ASO
Ausgabe 02-2024

Quartiers Kurier

Körperlich fit, gesund und aktiv

Mit der ASO sportlich durch den Sommer

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, liebe Lebenspartner, Familien, Angehörige und Nachbarn.

Was war das für ein sportlicher Sommer? Wir alle durften Höchstleistungen vor dem TV-Bildschirm verfolgen. Ob Leichtathletik, Fußball oder Olympische Spiele - sportliche Wettkämpfe waren irgendwie immer allgegenwärtig. Das Schönste daran ist, in Gemeinschaft zu feiern, Emotionen zu erleben und sich zu begeistern. Hat Sie das mitreißende „nach links, nach rechts“ der niederländischen Fans auch so nachhaltig beeindruckt wie mich?

Auch unsere neue Ausgabe des »Quartiers Kurier« ist sportlich geprägt. So blicken wir gemeinsam auf drei Großereignisse zurück. Doch auch unser aktuelles Porträt hat mit Bewegung und Aktivität zu tun. Und wie! Wussten Sie, dass der (fast) härteste Mann Deutschlands bei uns im »Elly-Heuss-Knapp-Quartier« wohnt? Darüberhinaus finden Sie in dieser Ausgabe Tipps, Hinweise und Anhaltspunkte, damit auch Sie körperlich fit und gesund bleiben und vor Krankheiten geschützt sind.



In diesem Sinne: Bleiben Sie aktiv, sportlich und vor allen Dingen gesund - Ihre

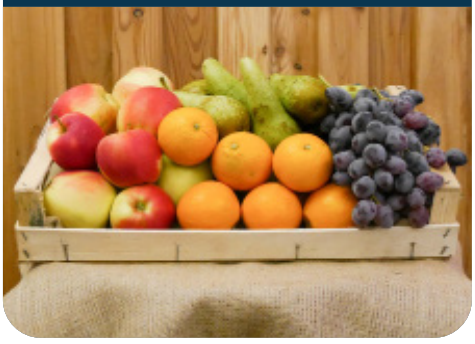
Petra Stecker, *Geschäftsführerin ASO gGmbH*

Einige Themen dieser Ausgabe:

Porträt Hermann Stranz: Liegestütze und Klimmzüge



Gesunde Ernährung: Was Sie für sich tun können



Geselligkeit: Feste und Ausflüge im 2. Halbjahr



IMPRESSUM

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

Tel: 0208 691-201, E-Mail: petra.stecker@aso-ggmbh.de

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

Layout & Satz: Georg Partes, www.mediendesign-NRW.de
Fotos: ASO gGmbH, Jens Knetsch, Petra Stecker, Depositphotos, Adobe

Ein kurzer Blick zurück...



Tanz in den Mai

Das nahmen die Gäste des »Elly-Heuss-Knapp«-Quartiers natürlich durchaus wörtlich. Der Mai-Feiertag wurde genutzt, um ausgelassen zu tanzen und zu schlemmen. Und selbstverständlich ließen es sich auch „die jecken Mädels“ (Bild) nicht nehmen, einen lustigen und begeisternden Auftritt hinzulegen und sorgten so zusätzlich für eine besondere Mai-Stimmung.

Kirmes-Ausflug

Auch in diesem Jahr folgten zahlreiche Seniorinnen und Senioren der Einladung der Stadt Oberhausen und verbrachten gemeinsam einen schönen Vormittag auf der Sterkrader Fronleichnamskirmes. Abseits des geschäftigten Treibens wurde nach deftigem Essen bei stimmungsvoller Musik geschunkelt. Was für ein schöner Tag.





Gewinner des letzten Rätsels

Herzlichen Glückwunsch, Horst Baumeister! Wir wünschen unserem Gewinner viel Freude mit dem neuen Wellness-Kissen, welches vom »Sanitätshaus Straubewegt« zur Verfügung gestellt wurde. Geschäftsführer Haiko Laufenberg übergab das Präsent gerne persönlich. Horst Baumeister, selbst aktiver Fahrradfahrer, freute sich sehr über den Gewinn.

Eine Seefahrt, die ist lustig... Gelungene Premiere auf See!



Endlich war es soweit. Am 12. Juli startete zum ersten Mal ein Ausflug für die Mieterinnen und Mieter aus dem »Elly-Heuss-Knapp«-Quartier mit der »Weißen Flotte«. Nachdem alle Teilnehmer mit Großraum-Taxen am malerischen Anlegeplatz im Kaisergarten ankamen, hieß es nur wenig später „Leinen los“ für die Fahrt auf dem Rhein-Herne-Kanal.



Vor dem Ablegen durften sich alle Anwesenden auf dem Ausflugsdampfer »Kettwig« auf die Jagd nach den besten Plätzen begeben. Bereits kurz nach den ersten Metern auf dem Wasser wurden Kaffee, Kaltgetränke und auch das erste Glas Bier bestellt. Auch unser Musiker Sebastian heizte mit Liedern wie „Capri Fischer“ oder „Junge komm‘ bald wieder“ stilgerecht ein. Die »Kettwig« glich einem Musikdampfer: Alle sangen gemeinsam Seemannslieder. Selbst mitfahrende Gäste sowie das Bord-Personal waren angetan. Sogar der Kellnerin ging die Arbeit viel leichter von der Hand.

