-Service anbieten und Lesestoff, Ihrem Geschmack entsprechend, zu Ihnen nach Hause bringen und wieder abholen.

Auf diesem Weg nun möchten der Seniorenbeirat und das Bücherei-Team Menschen in Westerholt ansprechen, die selber oder ihre Angehörigen und/oder Bekannten den Weg zur Bücherei der Thomaskirche nicht mehr gehen können.

Bitte gerne melden bei Uta Heinig vom Seniorenbeirat und Ursula Sörgel vom Bücherei-Team.

(Tel. des Gemeindebüros der Thomaskirche: 02366 505623)

montags bis donnerstags in der Zeit von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr.

Vorstellung der ZWAR Gruppe-Herten- Mitte



Seit fast 11 Jahren gibt es in Herten die Zwar Gruppe Herten - Mitte. Der Name Zwar beruft sich auf: "zwischen Arbeit und Ruhestand". Inzwischen sind in der Gruppe noch etwa 25 Ruheständler, die ihre Freizeit selbstbestimmt gestalten.

Ob es zum Picknick in den Schlosspark geht oder zum Minigolfen ins Backumer Tal ,entscheidet die Gruppe. Es gab eine Schnitzeljagd um das Ruhrfestspielhaus (trotz Regen). Wochenenden im Sauerland, Konzertbesuche, unzählige Ausflüge, Kegeln, einen Besuch im Escape Room, Trips nach Venlo oder Maastricht. Einmal im Monat geht's zum Frühstück, außerdem werden natürlich auch immer wieder gerne die Restaurants der Umgebung besucht. Besonders stolz sind die Zwarler*innen auf unseren Erfolg beim Spendensammeln für den ambulanten Kinderhospizdienst. Hand in Hand haben wurden Bilder, Waffeln, Weihnachtskekse und herrlichen Häkelfiguren an das spendenwillige Volk gebracht. Das stärkt das Gemeinschaftsgefühl ungemein. Außerdem entstanden die Lesepaten aus dieser Gruppe. Die Zwar Gruppe trifft sich jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 18.00 bis etwa 20.00 Uhr im AWO Treff Schürmannswiese, Kaiserstr.89, Herten Mitte. Wer sich angesprochen fühlt, ist herzlich eingeladen, einmal reinzuschauen. Inzwischen ist die Mehrzahl der Teilnehmer so um die 70 Jahre alt. Zwar ist kein Verein, es gibt keinen Vorstand, alle Teilnehmer sollen am Gelingen mitwirken.

Ein ZWAR Netzwerk wirkt hier in vielfacher Hinsicht. Es ermöglicht den Teilnehmerinnen die gemeinsame Entwicklung von neuen Perspektiven für das dritte Lebensalter, es beugt Einsamkeit und Isolierung vor und ist Ausgangspunkt unterschiedlichster Aktivitäten und Projekte. Die Selbstorganisation des Netzwerkes fördert die Eigen- und Mitverantwortung und regt zu Lernprozessen und persönlichem Wachstum an.

Anti Rost (AR)

Die Initiative „Anti-Rost“ bietet Hilfsangebote bei Kleinstreparaturen im Haushalt

Im Jahr 2015 haben sich ca. 20 „Ruheständler“ in dieser Initiative zusammengefunden, die nicht rasten und rosten wollen und ihre vielfältigen handwerklichen Erfahrungen zur Verfügung stellen. Bei **AR** steht der soziale Gedanke und das ehrenamtliche Engagement im Vordergrund. **AR** gibt es, weil

- die Zahl der Alleinlebenden und die Anonymität im Wohngebiet immer größer wird
- die Nachbarschaftshilfe immer weniger wird, Familienangehörige zu entfernt leben
- mit diesem Angebot Senioren möglichst im gewohnten Umfeld verbleiben können

Die Initiative übernimmt kleine Reparaturen, die von wenigen Minuten bis zu einer Stunde dauern. Häufig geht es dabei um den Austausch von Leuchtmitteln, das Befestigen von losen Steckdosen und Schaltern, um defekte Scharniere und Schlösser an Möbeln, um tropfenden Wasserhähne, verstopfte Abflüsse, das Aufhängen von Bildern, Regalen und Lampen, aber auch um technische Unterstützung bei gestörtem TV-Empfang und Kommunikationsgeräten, also für Arbeiten, für die manche Handwerksbetriebe heute nicht mehr zur Verfügung stehen.

AR übernimmt **keine Renovierungs-, Garten- und Säuberungsarbeiten.**

Reparaturen von undichten Wasch- und Spülmaschinen sind von Fachbetrieben auszuführen.

