



Auftakt zur fünften Jahreszeit

Oder: Das bunte Angebot im Netzwerk der Generationen

Liebe Leserinnen und Leser, wir hoffen, Sie hatten einen guten Start in das Jahr 2026! Als kleinen Neujahrsgruß lassen wir Ihnen hiermit die erste diesjährige Ausgabe unserer Netzwerkzeitung zukommen.

Während sich der Winter diesmal von seiner schönen, schneereichen Seite zeigt, steht schon die nächste Jahreszeit ins Haus. Wir meinen den Frühling, aber auch den Karneval als die fünfte Saison – aus Weiß wird also Bunt, und so zeigen auch die verschiedenen Mülheimer Netzwerke bereits wieder ihre Vielfalt.

Beim neuen Projekt der Caritas im Quartierspunkt Aktienstraße etwa ist genau das Programm: „Her Diversity“ möchte „Frauen stärken für Vielfalt und Teilhabe“ – ein unbedingt unterstützenswertes Vorhaben.

Vielfältige Angebote für Menschen ab 50 wurden wiederum beim endlich wieder realisierten Styruer Aktivtag 50+ im vergangenen November vorgestellt. Wir blicken auf die Veranstaltung zurück, wie auch auf den Adventsmarkt im Sommerhof, bei dem mit Jörg Marx ein großer Förderer der Angebotsvielfalt in Mülheim in den Ruhestand verabschiedet wurde.

Äußerst bunt war auch der Neujahrsempfang im Nachbarschaftshaus, allein schon dank der farbenfrohen Gemälde von Ali Yadegar-Youssefi, die seit dem Empfang und noch bis zum 11.2. dort zu besichtigen sind.

Die weiteren Beiträge dieser Ausgabe fügen der Palette an Netzwerkaktivitäten mehr schöne Farbtupfer und Nuancen hinzu.

Mülheim bleibt bunt!

Herzliche Grüße und besten Dank an alle, die zu dieser Ausgabe beitragen haben!

Kathrin Zimmermann & Dennis Götzen



IMPRESSUM UND KONTAKT:

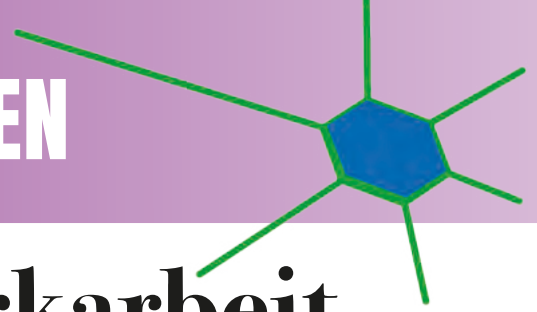
Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: kzimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059



NETZWERK DER
GENERATIONEN
Mülheim an der Ruhr



Wegweisende Netzwerkarbeit

Zum ersten Treffen der AG Dümpten im neuen Jahr kam Holger Förster ungewöhnlich schwer beladen. Was hatte der Koordinator der Netzwerke Styrum und eben Dümpten da im Gepäck? Für Weihnachtsgeschenke war es an diesem 13. Januar jedenfalls zu spät.

Die sodann geöffneten Pakete brachten den frisch gedruckten „Wegweiser für Dümptener Senior*innen“ zum Vorschein. 2000 Exemplare hatte Förster bei der Stadtdruckerei in Auftrag gegeben – und glatt die Hälfte davon mit in die Netzwerkgruppe gebracht, aus gutem Grund. Denn der Wegweiser ist ein echtes Gemeinschaftswerk der Mitglieder der AG, von denen einige schon so lange aktiv dabei sind, dass sie auch den allerersten Wegweiser vor 15 Jahren – ein naheliegendes Wortspiel – auf den Weg gebracht haben. Seitdem wird die für die Vernetzung, Versorgung und Teil-

habe Dümptener Senior*innen so wichtige Broschüre alle zwei, drei Jahre aktualisiert und neu aufgelegt. Das machen die Mitglieder der AG mit viel Hingabe selbst, genauso wie sie sich auch um die Verteilung der Wegweiser im Stadtteil kümmern. Noch in der Sitzung am 13.1. melden sich die einzelnen Mitglieder für bestimmte Auslegestellen wie Apotheken und Arztpraxen, Straßen oder ganze Wohnviertel. Eine digitale Version der Broschüre stellt der städtische Senior*innen- und Wohnberater Förster ebenfalls zur Verfügung.