Die Schifffahrt ging bis zum Amphitheater in Gelsenkirchen. Während des kurzen Aufenthalts konnte man sich die Beine vertreten und Erinnerungsfotos anfertigen. Dann ging’s auch schon wieder zurück. Man konnte die Zufriedenheit in den Gesichtern sehen, genossen doch alle diese kleine Auszeit. Zudem hatte der Blick auf das Wasser etwas Entschleunigendes und Beruhigendes.



Nach der zweistündigen Bootsfahrt ging es für einige der fröhlichen Ausflügler noch ins Schloss Oberhausen, wo man sich bei Kaffee und Kuchen gemeinsam über die schönen Eindrücke des Tages austauschen konnte. Einig waren sich alle: Es war ein gelungener Tag voller Freude, Musik und sozialer Gemeinschaft. Eine wirklich gelungene Premiere!



Tipp: Sie finden einen Film zum Ausflug auf dem Youtube-Kanal der ASO.

Anschauen lohnt sich!

SCAN ME

Ein sehr sportlicher Sommer 2024

Fußballfieber, Medaillenrausch und eine Olympiade in der Stadt der Liebe

Was für ein sportliches Sommermärchen. Zumindest im Fernsehen. Mehrere Großereignisse liegen hinter uns. Bei der Leichtathletik-Europameisterschaft in Rom (7. bis 12. Juni), bei der Fußball-Europameisterschaft der Männer in Deutschland (14. Juni bis 14. Juli) sowie für die Athletinnen und Athleten bei den Olympischen Spielen in Frankreich (26. Juli bis 11. August) ging es für viele Sportlerinnen und Sportler in ihren Wettbewerben um Alles oder Nichts.

Alle hofften darauf, sich ihren sportlichen Traum erfüllen zu können. Die meisten trainieren Jahre, um dann in wenigen Sekunden die Leistung ihres Lebens abzulegen. Und wir Zuschauer vor dem Fernseher? Fieberten mit, manche zogen standesgemäß die bevorzugte Landesflagge an, dekorierten das geliebte Auto oder Fenster, guckten teils zu unüblichen Zeiten Wettkämpfe, weinten vor Freude, fühlten mit den Verlierern mit und schrien sogar laut den Fernseher an. Aber Verlierer ist man eigentlich nie, denn das Olympische Motto „Dabei sein ist alles“ gilt im Nachhinein für alle Sportler. Staunen Sie mit uns über einige beeindruckende Fakten:

Leichtathletik-EM in Rom

- 1.559 Athletinnen und Athleten aus 48 teilnehmenden Ländern (davon 110 aus Deutschland)
- Deutschland holte 11 Medaillen (1 Gold, 3 Silber, 7 Bronze)
- Der Hochsprung-Weltrekord ist seit 24 Jahren ungebrochen. Der Kubaner Javier Sotomayor überzeugte in den 90er-Jahren mit einer Sprunghöhe von 2,45 Metern – und das bei einer Körpergröße von 1,93 Metern. Somit beträgt die Sprungdifferenz zwischen seiner Körpergröße und der Sprunghöhe 52 Zentimeter!



Fußball-EM in Deutschland

- 24 Mannschaften
- 10 Stadien in Deutschland, 20 der 51 Partien wurden in NRW (Gelsenkirchen, Dortmund, Düsseldorf und Köln) ausgetragen
- Der jüngste Spieler war 16, der älteste 41 Jahre alt
- Deutschland verlor im Viertelfinale gegen den alten und neuen EM-Titelträger Spanien (1:2)
- Eigentliche EM-Fansieger sind Niederlande und Schottland. Niemand war so sympathisch wie die Holländer, zogen sie doch glückselig und tanzend wie an Karneval durch die Straßen. Und auch die Schotten feierten die Spiele wie nationale Feiertage. Alle wollten nur feiern, und das taten sie ausgiebig, hüpfend und singend.



Olympia in Paris: Daten & Fakten

- 10.500 Athleten aus 206 Nationen (aus Deutschland rund 450 Athletinnen und Athleten)
- 306 Wettbewerbe in 32 Sportarten
- 100.000 Stunden TV-Übertragungen
- Gold-Medaillen z.B. für die Reiterinnen und Reiter, im Schwimmen und im 3x3 Basketball



Das Sportjahr 2024 hielt aber auch einige Überraschungen bereit: so war zum ersten Mal bei den Olympischen Spielen die Sportart »Breaking« (im Sprachgebrauch häufig als „Breakdance“ bezeichnet), dabei.

Eine Weltneuheit, das größte Buffet der Welt gab es ebenfalls bei den Olympischen Spielen. 13 Millionen Mahlzeiten wurden zubereitet, die allen ermöglichen sollten, sich gut und verantwortungsbewusst zu ernähren. Nachhaltigkeit und Umwelt wurden in diesem Jahr großgeschrieben. Zum ersten Mal wurden mehr pflanzliche und nachhaltige Verpflegung, vereint mit Kreativität angeboten. Lokale und saisonale Lebensmittel standen im Mittelpunkt, die auch dazu beitragen sollten, den ökologischen Fußabdruck zu reduzieren und die fleischlose Lebensweise zu fördern.

Erstmals war es bei der Fußball-EM ausschließlich dem Kapitän der Mannschaft erlaubt, mit dem Schiedsrichter zu diskutieren. Man wollte die Entscheidungen detaillierter kommunizieren, dieses sei nicht möglich, wenn 22 Akteure den Schiedsrichter „belagern“.