Die Reparatur von kleinen, transportablen elektrischen Haushaltsgeräten wird vom Repair-Café der Diakonie in Herten Westerholt angeboten (Ort und Zeitpunkt sind dem Internet oder der Presse zu entnehmen).

Die Zufriedenheit und Dankbarkeit für die geleisteten Arbeiten sind oft sehr groß, was sich mitunter in einer zusätzlichen Spende zu der immer anfallenden Aufwandspauschale von 5,- € pro Auftrag ausdrückt. Diese Spenden werden jährlich an ausgewählte soziale, karikative Einrichtungen und Vereine in Herten ausgeschüttet. 2025 wurden aus 320 „Aufträgen“ Spenden in Höhe von 2500 € an sieben Einrichtungen verteilt. Seit Bestehen der Initiative wurden bereits 15.000 € an wechselnde Empfänger weitergegeben.

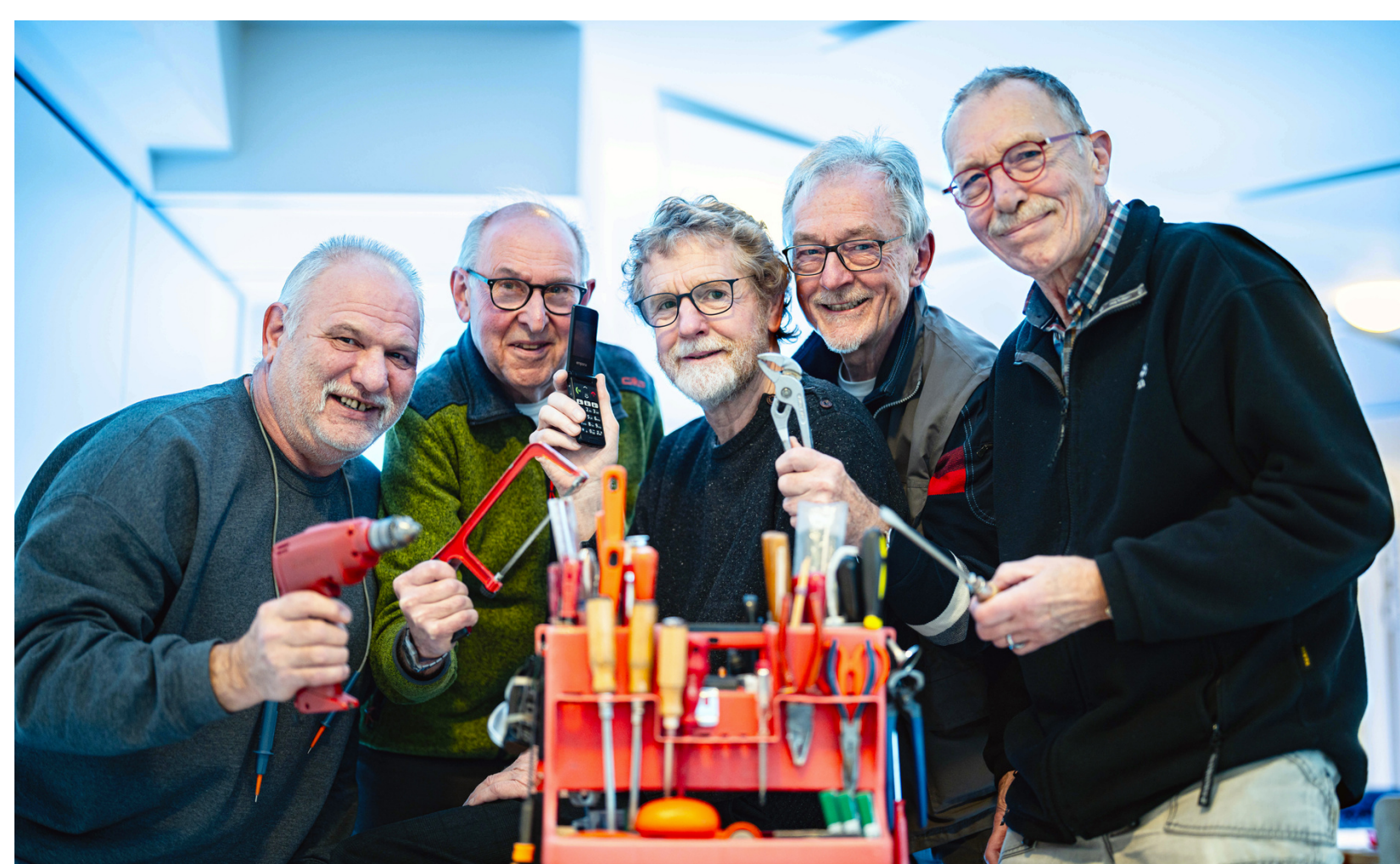
Die Initiative hat 2019 den Bürgerpreis der Stadt Herten erhalten und stand 2021 in der Endauswahl zum Engagementpreis NRW. Wird Hilfe benötigt:

AR ist unter 02366 998123 von Mo-Fr. 10:00 und 18:00 Uhr zu erreichen.