Die erfolgreiche Umsetzung des Wegweisers zeigt, was eine ‚gut geölte‘ Stadtteil-AG zu leisten imstande ist, was mit (professionell geförderten) ehrenamtlichem Engagement möglich ist. Der Wegweiser ist da nur ein Projekt unter mehreren. Seit vielen Jahren organisiert die AG Dümpten u.a. auch erfolgreich regelmäßi-

ge Stadtteilspaziergänge und den vierteljährlich stattfindenden Kalendertreff – das sind bunte Nachmittage mit jahreszeitlich bezogenen Themen aus Geschichte, Literatur und Gesellschaft.

Wenn auch Sie Interesse an einem Engagement in und für Dümpten haben, kommen Sie gern zu einem der nächsten AG-Treffen. Die Gruppe trifft sich immer am 2. Dienstag eines Monats von 16 bis 17.30 Uhr im SWB-Quartierspunkt, Oberheidstraße 136. Den Netzwerkkoordinator Holger Förster erreichen Sie unter Tel.: 455 50 59.



Download
Wegweiser Dümpten



Text und Foto: Dennis Götzen

Kalendertreff Dümpten Termine und Themen

- 31.3. ein Kessel Bunt
- 21.7. China
- 6.10. Museen in aller Welt und vor Ort (evtl. Treffpkt. im Museum „Alte Post“)
- 1.12. Alles rund um Weihnachten und Silvester von früher bis heute

Beginn: immer ab 15.00 Uhr

Ort: Schul- und Stadtteilbibliothek Dümpten, Boverstraße 150

Jeder ist willkommen! Anmeldung über R. Claßmann 0178 2327526

IMPRESSUM UND KONTAKT:

Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: kzimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059





Nachlese:

Text: Holger Förster
Foto: K. Zimmermann

9. Aktivtag 50plus

Nach sechs Jahren Pause fand, bei herrlichem Herbstwetter, am 08.11.2025 der Aktivtag 50+ vom Netzwerk der Generationen im Schloss Styrum statt. Für die Besucher spielte den Tag über die „Dusty Lane Jazzband“ Livemusik. Kulinarisch begleitet wurde die Veranstaltung vom Styruer Nachbarschaftsverein, der schmackhafte Speisen vorhielt und mit seinem Service zu überzeugen wusste. Auch das

Angebot der verschiedenen Organisationen und Vereine an den Informationsständen war wieder vielfältig und wurde gut nachgefragt. So trafen sich alte Bekannte wieder, aber auch neu Zugezogene informierten sich über das Angebot im Stadtteil. Nach vielen positiven Rückmeldungen hat das Netzwerk der Generationen als Organisator der Veranstaltung schon mit den Planungen für den 10. Aktivtag 50+ begonnen. Ver-

eine, Verbände und Organisationen aus Styrum sind herzlichst eingeladen, am nächsten Aktivtag teilzunehmen.

Für Nachfragen stehen Ihnen **Holger Förster**, Senior*innen- und Wohnberatung, Stadt Mülheim an der Ruhr, Tel.: 455 5059 und **Julia Weber und Jan Große-Bremer**, Feldmann-Stiftung Tel.: 0208 408023 zur Verfügung.



IMPRESSUM UND KONTAKT:

Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: kzimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059



„Kein Schreibprofi? na und!“

Haben Sie Lust am Schreiben?

Die traditionsreiche Mülheimer Seniorenzeitung „Alt? na und!“ sucht engagierte Texterinnen und Texter, die zur Vermittlung von Themen (nicht nur) für die ältere Generation beitragen möchten. Als Texter/-in sind Sie Teil des

15- bis 20-köpfigen Redaktionsteams und nehmen an den regelmäßigen Redaktionssitzungen teil (dienstags ab 15 Uhr in der Stadtebibliothek Speldorf, Frühlingstraße 35). Die Gespräche laufen kollegial und respektvoll ab, Teamgeist wird bei der „Alt? na und!“ großgeschrieben.

Es werden keine Schreibprofis gesucht, sondern interessierte Laien – auch die anderen Redaktionsmitglieder haben keine journalistische Ausbildung.

Bei Interesse melden Sie sich gern über redaktion@altnaund-mh.de!