Mit der Aktion „Ein Spiel – ein Trinkbrunnen“ wurde bei der EURO 2024 für den Wert von Trinkwasser und Klimaschutz sensibilisiert. Für jedes der 51 Turnierspiele soll ein Brunnen in einer deutschen Kommune aufgestellt werden.

Es gibt eine Senioren-WM – Die sogenannte World Masters Athletics Championships findet jährlich in verschiedenen Städten auf der ganzen Welt statt. Teilnehmen können alle Sportler ab 35 Jahren. Hierbei geht es nicht gänzlich um das Gewinnen von Medaillen, viele testen aus Spaß ihre körperlichen Grenzen aus. Der Held der ersten Senioren-Leichtathletik-WM im Jahr 1975 war der Schotte Duncan MacLean, der den 100-Meter-Lauf in seiner Altersklasse gewann – und das mit sage und schreibe 91 Jahren!

?! **Wie haben Sie diese spannenden Wochen verbracht? Daumendrückend vor dem Fernseher, zusammen in der Gruppe, bei einem kühlen Glas Wasser oder einer Flasche Weizen alkoholfrei, sportlich aktiv oder eher ruhig…? Gab es was Gesundes oder auch schon mal einen salzigen Snack?**



Aktiv im Leben – unsere Tipps

Auch Sie können einiges tun, um sich im Alter wohler zu fühlen. Wir verraten Ihnen, wie Sie gesünder leben und sich selbst fit halten können.

- Schnuppern Sie beim Sitztanz oder anderen sportlichen Angeboten rein. Schon 21 Minuten Bewegung pro Tag reichen, um die Durchblutung zu fördern und den Stoffwechsel anzuregen.
- Verabreden Sie sich zu einem Quartiers-Spaziergang, gemeinsam macht es gleich doppelt Spaß.
- Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Fleisch in Maßen und weniger Zucker. Essen Sie lieber kleine Mahlzeiten, anstatt nur einmal am Tag.
- Lachen Sie – und zwar viel. Kommen Sie zum Spiele-Nachmittag, da gibt es immer was zu lachen. Oder hören Sie sich die neuesten Witze von Karl Kuffel auf unserem Youtube-Kanal an.
- Verzichten Sie auf Alkohol und Zigaretten
- Gehen Sie regelmäßig zur Gesundheitsvorsorge, um noch lange fit zu bleiben.

Schreiben Sie uns: Wie halten Sie sich fit? Erinnern Sie sich noch an Ihre Bundesjugendspiele? Worin waren Sie gut? Die »Quartiers Kurier«-Redaktion freut sich über Einsendungen. Entweder einfach in den Briefkasten der ASO einwerfen oder beim Häuslichen Pflegedienst abgeben.





Gesundes und starkes Herz

So beugen Sie effektiv vor

Der Begriff Herz-Kreislauferkrankungen umfasst verschiedene Krankheiten, die das Herz und die Blutgefäße betreffen. „Dazu zählen beispielsweise Bluthochdruck, koronare Herzerkrankungen durch verengte Herzkranzgefäße sowie Herzschwäche, aber auch Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern oder Herzklappenfehler“, berichtet Solveig Haw, Ärztin und Gesundheitsexpertin der DKV. Die Ursachen können ganz unterschiedlich sein. „Neben Ernährung, Rauchen, mangelnder Bewegung oder Stress spielen auch genetische Faktoren eine Rolle“, erläutert Haw. Wer das eigene Risiko für Herzkrankheiten senken möchte, sollte auf einen gesunden und aktiven Lebensstil achten.

Regelmäßige Bewegung

Wie wichtig regelmäßige Bewegung ist, unterschätzen immer noch viele. Laut aktuellem DKV-Report erreichen nur 38 Prozent der Deutschen die kombinierten Bewegungsempfehlungen von Ausdauer- und Muskelaktivität. Dabei senken Bewegung und regelmäßiges Training nicht nur das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, sondern verbessern gleichzeitig die Fitness und stärken das Gedächtnis. Es muss auch nicht gleich die große Jogging-Runde sein: Bereits ein zügiger rund zehnminütiger Spaziergang am Tag reicht aus, um das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen um 20 Prozent zu senken. „Wichtig ist vor allem, regelmäßig aktiv zu sein und Bewegung in den Alltag zu integrieren“, rät Haw. Sportarten wie zum Beispiel Schwimmen,

Radfahren, Walken, Gymnastik, Pilates oder Home-Workouts sind für jedes Alter geeignet und stärken das Wohlbefinden. Ein Alltags-Tipp der DKV-Gesundheitsexpertin: „Treppen gehen statt Fahrstuhl fahren und kürzere Strecken mit dem Fahrrad zurücklegen."

Stress reduzieren

Anhaltender Stress und wenig Schlaf haben negativen Einfluss auf das Herz und führen dazu, dass der Blutdruck steigt. Über einen längeren Zeitraum kann dies zu einem Herzinfarkt führen. „Um dem vorzubeugen, ist es wichtig, für Ausgleich zu sorgen", so Haw. „Bei der Stressbewältigung können Yoga-Übungen, kurze Meditationen oder Atemübungen unterstützen. Ganz wichtig sind ausreichend Schlaf und regelmäßige Auszeiten, aber auch regelmäßige Bewegung, Sport und soziale Kontakte reduzieren den Stresspegel und erhöhen nebenbei zusätzlich die Lebenserwartung."