Zunächst wird geklärt, ob die Hilfestellung übernommen werden kann. Wenn ja, meldet sich ein kompetenter Kollege zu weiteren Absprachen. In der o.g. Aufwandspauschale sind die Anfahrt und benötigtes Kleinmaterial enthalten. Kosten für zu beschaffendes Material werden separat abgerechnet. Gesucht werden immer Interessierte, die mitwirken wollen. Die Möglichkeit des Kennenlernens besteht bei unseren Treffen im Pfarrgemeindezentrum St. Martinus in Herten Westerholt, Schloßstr. 31.

Das Hilfe-Angebot kann auf Dauer nur fortbestehen durch das Engagement neuer Mitstreiter.

Weitere Infos unter 02366 998123. oder im Internet unter <https://stmartinus.de/anti-rost/>



Haben Sie das verpasst ?

Eine Dokumentation über die Jahrzehnte 1996–2026

Die Fotografinnen Lotte Ostermann und Sibylle Ostermann zeigen in dieser Ausstellung Portraits von Menschen in unterschiedlichen Jahrzehnten ihres Lebens. Eine außergewöhnliche Langzeitdokumentation, die sich mit dem Älterwerden, mit Identität, Wahrnehmung und Wandel beschäftigt.

Den Ausgangspunkt bildete eine Portraitserie, die Sibylle Ostermann 1996 anlässlich ihres 40. Geburtstags begann. Im Zentrum stand die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Alter und mit den Empfindungen von Frauen im gleichen Lebensabschnitt. Ihr Ziel war es, ungekünstelte und charaktervolle Portraits zu schaffen fernab abgeschmackter Klischees. Frauen mit 40, so wie sie sich selbst sehen und wie sie gesehen werden möchten.



Man müsste versuchen, glücklich zu sein,
und sei es nur um ein Beispiel zu geben. (Jacques Prevert)

40



Am liebsten unter freiem Himmel.

50



Erde unter meinen Füßen, Wind, Luft und Freiheit.

60



Sonne im Herzen - Flausen im Kopf.

70

Renate

© Sibylle Ostermann
Dokumentation 1996-2026

Haben Sie das verpasst ?

„Die Auseinandersetzung mit dem Alter hat ein neues Selbstbewusstsein und eine neue Sensibilität gebracht. Die Frauen fühlen sich wahrgenommen. Sie strotzen vor Offenheit, Präsenz und Vitalität. Nicht die Schönheit, sondern die Ausstrahlung steht im Mittelpunkt meiner Fotos. Es wird Zeit, dass wir lernen, auch nicht makellose Gesichter als schön zu erkennen.

Zehn Jahre später führte sie diese Serie mit denselben Frauen fort und portraitierte sie im Alter von 50 Jahren. Weitere zehn Jahre danach, im Alter von 60, entstand eine neue Werkphase. Gemeinsam mit ihrer damals 30-jährigen Tochter Lotte Ostermann wurde das Projekt um eine weitere Perspektive erweitert.

Heute, weitere zehn Jahre später, ist das Projekt erneut gewachsen. Sibylle Ostermann, inzwischen 70 Jahre alt, und Lotte Ostermann, heute 40, haben die Protagonist:innen ein weiteres Mal portraitiert.

Die Portraits erzählen von Veränderungen und Konstanten, von gelebtem Leben, von Zeit, die sich im Gesicht einschreibt, und von einer Haltung, die bleibt.



Bewohne dich, wohne dich ein,
nimm Wohnung in dir selbst.

