

Komm, lass uns essen gehen!

So lautet das Motto des gemeinsamen Mittagstisches in Oespel/Kley. Hintergrund der wiederkehrenden Aktion ist unter anderem, dass immer mehr Menschen in Dortmund in Singlehaushalten in ihren eigenen vier Wänden leben. Meist sind sie dort gut versorgt und können ihr Leben selbstbestimmt gestalten. Dem Einen oder Anderen ist es aber manchmal etwas still alleine zuhause. Besonders oft fällt das den Seniorinnen und Senioren beim Mittagessen auf und sie wünschen sich von Zeit zu Zeit etwas Gesellschaft und Austausch.

Daher organisiert das NetzWerkSenioren und das Seniorenbüro Lütgendortmund im Rahmen des Quartiersprojektes „Unterwegs in Oespel/Kley“ seit September 2023 einen regelmäßigen Mittagstisch. Beim Mittagstisch können Seniorinnen und Senioren aus der Umgebung gesellig zusammensitzen und gemeinsam ein leckeres Essen genießen.

Der gemeinsame Mittagstisch wird immer am letzten Freitag des Monats um 13:00 Uhr

in der AWO Begegnungsstätte Oespel/Kley, Kleybreite 32 in 44149 Dortmund angeboten. Für jede Mahlzeit wird ein Kostenbeitrag von 4,50 € erhoben. Anmeldungen werden bis drei Tage vor dem jeweiligen Freitagstermin in der AWO-Begegnungsstätte persönlich oder unter den Tel. 65 67 45 und 61 47 61 entgegengenommen.

Das NetzWerkSenioren Oespel/Kley und das Seniorenbüro Lütgendortmund freuen sich über jeden Gast.

Schauen Sie doch mal vorbei!



Winterrätsel

Im Winter komme ich, wenn es schneit, zum Schneemann bauen bin ich bereit.

		3					
--	--	---	--	--	--	--	--

Wenn es kalt ist, brauchst du mich, sonst friert dein Kopf ganz sicherlich.

						5	
--	--	--	--	--	--	---	--

Du formst mich aus pappigem Schnee. Wenn ich dich treffe, tut's manchmal weh.

								9	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

Wir kommen sanft vom Himmel geflogen, im Wind fliegen wir einen hohen Bogen.

						7					
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

Mit uns fährst du auf dem Eis, mal ganz gerade, mal im Kreis.

1												
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Es hängt an der Dachrinne und weint, wenn die liebe Sonne scheint.

				8					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

Mit diesem Ding, da kannst du sausen, damit vom Berg hinunterbrausen. Dazu braucht man ein bisschen Schnee, und das Ding fährt los, juchhe!

	2								
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

Die Felder weiß, auf den Flüssen Eis. Es weht ein kalter Wind... Wann ist das? Sag's mir geschwind.

		4					
--	--	---	--	--	--	--	--

Was gibt es im Winter, das du im Sommer schlecken kannst?

	6		
--	---	--	--

Welches Haus kannst in den Baum du binden, dass die Vögel Futter finden?

				10					
--	--	--	--	----	--	--	--	--	--

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



SeniorenBüro Lütgendortmund



Seniorenbüro Lütgendortmund 50 296 70
Seniorenbeirat (Geschäftsstelle) 50 248 87

NetzWerkSenioren
Stadtbezirk Lütgendortmund

Begegnungen • Gruppen • Projekte

Aktionsplan Soziale Stadt	50 289 30
AWO Begegnungsstätte Oespel/Kley	65 67 45
AWO Ortsverein Westrich	67 74 29
Caritas-Projekt „Wir im Quartier“	01525 340 54 28
Der Kreuzviertel-Verein, Wohnberatung	12 46 76
DRK-Projekt „Miteinander und nicht alleine“	18 10 433
Ev. Elias-Kirchengemeinde	61 97 77
Ev. Christus-Kirchengemeinde	63 24 16
Gesprächskreis „Mäuse für Ältere“	12 49 91
Kath. Kirchengemeinde Heilige Familie	61 43 89
Kath. Kirchengemeinde Christus unser Friede	65 8 27
„Marten aktiv“ e.V.	58 69 06 10
Neuapostolische Kirchengemeinde Marten	61 59 60
Projekt „Begegnung vor Ort“	18 10 433
Projekt „Radeln ohne Alter“	58 69 16 57
Rudi-Eilhoff-Bildungswerk	61 79 40
Seniorenwohnsitz perPedes Lüdo	95 00 31 20
Städt. Begegnungszentrum Lütgendortmund	50 289 89
Zimmermann Lütgendortmund	63 23 92
ZWAR e.V.	96 13 17 15

Notfall

Ärztlicher Notdienst	116 117
Krankenwagen/Feuerwehr	112
Notfall/Polizei	110
Polizeiwache Lütgendortmund	132 26 21
Telefonseelsorge	111 / 222