Ausgewogene Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung spielt ebenfalls eine zentrale Rolle. Hierbei kommt es vor allem auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Mischung mit viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten an. Denn sie sind reich an Nähr- und Ballaststoffen. „Die empfohlene Menge liegt bei mindestens 400 Gramm Gemüse und 250 Gramm Obst am Tag", ergänzt Haw. „Milch und Milchprodukte versorgen den Körper mit Proteinen, Vitamin B2 und Calcium und gehören ebenfalls auf den Speiseplan." Fleisch und Wurst sollten dagegen seltener auf dem Teller landen – besser ein- bis zweimal pro Woche Fisch essen. Die Expertin empfiehlt außerdem, eher Fette wie Raps- oder Olivenöl zu nutzen und viel zu trinken – am besten Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Fruchtsäfte. Alkohol, koffeinhaltige Getränke und Salz in Maßen genießen.

Endlich rauchfrei

Insgesamt greifen in Deutschland zwar weniger Menschen zu Zigaretten, doch ist die Zahl der jungen Raucher zuletzt sprunghaft gestiegen. Das ist keine gute Entwicklung, denn Tabakkonsum erhöht nicht nur das Lungenkrebsrisiko, sondern auch die Wahrscheinlichkeit für Herzkrankheiten. „Wer es geschafft hat aufzuhören und langfristig rauchfrei bleiben möchte, für den ist es wichtig, Rituale zu brechen, um nicht in alte Verhaltensmuster zurückzufallen", so die Gesundheitsexpertin. „Dazu am besten alle Rauchutensilien wegwerfen und beim Verlangen nach einer Zigarette für Ablenkung sorgen." (Q: DKV Deutsche Krankenversicherung/ ERGO Bezirksdirektion Oberhausen Ingo Aulbach)



Porträt Hermann Stranz

Springen, Liegestütze, Klimmzüge – der fast „härteste Mann Deutschlands“ wohnt in Oberhausen



Wer hätte gedacht, dass der kleine Junge aus dem beschaulichen St. Johann in Österreich (Bundesland Tirol) einmal der „Härteste Mann Deutschlands“ hätte werden können. Noch heute trainiert Hermann Stranz dreimal die Woche auf dem Gelände des »Elly-Heuss-Knapp-Quartiers«. Dabei nutzt der 73-Jährige die vor Ort befindlichen Fahrradständer, Bänke oder Spazierwege für sein Sport-Programm. Nur eine Sache macht den sympathischen und sportlichen Mann etwas traurig. Darüber berichtete er der »Quartiers Kurier«-Redaktion, als wir uns zu einem ganz besonderen Fitness-Test an einem schönen Sommertag auf dem Außengelände trafen.

Auch mit über 70 Jahren ist Hermann Stranz sportlich aktiv. Eigentlich ist er das sein Leben lang. Mit vier Jahren kam er aus Österreich nach Oberhausen, ging in der Marienschule zur Schule und war der „letzte Jahrgang, der noch 18 Monate Wehrdienst ableisten musste“. Ob er zu dieser Zeit auch mit Sport in Berührung kam, weiß er heute nicht mehr. Doch beim netten Plausch mit Hermann Stranz wird klar, der 73-Jährige ist nicht nur ein Pfundskerl, vielmehr hielt und hält ihn seine sportliche Aktivität jung. Nach der Ausbildung zum Kfz-Schlosser sattelte er um. Seitdem war der Fahrer-Bock in einem Bus der STOAG sein täglicher Arbeitsplatz. „Der Hauptgrund für meinen beruflichen Wechsel war die Geburt unserer Tochter Claudia“, blickt Stranz zurück. „Ein Weltmeister-Kind“, wie er gerne und freudestrahlend berichtet. „Unsere Nationalmannschaft wurde an diesen Tag Weltmeister – und zwar um 17 Uhr. Claudia kam um 16 Uhr zur Welt“, berichtet der stolze Papa,



Gesucht: Deutschlands härtester Mann

Wer sich körperlich „fit" fühlt, kann sich bei RTL plus melden

Wer ist „Deutschlands härtester Mann"? RTL plus macht sich auf, diese zweifellos sehr bedeutende Frage zu klären und startet demnächst die neue Reihe „Match". Das englische Wort heißt zwar „Spiel", aber die – verballhornt – sprachliche Nähe zu „Matsch" ist durchaus erwünscht. Denn die 64 Kandidaten, die der private TV-Sender sucht, müssen einen Parcours körperlich schwieriger Aufgaben in wilder Landschaft erfüllen, und am Ende soll der Beste, der schon die Vorrunden (jeweils mit 1000 DM dotiert) siegreich überstand, eben jenen Titel tragen und zudem mit einem Auto belohnt werden.