Text und Foto: Dennis Götzen

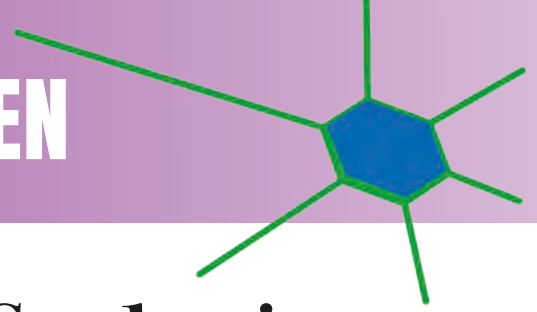
IMPRESSUM UND KONTAKT:

Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: kzimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059

NETZWERK DER
GENERATIONEN
Mülheim an der Ruhr



Nachlese: Adventsmarkt der AG Stadtmitte

Text: Dennis Götzen

Der von der Stadtteil-AG Stadtmitte ausgerichtete Adventsmarkt im Sommerhof darf als voller Erfolg bezeichnet werden. Die Mitglieder der Netzwerkgruppe hatten im Vorfeld fleißig gebastelt und gebacken, sodass an den Marktständen im Innenhof der Einrichtung für betreutes Wohnen eine breite Palette an Leckereien, Handwerkskunst und mehr angeboten werden konnte. Da auch der Wettergott an diesem 9. Dezember mitspielte, war der Andrang groß, die Stimmung vorweihnachtlich gehoben. Zu Beginn der Veranstaltung war die benachbarte Kita „Fiedelbär“ zu Gast, die Kinder demonstrieren beim gemeinsamen Weihnachtliedersingen nicht nur

ihre hervorragenden Textkenntnisse, sondern auch erstaunliche Stimmkraft – und natürlich schon große Vorfreude aufs nahende Fest. Da passte es ja, dass auch der Nikolaus selbst zugegen war (die von zahlreichen Stadtteilfesten bekannte und beliebte „Oma Gigi“ war in Kostüm und Rolle geschlüpft), Geschenke sowie gute Wünsche verteilte.

Ragnhild Geck, die als städtische Senior*innen- und Wohnberaterin u.a. auch die AG Stadtmitte leitet, sprach von einem besonderen Jahresabschluss, zumal der Erlös einem guten Zweck zukommt: „Für die Kita Fiedelbär haben wir durch die kulinarischen Angebote und die vielen selbstgebackenen Plätzchen und

Basteleien 728 Euro gesammelt, die wir gerne im neuen Jahr übergeben wollen. Vielen Dank an alle Aktiven, die sich so für eine sorgende Nachbarschaft einsetzen!“

Der Adventsmarkt war derweil noch aus einem anderen Grund besonders. Die Mitglieder der Stadtteil-AG nutzten den Anlass, um ihren geschätzten Kollegen Jörg Marx, Sozialplaner der Stadt und u.a. Mitbegründer des Netzwerks der Generationen, in den wohlverdienten Ruhestand zu verabschieden. Marx wurde als Wegbereiter ganz vieler Projekte und Initiativen gewürdigt, die nachhaltig wirksam sind und so die Mülheimer Netzwerkstrukturen und das Miteinander immens bereichern.

Auch als Moderator und Vernetzer, ob in Arbeitsgruppen, auf Thementagen oder bei Stadtteilfesten, bleibe er in bester Erinnerung. Zuletzt verliehen die Anwesenden ihrer Freude Ausdruck, dass man ihn als engagierten Bürger auch in Zukunft in den eigenen Reihen wissen dürfe, und wünschten ihm alles Liebe sowie viel Freude im neuen Lebensabschnitt.



Foto: Volker Flecht

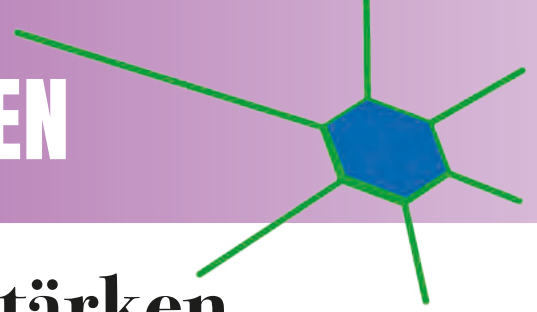
IMPRESSUM UND KONTAKT:

Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: kzimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnhild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059





Her Diversity – Frauen stärken für Vielfalt und Teilhabe

Der Quartierspunkt Aktienstraße bietet ein neues Projekt zur Stärkung von Frauen an:

Das Projekt „Her Diversity – Frauen stärken für Vielfalt und Teilhabe“ unterstützt Frauen dabei, sich gegen rassistische Anfeindungen und andere Formen der Diskriminierung zu behaupten. Insbesondere Frauen mit Migrationsgeschichte stehen vor dieser großen Herausforderung, die sich in vielfältigen Lebensbereichen bemerkbar macht und ihre gesellschaftliche Teilhabe beeinträchtigt.

