

# Älter werden in Duisburg

**D**ankenswerterweise unterhält unsere Stadt auf ihrer Homepage eine ebenso hilf- wie umfangreiche Kategorie „Älter werden in Duisburg“. Gut, älter werden in dieser Stadt alle, auch jedes in Wedau geborene Frühchen. Die Hilfsangebote sind natürlich für ältere Semester wie unsereinen gedacht. Und sie sind zum Staunen! Im Netz bietet die Stadt den Älteren Ratschläge zu nicht weniger als zwölf Themenkreisen an, vom Beratungstelefon für Senior\*innen in Duisburg über die App: Gut versorgt in ..., die wohl Grundkenntnisse im Umgang mit IT verlangt, über Begegnungsstätten, Tanztees, Mitsprache und Sport bis hin zu Mobilität. Da sollte für jeden Älteren etwas Passendes dabei sein für den Aufbau sozialer Kontakte. Allerdings wird weder das Erhalten langjähriger noch das Knüpfen neuer Kontakte im Alter nicht gerade leichter. Manch gute Freundschaft endet leider aus natürlichen Gründen in dauerndem Verlustschmerz, und neue Versuche der Kontaktaufnahme zu Älteren kennen keine Erfolgsgarantie, jedenfalls meiner unmaßgeblichen Erfahrung nach. Wer als Senior die Kontakthilfen der Stadt in Anspruch nimmt, tut vielleicht gut daran, auch den Rat des unvergessene Hanns Dieter Hüsch zu befolgen, den er jedem Niederrheiner empfohlen hat. Beim ersten Vorstellen erwähne man gleich seine Hauptkrankheit, auf die man sowieso in fünf Minuten zu sprechen kommt: „Brinksken, Wilhelm, evangelisch, Konditor, Hüftleiden.“