„Tatort" ist ein Steinbruch mit See im Rheinisch-Bergischen. Die Kandidaten müssen – so Moderator Björn Schimpf („Karlchen") – keine „Stuntmen", aber körperlich zumindest fit und einigermaßen trainiert sein. Denn da wird gehangelt, geklettert, an Seilen geschwungen und Kanu gefahren. Auch Geländefahrten gehören zu den Aufgaben. Deshalb ist ein Führerschein ebenso erforderlich wie die Fähigkeit des Schwimmen-Könnens ... Wer sich solchermaßen angesprochen fühlt, sollte sich ganz schnell melden bei ***RTL plus, Redaktion „Match", Aachener Str. 1036, 5000 Köln 40.*** Schon pünktlich zum Frühlingsbeginn soll mit den Dreharbeiten begonnen werden. Ausgestrahlt wird „Match" ab 6. April. Und auch die Zuschauer können gewinnen: Wenn sie den Sieger per Telefon richtig tippen. (waz)

RTL-PLAUDERER Björn Schimpf (mit „Karlchen") macht „Match". Der 44jährige selbst hat den „Härtetest" des Parcours übrigens mit Bravour überstanden, inklusive Bad bei 0 Grad Außentemperatur.

der seit „1976 dann durch fast alle Straßen Oberhausens gefahren" ist. „Natürlich auch in die angrenzenden Nachbarstädte Duisburg, Bottrop, Gladbeck und Essen. Doch in Oberhausen habe ich mich am wohlsten gefühlt", berichtet Stranz, der eine Zeit lang eine weitere große Leidenschaft mit seiner Frau Helga teilte: das Tanzen!

Ich absolviere dreimal in der Woche meinen Parcours. Ich springe über Geländer, mache Liegestütze an der Bank, renne leichte Anstiege hoch und mache auch gerne Klimmzüge.

„Tanzen ist eine sehr schöne Form der Bewegung. Ich habe es durch meine Schwester gelernt. Meine Frau Helga wollte dann gerne mit mir eine Tanzschule besuchen. Ich sage heute gerne mit einem Augenzwinkern: Die Tanzschule hat mich versaut"! Denn nicht nur seine Bewegungen, auch das Führen der Partnerin waren naturgegeben, in der Tanzschule musste man die Schritte dann effektiv lernen und sich an eben diese Folge halten. „Gern haben wir den langsamen Walzer oder Disco-Fox getanzt", berichtet Stranz. Leider ist seine Frau, mit der er im Jahr 2019 an die Elly-Heuss-Knapp-Straße gezogen ist, schwer erkrankt und benötigt jeden Tag pflegerische Hilfe. „Dennoch denke ich gerne daran zurück. Rumba und Cha-Cha-Cha mit ihr zu tanzen, das war großartig." Gemeinsam sind beide viel gereist. Gerne nach Travemünde („da waren wir schon 20mal") oder auch nach Meran. „Es ist traurig, dass wir das nicht mehr zusammen erleben können. Doch wir haben ja unsere gemeinsamen Erinnerungen."



Ende der 80er-Jahre war Hermann Stranz sogar einmal auch alleine unterwegs. Und wie! Aus einer Schnapsidee heraus hatte er sich im Jahr 1988 beim damals aufstrebenden TV-Sender »RTLplus« für ein neues Format angemeldet. „Zusammen mit dem Moderator Björn-Hergen Schimpf wurde für das Format »match - Der härteste Mann Deutschlands« gesucht. Die Bewerbungspostkarte von damals hält er in Ehren. Ja, er hat sie immer noch, fein säuberlich abheftet und dazu fast nahtlos die zahlreichen Einsätze vor der Kamera dokumentiert. „Über Strohballen springen oder Felshindernisse überwinden… tja, heute würde man sagen, es war das »warm up«. Er schaffte es tatsächlich, mehrere Ausscheidungen, u.a. in Mayen und Hoffeld (beides in Rheinland-Pfalz, die Red.) zu gewinnen und wurde



zum großen Finale nach Tunesien eingeladen. „Das Finale fand vom 17. bis 30. November in Tozeur statt. Da war wirklich Action pur angesagt. Mit zwei 3er-Teams ging es im sportlichen Wettstreit durch den Matsch, mal mit und mal ohne Auto. Ich hatte Pech, mein Jeep war der einzige Benziner. Bei einer Wasserdurchfahrt wurden die Zündkerzen nass und der Motor ging aus; ich hatte Angst, dass ich mit dem Gefährt umkippe.“ Und an noch etwas kann er sich lebhaft erinnern: „Wir mussten uns durch ein Schlammloch kämpfen, das war richtig kalt. Dann ging es klatschnass und voll von Dreck einen Hang hinauf, an dessen Ende musste noch ein Vorsprung überwunden werden.“ Im Ziel wurde er Zweiter. Zum Titel hat es nicht gereicht, aber viele Erinnerungen und Dokumente von einst sind geblieben.

Heute lässt er es zwar ruhiger angehen, wenngleich er einigen Jungspunden immer noch etwas vormachen kann. Mit Leichtigkeit hüpft er über das Ständerwerk. Auch früher habe er nicht besonders viel trainieren müssen. Seine Fitness scheint angeboren zu sein. „Heute absolviere ich dreimal in der Woche meinen Parcours. Ich springe über Geländer, mache Liegestütze an der Bank, renne leichte Anstiege hoch und mache eigentlich auch gerne Klimmzüge, damit mein Rücken wieder gerade wird.“ Doch vor wenigen Tagen habe die Stadt Oberhausen den einzigen für ihn erreichbaren Ast abgesägt. Sehr zu seinem Missfallen. „Leider gibt es keinen Ersatz, das ist wirklich sehr schade.“ Aber wer Hermann Stranz kennt, der weiß, er wird bestimmt schon bald eine neue Lösung finden.