In „Her Diversity“ entwickeln die Frauen Strategien, diesen Mechanismen aktiv und empowert entgegenzutreten und sich für eine vielfältige und tolerante Gesellschaft einzusetzen.

Das Projekt Her Diversity wird umgesetzt im Rahmen des Bun-

desprogramms „Gesellschaftlicher Zusammenhalt – vor Ort. Vernetzt. Verbunden.“ und vom BMI aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert.

Zielsetzung:

- Aufklärung über Diskriminierungsformen
- Vermittlung von Handlungskompetenzen
- Schaffung eines Netzwerks und von Unterstützungsstrukturen
- Motivation zum aktiven Engagement und zur Mitgestaltung
- Förderung von interkultureller Begegnung und Austausch
- Schaffung von Voraussetzungen für ein vorurteilsfreies und vielfältiges Miteinander im Sozialraum
- Beitrag zum Abbau von gesellschaftlicher frauenfeindlicher und rassistischer Diskriminierung

Auftaktveranstaltung:

Dienstag, 10.02.2026,
10:00 bis 14:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Quartierspunkt Aktienstr. 78a,
45473 Mülheim a. d. Ruhr

Kontakt:

Bilge Akbulut
Caritas-Sozialdienste e.V.
Mülheim an der Ruhr
Integrationsagentur
Caritas-Zentrum Eppinghofen
Mobil: 01761 200 1317
Bilge.akbulut@caritas-muelheim.de

*Text: Rüdiger Pilotek
Foto: Caritas Mülheim*



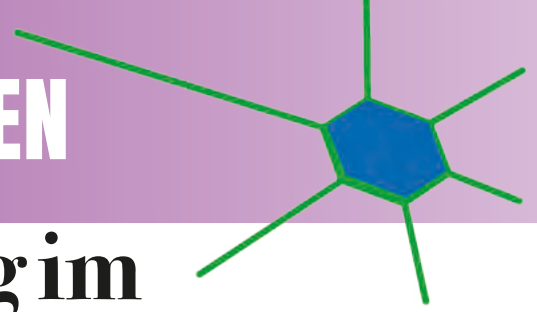
IMPRESSUM UND KONTAKT:

Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: kzimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnhild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059





Nachlese: Neujahrsempfang im Nachbarschaftshaus

Text und Fotos: Dennis Götzen

Alljährlich lädt das Nachbarschaftshaus zum Neujahrsempfang – geboten wird dabei aber stets etwas Neues, auch dieses Mal.

So dürften jedem schon beim Eintreten die beeindruckenden Arbeiten des Künstlers Ali Yadegar-Youssefi ins Auge gefallen sein. Der Neujahrsempfang am 25. Januar wurde nämlich zum Anlass genommen, eine Werkchau des Künstlers zu eröffnen. Bis zum 11. Februar können die oft farbenfrohen, filigran gearbeiteten und von einer enormen stilistischen Bandbreite zeugenden Gemälde noch im Nachbarschaftshaus bestaunt werden – und auch käuflich erworben. Die Preise reichen vom niedrigen drei- bis zum höheren vierstelligen Bereich.

Zur schönen Malerei führte indes jemand, der sich wie kaum einer auf die Kunst des Moderierens versteht. Peter Behmenburg schaffte es mal wieder, die vielen

Anwesenden für den Künstler und sein Schaffen einzunehmen, die Geschichten hinter den Werken lebendig und den Betrachter neugierig zu machen.

Neben der Malerei stand an diesem Sonntag noch eine weitere Kunstform im Mittelpunkt. Die Familie Mallon sorgte mit einer erstklassigen Performance bekannter Pop- und Rocksongs für eine musikalische Note, wie man sie im Nachbarschaftshaus länger nicht erleben konnte. Angeführt von Ludger Mallon (übrigens einer der ganz wenigen, die noch mehr Dienstjahre bei Pflege Behmenburg als der Moderator auf dem Buckel haben!) an der Gitarre wechselte die vierköpfige Familienband(e) scheinbar mühelos von energiegeladenen Nummern zu Balladen, und das in jeder möglichen Kombination – mal begleitete Ludger seine Frau, mal eins seiner Kinder, dann sangen Tochter und Sohn

im Duett, während letzterer das Keyboard zum Klingen brachte, dann wieder performten alle vier gemeinsam. Es war schon beeindruckend zu sehen, wie die Liebe zur Musik und das musikalische Talent eine ganze Familie durchströmen.