40



Bleib erschütterbar und widersteh!
(Peter Rühmkorf)

50



Das Weberschiffchen der Selbstreflexion
ist die Stätte der Freiheit.
(Konrad Pfaff)

60



Nur Kunst und Musik haben die Kraft,
Frieden zu bringen.
(Yoko Ono)

70

Lotte

© Sibylle Ostermann
Dokumentation 1996-2025

Das sollten Sie nicht verpassen

Datum	Monat	Kategorie	Titel	Uhrzeit	Ort	Veranstalter	Eintritt/Ticket
02. - 05.07.2026	Juli	Kunst und Musik	Kultur auf Zeche – Musik und Lesung	18 bis 22 h	Neue Zeche Westerholt	Waldbühne Westerholt	je nach Abend 12–25 €
11. Juli 2026	Juli	Kultur	Führung im Kleinbus Halde Hoheward	14-16 h	RVR Besucherzentrum	RVR	16€
17. Juli 2026	Juli	Info u. Bildung	Mit dem Rollator sicher unterwegs	9 bis 12 h	Rathausvorplatz	Polizei Recklinghausen	frei
19. Juli 2026	Juli	Sport u. Musik	Schalkefestival		Arena auf Ewald	arena-auf-ewald.de	arena-auf-ewald.de
1. Aug. 2026	August	Sport und Natur	Flippern	16–21 h	Ewaldstr. 25	freeplay.ruhr e.V.	15 € / Tickets online
9. Aug. 2026	August	Sport und Natur	Planwagenfahrt auf der Halde Hoheward	14–16 h	RVR Besucherzentrum, Werner-Heisenberg-Str. 14	RVR	22€
29. Aug. 2026	August	Info u. Bildung	Fühlbar Führung über Zechengelände für Seheingeschränkte	14–16 h	RVR Besucherzentrum	RVR	12 € bzw. 8 € Begleitperson
29. Aug. 2026	August	Info u. Unterhaltung	Tag der Trinkhallen	ganztags	Pick up Kiosk, Ewaldstr. 124	RVR und Pick up	frei
5. Sept. 2026	September	Kunst und Musik	Sunset Picknick		Halde Hoheward	RVR	frei
6. Sept. 2026	September	Kunst und Musik	Carlos Cortizo Vernissage	11 h	Maschinenhalle Scherlebeck	Kulturbüro	frei
12. Sept. 2026	September	Musik und Spiel	Hertener Familienfest	11-16 h	Innenstadt	Stadt Herten	frei
laufend	n.V.	Spannung	Verschlusssache Escaperooms	n.V.	Ewaldstrasse 6	verschlusssache-esape.de	2 Personen 90 €

*Die hier veröffentlichten Veranstaltungen und Termine sind ohne Gewähr und Anspruch auf Vollständigkeit. Weitere Veranstaltungen und Termine können Sie unter anderem der Tagespresse und dem Veranstaltungskalender der Stadt Herten unter www.herten.de entnehmen.

Gemischte Tüte

Rezept

Kartoffelbrot aus dem Hessenlande

Teig reicht für 1-2 Kastenformen je nach Größe

Zutaten:

1kg Weizen oder Dinkelmehl Typ 405 oder 1050

1 P. Hefe, ½ l Milch

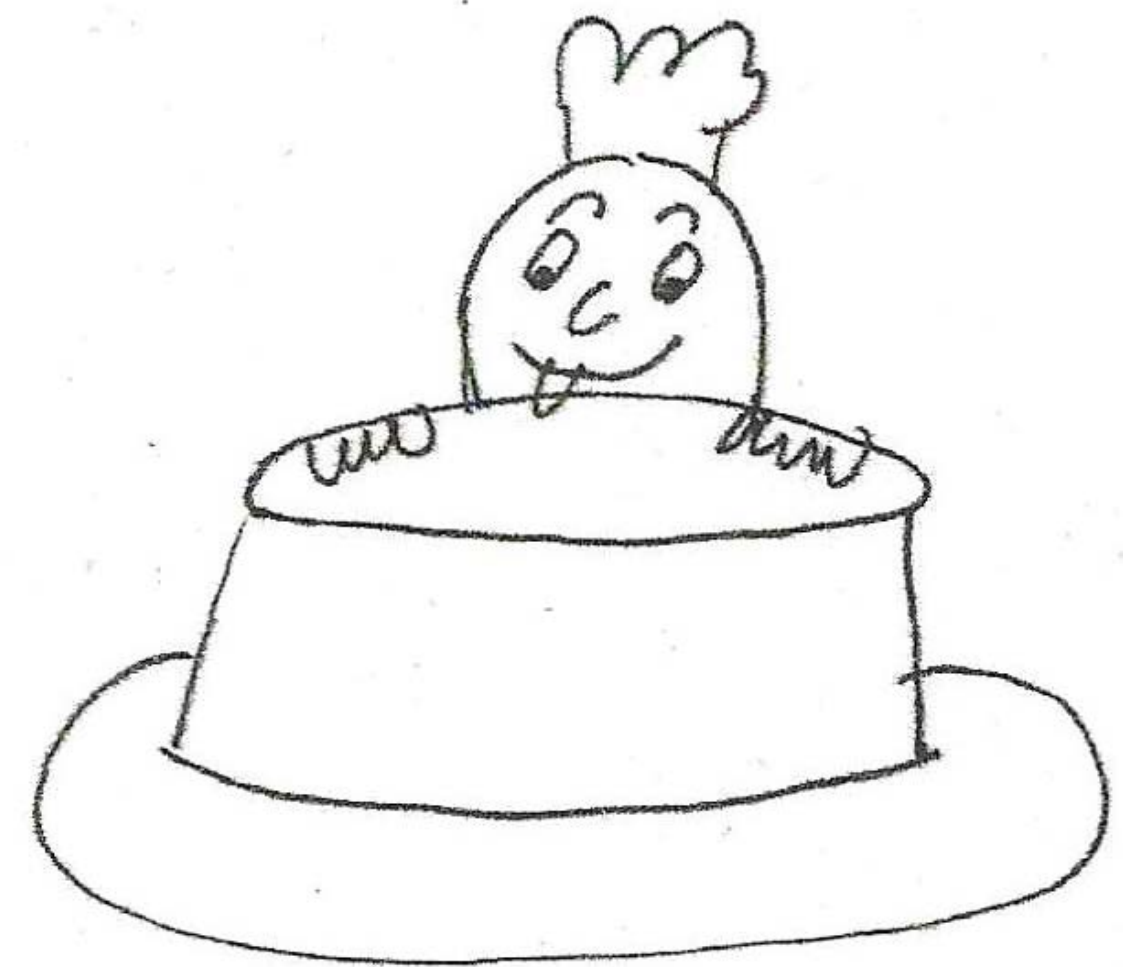
4 mittelgroße Kartoffeln roh oder gekocht, rohe