Pflege ist Vielfalt - und unsere Heimat



„Der bunte Adler soll die gelebte Vielfalt in unserer Stadt deutlich sichtbar machen und gleichzeitig Orientierung und Hilfestellung geben: Es geht um das Verbindende zwischen den Menschen in Oberhausen, ganz gleich welcher Herkunft sie sind und seit wann hier ihr Lebensmittelpunkt liegt. „Vielfalt ist meine Heimat“ lautet der Slogan, der zukünftig die Zusammengehörigkeit aller Oberhausenerinnen und Oberhausener symbolisieren soll“, so lautet ein Pressetext, der die Kampagne des Integrationsrates der Stadt Oberhausen erklärt. Ein gutes Miteinander in einer Demokratie unter Akzeptanz der Menschenwürde des Einzelnen – das ist ein Grundsatz aus der Unternehmensphilosophie der ASO Alteneinrichtungen der Stadt Oberhausen.

Da lag es für uns auf der Hand, dieser Kampagne beizutreten. Denn in der Pflege arbeiten unterschiedliche Menschen aus unterschiedlichen Ländern, mit unterschiedlichen Religionen und unterschiedlichen Meinungen und Ansichten. Und die Menschen, die in unseren Einrichtungen gepflegt werden sind ebenso unterschiedlich.

Um diese Zugehörigkeit zu symbolisieren, wird an jedem Haupteingang unserer Einrichtungen eine Hinweistafel angebracht. Am Verwaltungsgebäude ist dies schon in überdimensionaler Größe erfolgt.

3-2-1 - Go! Teilnahme am Firmenlauf

Auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der ASO sind sportlich – und wie! Das zeigten sie beim VIACTIV Firmenlauf 2024. 112 Sportler liefen die 6 km lange Strecke über das Centro-Gelände, am Rhein-Herne-Kanal und durch die OLGA, einfach nach dem »Olympischen Motto« „Dabei sein ist alles“.

Clip bei Youtube: Die ASO ist mit einem eigenen Kanal auf Youtube und Spotify vertreten. Hier können Sie unsere Podcasts zum „Erlebten Leben“ und natürlich auch „Karls sehr große Schlagzeilen“ immer wieder anschauen.

ASO YouTube



Veranstaltungen im Café Haus Bronkhorstfeld

ASO Alteneinrichtungen der Stadt Oberhausen gGmbH

Café Bronkhorstfeld
im Elly-Heuss-Knapp-Quartier
Elly-Heuss-Knapp-Str. 11
46145 Oberhausen

Programm
Juli – Dezember 2024



Die Geschichte des Bergbaus
Ein Kumpel erzählt uns von seiner Arbeit Untertage.
Do. 11.07.
16:00 Uhr

SilbArt
Wir bekommen Besuch von einem Künstler,
der sich der abstrakten Malerei verschrieben hat.
Seien Sie dabei, wenn ein Kunstwerk
vor Ihren Augen entsteht.
Do. 22.08.
16:00 Uhr

RWO in der 1. Bundesliga
Das wird was Besonderes, ein ehemaliger RWO Spieler
erzählt aus den glorreichen Tagen des Vereins
und seine Erfolge in den 60er Jahren.
Do. 26.09.
16:00 Uhr

Kürbisfest
Wie schon im letzten Jahr zaubert die Küche
alles rund um den Kürbis.
Kommen Sie vorbei, wir feiern den Herbst...
Do. 17.10.
18:00 Uhr

Wieviel Versicherungsschutz braucht man im Alter
Ingo Aulbach informiert
über den richtigen Versicherungsschutz.
Do. 07.11.
16:00 Uhr

Adventssingen mit der Familie Henze
Familie Henze singt gemeinsam mit uns
Weihnachtslieder.
Do. 12.12.
16:00 Uhr

Tipps & Trends: Unser Ausblick



Ausflug zum Heidhofsee
Mittwoch, 28. August 2024

Von vielen gewünscht, da es auch immer viele schöne Erinnerungen an die Ausflüge zum Heidhofsee gibt. Ende August heißt es daher: Endlich wieder Heidhofsee! Und zwar mit Live-Musik und Leckereien vom Grill.
Mit von der Partie werden unser Küchenchef Tobias Spicker sowie unser Haus- und Hof-Musiker Sebastian Dey sein. Drücken Sie die Daumen für gutes Wetter!

Oktoberfest im EHK
Mittwoch, 2. Oktober 2024

Wir feiern unser traditionelles Oktoberfest im Festsaal natürlich auch wieder in diesem Jahr - und zwar mit zünftiger Musik und vielen feschen Madln und Buam. Da dürfen natürlich kulinarische Schmankerln sowie leckeres Bier nicht fehlen.
Wir verraten schon jetzt: Die jecken Mädels sind schon fleißig für Sie und eine perfekte Unterhaltung am Proben. Karten gibt es wie gewohnt beim Häuslichen Pflegedienst.





Pappkameraden live – im EHK
Freitag, 25. Oktober 2024

Seien Sie dabei, wenn Sebastian Dey mit seinen Bandkollegen und dem verrückten Professor mit der Zeitmaschine durch die Zeit reist.