Hilfs- und Pflegedienste therapeutische Einrichtungen

Amberg Sanitätshaus und Orthopädietechnik	42 70 33 33
A.P.P. Ambulant. Pflegen. Partner Pflegedienst	72 98 13 65
Artemis Ambulanter Pflegedienst	88 08 12 34
Diakoniestation West	39 31 31
Eli die Fee - Seniorendienst	99 77 58 30
Gesundheitsberatung Petsch	01573 522 77 86
Home Instead Seniorenbetreuung	534 796 40
KANO – Ambulante Krankenpflege	63 86 21
Leben & Pflegen, Beratungsstützpunkt	13 77 654
PHYSIO-LÜDO	618 19 71
Praxis für Sprachtherapie Alexander Wilhelm	63 47 84
Rother & Wünsch Pflege	61 03 08 77
VITALIS – Häusliche Krankenpflege	63 64 48

Stationäre und teilstationäre Einrichtungen

Caritas Tagespflege	0172 179 79 21
DRK Altenzentrum Lütgendortmund	18 10 800
DRK Tagespflege	18 10 890
Hospiz St. Elisabeth	97 88 00-0
Knappschaftskrankenhaus Lütgendortmund	61 88-0
Wohn- und Pflegezentrum St. Barbara	60 30-0

Umwandlungsanspruch für Pflegebedürftige

Der Umwandlungsanspruch für Pflegebedürftige ab Pflegegrad 2 ist den Wenigsten bekannt. Obwohl ein Großteil der Pflegebedürftigen Pflegegeld bezieht, wird der Umwandlungsanspruch kaum genutzt. Er verschafft Pflegebedürftigen mehr Flexibilität bei der Finanzierung von Pflege, indem besser auf die individuellen Bedarfe eingegangen werden kann. So können bis zu 40 % der Pflegesachleistungen in Betreuungsleistungen umgewidmet werden. Das ist insbesondere für Pflegebedürftige interessant, die die Pflegesachleistungen für die klassischen Pflegeleistungen eines Pflegedienstes - wie z.B. Unterstützung bei der Körperpflege - nicht oder nur teilweise nutzen, stattdessen aber mehr Betreuungsleistungen in Anspruch nehmen möchten. Grundsätzlich können Betreuungsleistungen über den Entlastungsbetrag (125 Euro monatlich bei Pflegegrad 1 - 5) finanziert werden. Abrufbare Betreuungsangebote können beispielsweise Unterstützung im Haushalt oder beim Einkaufen, Begleitung zum Arzt oder zu Freizeitaktivitäten oder Betreuungsangebote in der eigenen Häuslichkeit sein. Wer diese Leistungen in größerem Umfang nutzen möchte, weil er mehr Bedarf



an Betreuungsleistungen als an Pflegeleistungen hat, kann den Pflegesachleistungsbetrag zum Teil umwidmen (max. 40 %). Erbracht werden können die Leistungen von zugelassenen Anbietern nach Landesrecht anerkannter Unterstützungsangeboten im Alltag. Der Pflegebedürftige bezieht dann sogenannte Kombinationsleistungen. Bei Kombinationsleistungen werden Pflegesachleistungen und Pflegegeld anteilig abgerufen. Beispiel: Wer 30 % der Pflegesachleistungen verwendet, erhält noch 70 % anteiliges Pflegegeld.

Wenn Sie weitere Fragen zur Nutzung des Umwandlungsanspruchs haben, wenden Sie sich gerne an das Team des Seniorenbüros Lütgendortmund unter der Tel. 50 2 96 70.

Aktiv und engagiert

Eine erfolgreiche Saison geht zu Ende

Nachdem wetterbedingt in diesem Frühjahr das Projekt „Radeln ohne Alter“ des Fördervereins Dortmund-Martens und Germania e.V. langsam ins Rollen kam, können wir jetzt auf eine erfolgreiche Saison zurückblicken. Zahlreiche Seniorinnen und Senioren des Allohems und der Caritas-Tagespflege Lütgendortmund haben sich bei einer Rikschafahrt den Wind durch die Haare wehen lassen. Auch für die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses Kesselborn von Bethel regional wurde eine Spazierfahrt mit der Rikscha eine willkommene Abwechslung am Wochenende.



Alle individuellen Wünsche konnten von unseren ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrern erfüllt werden. Ein Highlight für alle Beteiligten bildeten die Fahrten anlässlich einer Feierlichkeit. Sei es das frisch verheiratete oder das diamantene Hochzeitspaar, jedem zauberte die Fahrt in der Rikscha ein strahlendes Lächeln ins Gesicht.

Jetzt macht „Radeln ohne Alter“ bis zum April Winterpause. Wir freuen uns jetzt schon auf eine rege Nachfrage in der nächsten Rikscha-Saison unter Tel. 58 69 16 57.