Kartoffeln fein reiben

1 Teelöffel Zucker, 2 Teelöffel Salz

Die Hefe mit etwas warmer Milch, Mehl und Zucker anrühren und gehen lassen. Danach die restlichen Zutaten unterrühren, die gekochten Kartoffeln breiig unterrühren. Ca. 45 Minuten bei 175 - 200 Grad backen.

Wenn das Brot hohl klingt, ist es gar



ÜBUNG · LOGISCHES DENKEN

Reihen ergänzen

Trainingsziel: Logisches Denken ist von der Vernunft geleitetes, rationales, folgerichtiges und schlüssiges Denken auf Grund gegebener Sachverhalte. Die Reihen müssen logisch weitergeführt/ergänzt werden. Dafür muss man das zugrundeliegende Muster erkennen.

1. Wie muss die Reihe fortgesetzt werden?

Januar – März – Mai – Juli - _____ - _____

a) Oktober b) August c) September

2. An welcher Stelle muss die „0“ eingefügt werden?

1 – 4 – 9 – 16 – 25 - ____ - ____

3. Welche Zahl gehört in das leere Kästchen?

8	11	2	5	14
7	4		10	1

(Lösungen auf Seite 25)

Buch-Tipp: „Böse Bäume“ von Markus Bennemann



Wer das Buch „Das geheime Leben der Bäume“ von Peter Wohlleben gelesen hat und sich danach voller Erstaunen und Ehrfurcht über das (Eigen-)Leben der Pflanzen und speziell der Bäume in unseren Wäldern gewundert hat, bekommt durch das Buch „Böse Bäume“ von Markus Bennemann ganz neue Seiten dieser Lieblinge unserer Wanderungen aufgezeigt. Er umfasst den Inhalt seines Buches im Einband folgendermaßen: „Bäume sind großartig, aber sie können auch genau das Gegenteil sein. Sie beklauen sich, vergiften und verstümmeln einander... sie sind platzgierig, leistungsgeil, übergriffig und auf fast schon geniale Weise heimtückisch.“

Da hätten wir beispielsweise die Gemeine Walnuss. Schon lange bevor der Mensch Herbizide erfunden hat, sorgte die Walnuss mit dem chemischen Pflanzengift Juglon dafür, dass im Umkreis von bis zu 20 Metern Pflanzen wie Apfelbäume, Birken, Linden, Erlen, Tomaten, Kohl, Spargel und noch eine Menge mehr keine Chance haben.

Oder nehmen wir die Buche, die es schafft, effektiver und schneller die Ressourcen des Erdreiches zu nutzen als ihre Genossen der anderen Arten und dadurch eher ein Kronendach schließen können, um den anderen die Sonne zu nehmen, die daraufhin eingehen oder mickrig bleiben.