Am Freitag, 25. Oktober 2024, geht es ab 16 Uhr auf eine musikalische Reise durch die letzten Jahre der Musikgeschichte. Freuen Sie sich auf Interpretationen aus den 1920er bis 1970er-Jahren. Dabei werden wir bestimmt den einen oder anderen bekannten Hit zu hören bekommen. Auch für diese Veranstaltung gibt es Karten beim Häuslichen Pflegedienst.

Dabei sein ist alles!
Gut, dass Du da(bei) bist!

Grußwort von
Diakon Justus Könemann



Haben Sie auch die Fußball-EM geschaut? Mir haben viele der „Verlierer-Mannschaften“ gefallen – z.B. Schottland: Sie haben zwar verloren, aber ihre Fans waren auf den Fanmeilen eine fröhliche Bereicherung und auch andere Mannschaften konnten das Turnier mit erhobenem Haupt verlassen.

Nach der Fußball-EM fand Olympia statt. Der Neubegründer der olympischen Spiele, Pierre de Coubertin, forderte: „Das Wichtigste ist nicht, zu gewinnen, sondern daran teilzunehmen.“ Also kurz: „Dabei sein ist alles!“

Olympia wollte immer auch dem Friedensgedanken dienen. Aber wie weit sind wir heute vom „olympischen Frieden“ entfernt! Unsere Unterschiedlichkeit anerkennen und keine Macht über andere haben wollen, sind Bausteine zum Frieden.
Welch trauriges Bild, wenn die Begeisterung für das eigene Land zum Hass gegen andere ausartet! Gewinnen löst in unserem Körper Glückshormone aus, egal ob als Sportler oder als Fan. Aber viel tiefere Glücksgefühle entstehen, wenn sich andere freuen, einfach nur, weil wir da sind und wenn wir andere annehmen!

Natürlich sollen ruhig unsere Favoriten gewinnen. Aber mit dem Leitwort „Dabei sein ist alles!“ haben wir einfach mehr vom Sport! Ich wünsche uns allen, dass wir immer wieder mal von einem anderen Menschen hören: „Wie gut, dass Du da bist! Ich habe Dich gerne dabei!“

Aber am meisten wünsche ich uns allen Frieden!

Justus Könemann



Einfach mal »DANKE« sagen.

Im letzten Kurier haben wir dazu aufgerufen, dass Sie uns Ihr Dankeschön an eine besondere Person schicken...

Danke Sebastian
für Deine tolle Musik.
Elisabeth S.

Danke Monika für den heißen Kaffee, den Du immer mitbringst.
Die Rummekub-Spieler:innen

Danke an die Küche. Das Essen ist immer lecker.
Günther K.

Danke an die Mitarbeiter:innen des Häuslichen Pflegedienstes, dass Ihr immer da seid und immer ein liebes Wort für uns habt.
Helmi R.

Danke an alle, die bei der ASO täglich ihr Bestes geben.
Die Geschäftsführung

2024 - 120 Jahre RWO - SC Rot-Weiß-Oberhausen Rheinland e.V.

Laut Wikipedia sind ca. 6,5 Millionen Menschen Mitglied in einem Fußballverein.
Und vielleicht sind Sie ja einer von Ihnen oder mal gewesen.

Jeder aus Oberhausen kennt Rot-Weiß Oberhausen, kurz RWO, und eine beeindruckende Geschichte hat der Verein mit dem vierblättrigen Kleeblatt definitiv vorzuweisen. Der Verein ist vor allem für seine Herren-Mannschaft bekannt. Vier Jahre haben sie in der 1. Fußball-Bundesliga gespielt, mehrere Male in der 2. Fußball-Bundesliga, aktuell spielen die „Kleeblätter“ in der Regionalliga West. 2022 konnte man sich als RWO- Fan sogar ein Stück des »Stadion Niederrhein« nach Hause holen. Das Stadion bekam einen neuen Rasen, so wurden kurzerhand Teilstücke des alten Rasens für 12 Euro verkauft.

Am 26. September freuen wir uns auf den Besuch von Hajo Sommers und Wolfgang Feldmann (Förderverein und Kameradschaft der Alten), die uns live im »Café Haus Bronkhorstfeld« bestimmt die eine oder andere Anekdote über den Profifußball oder Kabinen-Highlights erzählen werden. Sie sind herzlich eingeladen.

Wenn Sie auch mal bei einem Spiel der RWO live dabei sein wollen, machen RWO und ASO das möglich. Rätseln Sie mit und gewinnen Sie 2 x 2 Karten für ein Fußballspiel im Niederrhein-Stadion. Viel Glück



Tragen Sie hier das Lösungswort ein.