Inzwischen hat die Begeisterung Wellen geschlagen. Eine große Anzahl von Anfragen Einzelner erreichte uns mit der Nachfrage nach einer Rikschafahrt mit der betagten Mutter, dem betagten Vater, mit der Nachbarin oder der Freundin.

Der Überschuss gehört zum Fest, nicht zum Alltag, oder?

Woher wir kamen

Mit dem Ende des zweiten Weltkrieges am 8. Mai 1945 war der Bombenschrecken für uns Kinder vorbei. Welch eine Zerstörung, Trümmer wohin das Auge sah. Trümmer zu Bergen aufgetürmt, versperrten die Gehwege und Straßen, so gut wie nichts war heile geblieben.

Alle „kriegsverwendungsfähigen“ Männer waren in Gefangenschaft oder vermisst, hatten Gliedmaßen verloren oder waren tot. Wo sind die Denkmäler für die Frauen, die mit dieser Ungewissheit leben mussten, die sich trotzdem daran machten aus der Trümmerswüste einen Lebensraum zu schaffen?

Es gab nichts zu kaufen. Viele Kinder wurden kilometerweit geschickt, um einen Liter Milch bei einem Bauern zu erbetteln. Der Schwarzmarkt blühte. Von Internatsschülern konnten wir lernen, dass in Scheiben geschnittene Möhren auch ein Belag für trockenes Brot sein können.

Unsere Mütter waren Improvisationskünstler. Die Tageszeitung diente mit ihren unbedruckten Rändern uns Kindern als Heftersatz in der Notschule. Der Rest der Zeitung wurde zu Toilettenpapier. Es fehlte an allem. Noch heute sehe ich unseren Lehrer vor uns stehen: „Wer kann mir eine Glühbirne besorgen, wer ein Schnürband?“

Wohin wir kamen

Ein paar Jahre später höre ich meinen Vater fragen, er war Kaufmann: „Was verkaufen wir den Menschen jetzt, sie haben wieder ein Dach über dem Kopf, es gibt wieder Klammotten (Bekleidung) und die ersten Bäume sind gewachsen?“

Es war üblich, dass man den Handwerksberuf seiner Vorfahren erlernte. Danach erlernte ich den Kaufmannsberuf. In meinem ersten Sachkundebuch war ganz vorne zu lesen: „Die Aufgabe des Kaufmanns ist es, den Bedarf der Menschen zu decken.“ Dann kam die Neuauflage: „Die Aufgabe des Kaufmanns ist es, den Bedarf der Menschen zu wecken.“ Ich erinnere mich noch, dass die Kaufmanns-Generation meines Vaters mit diesem generellen Richtungswechsel nichts anzufangen wusste. Was sollten sie? Die Industrie und Handelskammer sprang ein und bot Kurse an. Ich hörte gut zu. „Jeder Haushalt braucht nicht nur den einen schwarzen Regenschirm, den Stockschild, den man noch in alten Filmen sieht, nein wir müssen farbige, große und kleine, zusam-



menklappbare, für Sonne und Regen und schmückendes Accessoire, anbieten.

Ich kann es mir nicht verkneifen - meinem alten Herrn, der sich mit seinesgleichen noch zu den „königlichen“ Kaufleuten zählte, war das suspekt. Eine tolle werbepflichtige Verpackung, die teurer war als der Inhalt, „das ist Betrug!“ Eine Preisforderung nur weil der Markt es hergab, abseits einer handfesten Kalkulation, war nicht vorstellbar. So machten wir jungen Kaufleute uns daran, mit Hilfe der Werbung, den Menschen zu „erklären“ was sie alles „nötig“ hatten, um „glücklich“ zu sein. „Neu“ und „Mehr“ waren geradezu Zaubersprüche um den Umsatz zu steigern. Es wurde ein Selbstläufer: „Ständig mehr!“

Und nun sehen wir mit Schrecken wohin es geführt hat, dass wir den Mitmenschen einen „Düllen“ an den Kopf geredet haben. Eine realistische Vorstellung, was „notwendig“ ist, ist uns weitgehend abhanden gekommen. Natürlich gab und gibt es viel sinnvollen Fortschritt. Vieles hat die tägliche Arbeit erleichtert, vieles ist auch nicht mehr wegzudenken aus unserem Alltag.

Und wie jetzt zurück?

Wie weg von dem ständigen Wachstum, von dem ständigen „Mehr“? Schon bei dem geringsten Rückgang des Konsums taucht das Gespenst höherer Arbeitslosigkeit auf, wie uns die Nachrichten täglich vermitteln. Und ich? Für den Ausweg bin ich schlicht zu dumm. Für mich frage ich vor jedem Kauf: „Geht's auch einfacher?“

Hier möchte ich mich an den letzten Satz aus dem Interview der KNA mit Herrn Prof. Klaus Töpfer (in Der Dom Nr.: 30, vom 30.07.23, „Wir leben mit einer Wohlstandslüge“) anschließen: **Gelingendes Leben ist viel mehr als die Steigerung des Bruttosozialproduktes.**