Dann ist da noch der Eukalyptusbaum, der bei Feuer „seine brennenden Rindenstreifen wie Molotowcocktails Dutzende von Kilometern weit wirft, sodass auch anderswo im Wald wieder neue Brände entstehen.

Oder der Götterbaum, im Volksmund wegen seines Geruchs auch Spermabaum genannt, dessen Wachstum man nicht unter Kontrolle bringt und der seit 2019 in der gesamten Union einem absoluten Handels-und Pflanzverbot unterliegt. Wenn ich im Sommer mit dem Fahrrad nach Recklinghausen fahre, ereilt mich kurz vor den Kühltürmen dieser typische Geruch.

Und so gibt es in diesem Buch weitere Beispiele für „Böse Bäume“, die überraschen und erstaunen. Das Buch liest sich durch den flüssigen Schreibstil und die humorvolle Sprache wie eine Mischung aus Roman und Krimi und wird zudem mit wissenschaftlichen Fakten bereichert, die leicht und verständlich daherkommen.

Gemischte Tüte

Plauderbank Bertlich



Am Freitag, den 10.04.2026 verwandelte sich eine öffentliche Bank in eine Plauderbank. Mitgliederinnen des Seniorenbeirats luden Besucher*innen des Wochenmarktes ein, auf den Plauderkissen Platz zu nehmen. Beim Verteilen der Seniorenzeitschrift „KIOSK“ wurden Kontakte geknüpft und Schwätzchen gehalten, was gerne angenommen wurde.



Plauderbank zur Pflanzentauschbörse Bertlicher Dorfanger



Lösungen der Aufgaben von Seite 23

Reihen ergänzen:

1. B) August (Monate mit 31 Tagen) oder C) September (jeder zweite Monat)
2. 36 – 49 Quadratzahlen 12, 22, 32, ...
3. 13, die Zahlen übereinander ergeben jeweils 15

Gemischte Tüte

„City Kiosk“



Ende 2025 entstand ein neuer Kiosk in der Hertener Innenstadt. Die Idee dazu bekam Adnan Mohammad durch ein Gespräch mit einem Bekannten, der auch einen Kiosk hat. Es passt genau zu seinem Wunsch, viel mit Menschen im Kontakt zu sein, Freud und Leid zu teilen und ein Anlaufpunkt für Nachbarn zu sein. Diese fühlen sich beim ihm gut aufgehoben.

Adnan Mohammad ist 2012 aus Nordsyrien gekommen und war bisher in verschiedenen Arbeitsfeldern tätig, zuletzt auf dem Gebiet der Gebäudereinigung. Seinen Schritt etwas Neues zu wagen, hat er nicht bereut und fühlt sich wohl damit. Das Angebot ist vielfältig, von unterschiedlichen Getränken, Kaffee und Tee über Tabak, Salziges und Süßes, Geschenkartikel, Spielzeug für Kinder und Handyzubehör.

„City Kiosk“ Antoniusstr. 22, 45699 Herten

Mo, Di, Mi und Do: 8:00-23:00 Uhr Fr u. Sa: 8:00-24:00 Uhr, So: 9:00-23:00 Uhr

Tag der Trinkhallen

Die Ruhr Tourismus GmbH lädt gemeinsam mit dem Regionalverband Ruhr am 29. August 2026 zum „Tag der Trinkhallen“ ein. Sie werden als „Dorfplatz der Großstadt“ bezeichnet und sind eng mit der Geschichte und den Menschen des Ruhrgebiets verbunden.

2021 wurden die Trinkhallen des Ruhrgebiets zum immateriellen Kulturerbe erklärt, was ein Grund mehr ist „unsere“ Büdchen zu feiern.

Deshalb findet am 29. August 2026, 15-17 Uhr, bereits zum fünften Mal seit 2016, der Tag der Trinkhallen statt.

Programmbuden bieten ein offiziell kuratiertes Programm z. B. mit Livemusik, DJs, Fußball Talks, Poetry Slam und Mitmachbuden veranstalten eigene Aktionen. Alles bei freiem Eintritt.

Welche Buden, Trinkhallen oder Kioske offiziell mitmachen, können Sie unter folgenden Seiten nachschauen:

Internet: <https://tagdertrinkhallen.ruhr/>

auf Instagram: @tagdertrinkhallen

Finde 10 Fehler



Buch- und Hörbuch-Tipp: „Dirk und Ich“ von Andreas Steinhöfel



„Stefan meinte, Meerschweinchen sind bestimmt die besten Schwimmer, das hört man ja schon am Namen, und Bernd sagte, stimmt, wir können ja die Badewanne mit Wasser füllen und Tobi in einer Salatschüssel durchschwimmen lassen, als Robinson Cruso. Ich fand den Vorschlag nicht so gut, weil die Ideen von den Zwillingen meistens schiefgingen. Ihr Goldhamster hatte sich mal ein Bein gebrochen, weil sich sein Fallschirm nicht öffnete, als sie ihn vom Balkon warfen.“ (aus Episode „Das Spaghettimonster“).