Nach all der Kunst lenkte der Moderator aber zurecht auch den Blick auf die Arbeit, die hinter dem Erfolg des Nachbarschaftshauses steht. Auf liebevolle Weise stellte Peter Behmenburg alle Teammitglieder einzeln vor und dankte ihnen für die tolle Zusammenarbeit. Das vergangene Jahr sei von mehreren krankheitsbedingten Ausfällen gezeichnet gewesen (darunter auch sein eigener nach einem Unfall), die nur durch den nimmermüden Einsatz des Teams aufgefangen werden konnten. Es sei an sich schon außergewöhnlich, wie erfolgreich hier ein Pflegedienst und ein Wohnungsbauunternehmen seit



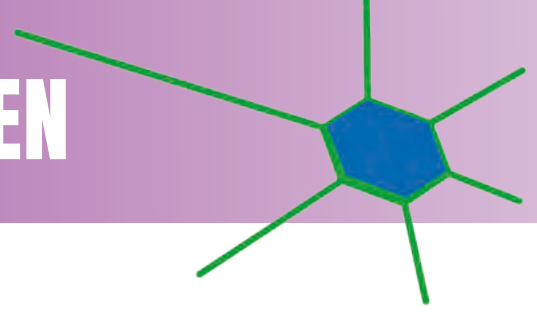
IMPRESSUM UND KONTAKT:

Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: kzimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnhild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059





Jahren kooperierten; erst recht aber, dass diese Zusammenarbeit auch über Widerstände hinweg so beständig sei.

Übrigens war das Thema Gesundheit nicht nur für einige Teammitglieder 2025 besonders präsent; auch in die im Nachbarschaftshaus angebotenen Formate kam wortwörtlich Bewegung – und damit Gesundheitsvorsorge.

Man denke an den vor knapp einem Jahr eingeführten Qi Gong-Kurs, der sehr gut angenommen wird und u.a. einen renommierten Förderpreis der AOK Rheinland/Hamburg sowie des Netzwerks Nachbarschaft gewinnen konnte. Auch erwähnenswert ist der schon lange im Haus etablierte Reha-Sport, der so beliebt ist, dass nun eine dritte Kursgruppe an den Start geht.

Eine ergänzende Perspektive bot in seiner Rede Wilfried Clevens, der Vorsitzende des Vereins Mülheimer Nachbarschaft e.V. (NBV). Der von der MWB Genossenschaft gegründete Verein setzt sich, wie sein Kooperationspartner Pflege Behmenburg, für starke Netzwerke und ein Miteinander in den Quartieren ein. Clevens Rede war eindringlich und nachdenklich, insbesondere mit Blick auf die weltpolitische Lage. In einer Welt, „in der man heute nicht weiß, was morgen ist“, ermuntere er dazu, das Hier und Jetzt und vor allem die wunderbare Gemeinschaft im Nachbarschaftshaus zu genießen, wertzuschätzen. Seinem Wahlspruch konnten alle Anwesenden nur beipflichten: „Gemeinsam statt einsam.“
Auf ein Neues!

Termine der Arbeitsgruppen

Sie wollen sich dort, wo Sie wohnen, engagieren und einbringen?

Sie möchten andere Menschen aus Ihrem Stadtteil kennenlernen, Ihre Ideen und Ihre Fähigkeiten mit anderen gemeinsam für Ihren Stadtteil und sich selbst um- und einsetzen? Dann sind Sie beim „Netzwerk der Generationen“ richtig.

AG Stadtmitte – 1. Dienstag im Monat – 14 Uhr

Sommerhof, Tourainer Ring 12
Leitung: Ragnild Geck
T 0208 4555007

AG Speldorf – 2. Donnerstag im Monat – 15 Uhr

Stadtteilbibliothek, Frühlingstr. 35
Leitung: Holly Kummerow
T 0208 4555058

AG Heißen/Heimaterde – 1. Dienstag im Monat – 17 Uhr

Treffpunkt wechselt nach Vereinbarung
Leitung: Ragnild Geck
T 0208 4555007

AG Eppinghofen – 3. Dienstag im Monat – 17 Uhr

Stadtteilbüro, Heißener Str. 16-18
Leitung: Ragnild Geck
T 0208 4555007

AG Dümpten – 2. Dienstag im Monat – 16 Uhr

Quartierspunkt Dümpten, Oberheidstr. 136
Leitung: Holger Förster
T 0208 4555059

AG Styrum – 4. Dienstag im Monat – 15.30 Uhr

Im Wechsel Begegnungsstätte Schloss Styrum, Moritzstr. 102 (ungerade Monate),
und Talentwerkstatt Styrum, Oberhausener Str. 192 (gerade Monate)
Leitung: Holger Förster / T 0208 4555059

IMPRESSUM UND KONTAKT:

Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: kzimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059