Vorname

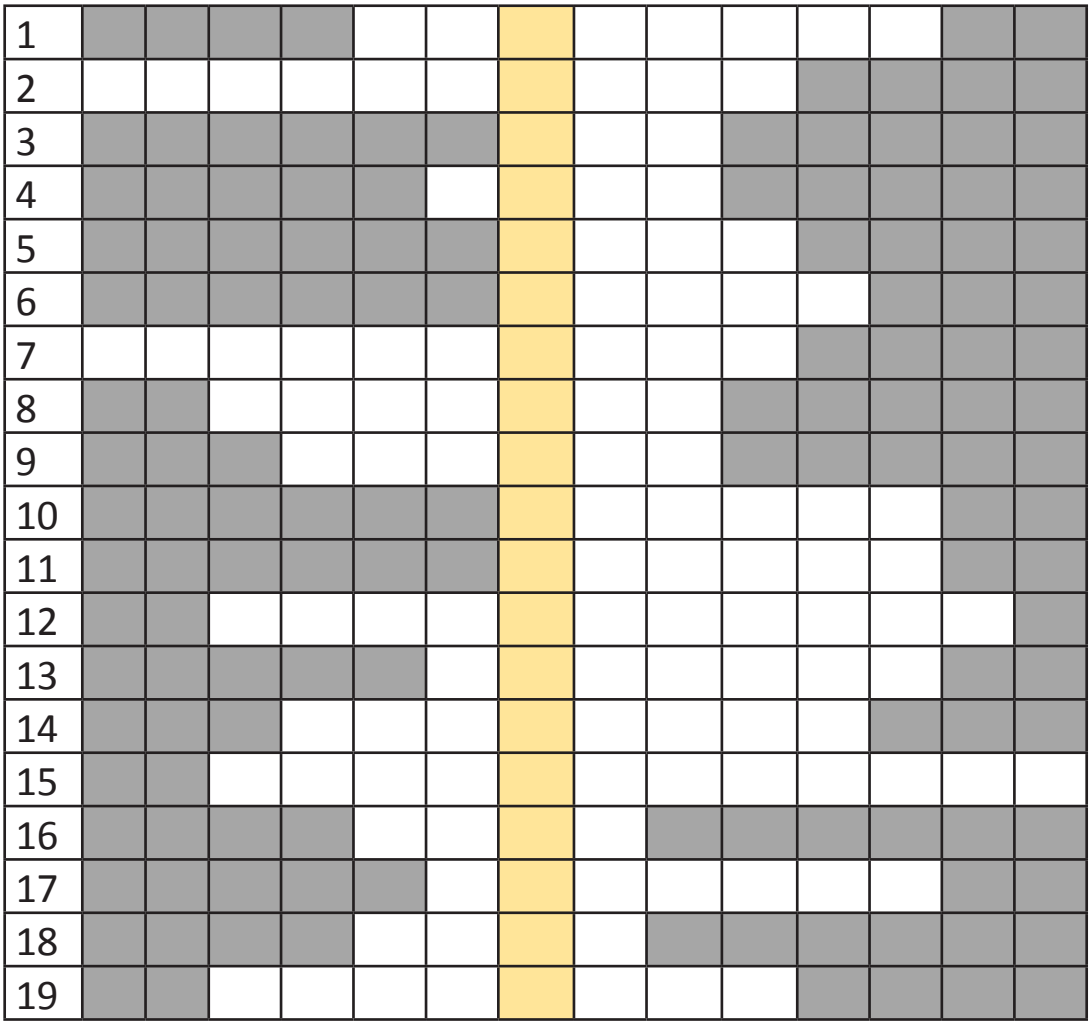
Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

Viel Glück!



1. Welche Sportart feierte bei den Olympischen Spielen 2024 Premierei?
2. In welcher Stadt ist der Sportverein RWO beheimatet?
3. In welcher Stadt fand 2024 die Leichtathletik-Europameisterschaft statt?
4. Wie nennt man die Sportart aus einer Mischung zwischen Fußball, Reitsport und Golf?
5. Wie nennt man den „Ball“ beim Eishockey?
6. An welchem Ort kämpfen die Stierkämpfer?
7. Wie heißt der Bundestrainer des deutschen Herren-Fußballteams?
8. Wie hieß das diesjährige Maskottchen der Fußball-EM (ein Teddybär)?
9. Bezeichnung für das Einnehmen unzulässiger Mittel, um dadurch bessere sportliche Leistungen zu erbringen.
10. Welche Medaille bekommt der/ die Zweitplatzierte bei sportlichen Wettkämpfen?
11. Bei welcher Sportart wird ein Doppel gespielt?
12. Welcher deutsche Fußballspieler trug den Spitznamen „Der Kaiser“?
13. Wo fand 1930 die erste Fußball-WM statt?
14. Bei welcher Sportart gibt es „Abseits“?
15. Wo fanden 776 v. Chr. die ersten offiziellen Olympischen Spiele statt, die zu Ehren der Götter abgehalten wurden.
16. Wie viele Kegel werden beim Bowling aufgestellt?
17. Welches Sportgerät braucht man als Teilnehmer der »Tour de France«?
18. Wie lautet der Name des Weltfußballverbands mit Sitz in der Schweiz?
19. Wie nennt man einen Wettlauf über 42,195 Kilometer?

Und so wird‘s gemacht:

Beantworten Sie die Rätselfragen.
Die in den gelben Kästchen stehenden Buchstaben ergeben das Lösungswort.
Tragen Sie dieses bitte auf der Vorderseite dieses Coupons ein.

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir 2 x 2 Karten für ein RWO-Heimspiel im Niederrhein-Stadion.
Bitte senden Sie den ausgefüllten Coupon mit einem frankierten Umschlag an:

ASO Häuslicher Pflegedienst
Quartiers Kurier - Rätsel 02-2024
Elly-Heuss-Knapp-Straße 3, 46145 Oberhausen
(Sie können den Brief gerne auch persönlich abgeben!)