Vielleicht ist nicht jeder sprachliche Ausdruck in diesem Buch pädagogisch korrekt, aber auf jeden Fall alltags-real und zusammen mit den verschiedenen Episoden, die Andreas (7Jahre) und sein Bruder Dirk (6 Jahre) durchleben, ein großes Vergnügen. Die gesamte Familie und die Freunde der beiden kämpfen sich durch chaotische Situationen, egal ob die Schlittenfahrt im eisigen Bach endet oder die Oma auf der Leiter vergessen wird.

Das autobiografisch angelehnte Buch von Andreas Steinhöfel wurde von ihm und seinem Bruder auch als Hörbuch eingelesen, ich habe selten so oft Tränen gelacht!

Zum Vorlesen, selber Lesen und Zuhören geeignet.

Fragen Sie Renate Sobeirin, sie hilft!

10.03.2026, 14h30

Sehr geehrte Frau Sobeirin, ich entnehme der Presse, dass es nun einen Ratsbürgerbescheid zur Abstimmung der Bewerbung von Herten und Recklinghausen zusammen mit 15 anderen Städten einer Bewerbung zu den olympischen Spielen für die Region Rhein Ruhr für 2036 / 40 oder 44 geben wird.

Die Zustimmung des Rates der Stadt Herten war zunächst nicht gegeben, da sich zu viele Ratsmitglieder nicht dafür entscheiden konnten. Dies führte zu einer "großen Presse" für Herten und die Rhein Ruhr Region schaute verständnislos zu. Die im Rat sitzenden Gegner der olympischen Bewerbung sahen die Kosten für eine Beteiligung der Bürger bei knapper Kasse der Stadt als zu hoch an. Dies machte eine weitere Ratssitzung erforderlich, bei der nun mehr Ratsmitglieder aus den Gruppen der Befürworter anwesend waren und die Zweifler überstimmt wurden. Meine Frage hierzu: Was kostet eigentlich eine Ratssitzung? Kann sich die Stadt überhaupt eine solche Sondersitzung leisten?

20.03.2026, 8h35

Sehr geehrte Ratsuchende, Was kostet eine Ratssitzung? Auf Nachfrage bei der Stadtverwaltung erhielt ich leider keine Antwort. Unser Rat hat bummelig gerechnet 50 bis 60 Politiker, Vertreter von Interessensgruppen und natürlich der Verwaltung, die im Hintergrund natürlich die Sitzungen vor und nachbereiten müssen. Hier kommt also neben Aufwandsentschädigungen, Sitzungsgeldern und Gehältern schnell mal eine kleine fünfstellige Summe zusammen. Ohne genaue Zahlen zu kennen, kostet eine Ratssitzung sicherlich einen halben Ratsbürgerbescheid.

Ich hoffe, Ihre Frage damit beantwortet zu haben.

20.03.26, 10h05

Sehr geehrte Frau Sobeirin, versteh ich das dann richtig, dass diese Bürgerbefragung dann jetzt Sitzung + Befragung kostet? Können wir uns das leisten?

21.03.26, 9h07

Sehr geehrte Ratsuchende, ja, rein mathematisch muss ich Ihne da unbedingt zustimmen. Aber wir lassen uns Demokratie, wenn es drauf ankommt wie z.B. beim Sport, durchaus was kosten. Zumal unser Bürgermeister in weiser Voraussicht ja die beratenden Ausschüsse und Gremien zahlen- und kostenmäßig verkleinert hat, so dass wir im Voraus dafür schon Einsparungen haben.

Kummerkasten

01.04.26, 19h19

Sehr geehrte Frau Sobeirin, wenn Sie die olympischen Gedanken hinsichtlich Exzellenz, Respekt, Freundschaft und Frieden meinen, so wären diese Prinzipien doch auch gut für unser Miteinander.

02.04.26, 6h01

Gute Frau, ich verstehe Ihre letzte Mail mal als Aprilscherz und versuche, diese ehrenwerten Ziele auf unsere kleine Stadt zu übertragen. Nach Vorbild unseres Bürgermeisters treiben wir alle (Extrem-) Sport mit dem olympischen Gedanken im Kopf. Wir holen also alle das Beste aus uns raus, haben Verständnis füreinander, behandeln alle mit Respekt und tragen Konflikte und Meinungsverschiedenheiten sportlich aus. Das Ganze natürlich immer friedlich.

Für mich als betagte Seniorin würde das zum Beispiel heißen: fährt nach meiner Sportveranstaltung in der Innenstadt abends kein Bus mehr in meinen Vorort, freue ich mich über die sportliche Herausforderung und sause mit dem Rollator kilometerweit durch die Nacht.

Kinder und Jugendliche streiten und schlagen sich nicht mehr, sondern tragen ihre Missverständnisse im Ring aus oder beim Bogenschießen?

Streiten sich zwei Nachbarn, lösen sie ihren Konflikt beim Schachspiel oder Schnick Schnack Schnuck?

08.04.26, 12h

Sehr geehrte Ratsuchende, ja, da sind Sie doch auf einem guten Weg. Von daher schwingen Sie sich auf Ihr Fahrrad und geben im Rathaus Ihre Stimme für Olympia ab.

10.04.26, 9h11 Sehr geehrte Frau Sobeirin, Sie haben mich überzeugt. Und wenn mein Nachbar nicht mit radeln will, fordere ich ihn zu einem Rennen heraus, denn dabei sein ist alles!

10.04.26, 9h13 Sehr geehrte Ratsuchende, ich freue mich, Ihnen schlussendlich geholfen zu haben.

16.04.26, 4h07, Liebe Frau Sobeirin, ach, dabei fällt mir ein, dass der Stadtrat den Bürgern doch mit guten olympischen Gedanken vorbildlich vorauseilen könnte und sollte.

Politische Entscheidungen können doch im Rahmen eines Sportfestes getroffen werden. Da Sitzen keine sportliche Disziplin ist, können die Sitzungsgelder dann auch entfallen.

Ausblick Kiosk Nr. 6:

Sekt oder Selters

Wenn man morgens früh durch die Innenstadt geht, bevor die Mülleimer von der Stadt geleert werden, sieht man häufig einen alten Mann, der mit seinem Rollator und einer Taschenlampe unterwegs ist, und die Mülleimer nach Flaschen absucht. Er will nicht beobachtet werden und wendet einem immer schnell den Rücken zu. Was wird er finden.? Für eine Flasche bekommt er vielleicht 0,25 Cent, findet er sechs, kann er sich einen Kaffee in der Bäckerei leisten. Oder was bringt ihn dazu, im Müll unserer Wohlstandsgesellschaft herumzuwühlen?

Den anderen älteren Mann sieht man von Zeit zu Zeit mit seinem Porsche in die Fußgängerzone fahren und parken, um sich einen Kaffee zu trinken oder ein Eis zu essen. Fünfundfünfzig Euro Strafe für eine Verkehrsordnungswidrigkeit kalt lächelnd zu riskieren. Unsere Gesellschaft driftet auseinander und immer mehr Rentner und insbesondere Rentnerinnen rutschen in die Altersarmut, während es einigen wenigen vergönnt ist, als Best Ager Zielgruppe der Wirtschaft zu sein.

Was führt Menschen in die Armut? Es ist die Frau und Mutter, die ihre Kinder großgezogen hat, die Frau, die ihre Eltern und Schwiegereltern zuhause gepflegt hat, der Mann, der durch einen Unfall arbeitsunfähig wurde oder die Selbständigen, die es versäumt haben, für ihr Alter vorzusorgen.

Steigende Mieten und eine hohe Inflationsrate machen es den Armen immer schwieriger über die Runden zu kommen, geschweige denn, am öffentlichen Leben teilzunehmen. Wie viele Rentnerinnen und Rentner leben an der Armutsgrenze und wie und wer kann ihnen helfen?

Im nächsten Kiosk wollen wir uns diesen Menschen widmen und Personen und Orte, benennen, die hier Unterstützung anbieten.



„Alltagsfreuden“ und „Beste Nachbarn“



Die Künstlerin Martina Weller aus Herten baut Skulpturen aus Beton. Da Beton extrem widerstandsfähig und langlebig ist, so wie die Geschichten, die ihre Skulpturen erzählen. Aus Sand, Kies und Zement schafft sie lebensgroße Skulpturen, die im Innen- und Außenbereich zu lebendigen Treffpunkten werden. „Alltagsfreuden“ vor dem Wohn- und Pflegezentrum Gertrudenau und „Beste Nachbarn“ vor dem Wohn- und Pflegezentrum Backumer Tal sind in Zusammenarbeit mit topart.ruhr entstanden.

