

Aus unserer Sicht

Die Ratinger Seniorenzeitung

02/2017



www.seniorenrat-ratingen.de



Unser Thema: **Gesundheit**

Die Geschichte des katholischen Krankenhauses

Die „Ratinger Tafel“

Stadtspaziergang 2025

Rätselseite

Tipps & Termine

KOSTENLOS!

lesen & weitergeben!

**RATINGEN**

Liebe Leserinnen und Leser,

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.“ Was früher als Volksweisheit allgemein anerkannt war, wird heute zunehmend zu einer Wissenschaft – und Mode. Immer mehr fragen sich: Was darf ich eigentlich noch essen? Ist Kaffee nun gesund oder nicht? Industriezucker oder nur Fruchtzucker? Darf ich noch rotes Fleisch essen? In den Supermärkten wird man mit Hinweisen überschüttet: „fettarm“, „zuckerfrei“, „ohne Gluten“. Manch einer macht aus seiner Ernährung eine Ersatzreligion, schwört auf dies und verteufelt das. Kein Wunder, dass bei vielen die Verunsicherung wächst. Dabei wäre es doch ganz einfach: Man sollte das Essen wieder viel mehr dem gesunden Menschenverstand überlassen!

Wer allerdings Medikamente einnimmt, sollte nicht nur immer auf die Beipackzettel, sondern auch auf seinen Speisezettel schauen: Denn manche Le-

bensmittel können die Wirkung von Medikamenten beeinflussen und auch schlimme Folgen hervorrufen. Im Zweifel immer Ihren Arzt oder Apotheker um Rat fragen. Das gilt auch, wenn man viele verschiedene Medikamente einnimmt. Diesem wichtigen Thema haben wir in diesem Heft einen Schwerpunkt gewidmet. Außerdem können Sie in dieser Ausgabe über die jahrhundertalte Tradition des katholischen Krankenhauses in Ratingen lesen. Wir berichten über die wertvolle Arbeit der „Ratinger Tafel“, stellen die „Golden Hula Girls“ vor, die die Kultur der hawaiianischen Tänze pflegen, und...

Viel Spaß beim Lesen – und kommen Sie gut durch den Sommer!

Mit den besten Grüßen
Ihr
Joachim Dangelmeyer

Das Heft ist auch online verfügbar:
www.seniorenrat-ratingen.de

— Anzeige —

Zur Sicherheit! Der Johanniter-Hausnotruf.



Servicenummer:
02102 70070-80
www.johanniter.de/mettmann

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Impressum

Herausgeber:

Der Vorsitzende des Seniorenrates der Stadt Ratingen, Dr. Helmut Freund

Redaktion:

Koordination, Konzept, Gestaltung:
Dangelmeyer, Joachim (JD)

Autoren dieser Ausgabe:

Dahms, Renate (rd)
Dangelmeyer, Joachim (JD)
Kristler, Monika (MK)
Müskens, Hans (müs)
Raßloff, Erhard (er)
Schulz, Sabine (SaS)

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Dangelmeyer, Joachim (JD)
c/o Seniorenrat der Stadt Ratingen
Minoritenstraße 2-6
40878 Ratingen
Tel. 02102-550-5050

Umschlagseite:

Foto: Erhard Raßloff, „Haus zum Haus“

Druck und Verarbeitung:

Druckerei Preuß GmbH
Siemensstraße 12, 40885 Ratingen
Tel. 9267-0

Ausgabe & Auflage:

2/2017 / 5.000 Exemplare

Redaktionsanschrift:

Aus unserer Sicht
Seniorenrat der Stadt Ratingen
Minoritenstraße 2-6
40878 Ratingen

Mail: aus-unserer-sicht@gmx.de

Nächste Ausgabe: September 2017
Redaktionsschluss: 28. August 2017

Spenden für die Herstellung der Zeitung „Aus unserer Sicht“ sind unter dem Stichwort „Seniorenzeitung“ auf das Konto bei der Sparkasse Hilden-Ratingen-Velbert möglich:
IBAN: DE95 3345 0000 0042 1000 73
BIC: WELADED1VEL

Auf Wunsch können auch Spendenquittungen ausgestellt werden.

Wir danken der Stadt Ratingen für ihre Unterstützung.

Der Inhalt der Artikel spiegelt nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wider.

Viel kann auch zu viel werden

Bei Medikamenten immer auch Wechselwirkungen im Blick behalten

„Es ist unser gesetzlicher Auftrag als Apotheker, die Medikation zu prüfen, zu beraten, Hilfestellung bei Fragen rund um das Arzneimittel zu geben und gegebenenfalls das Gespräch – auch mit dem Arzt – zu suchen.“ Für Apothekerin Sabine Jung und ihre Berufskollegen ist es deshalb keine Frage, beim Einlösen des Rezeptes eines Patienten auch zugleich danach zu schauen, ob sich die verordneten Medikamente vertragen.

Dasselbe macht sie, wenn ein Kunde zum Medikament auf Rezept noch Arzneimittel aus der Selbstmedikation benötigt. Natürlich vertraut sie dabei auch auf die Fachkenntnis des verschreibenden Arztes, der über Wechselwirkungen verschiedener Medikamente ebenso Bescheid wissen muss.

Doch bei aller Aufmerksamkeit kann sie – wie oft auch der Arzt – nicht wissen, welche anderen Präparate der Patient noch einnimmt. Denn häufig sind gerade ältere Menschen neben dem Hausarzt auch bei einem Facharzt in Behandlung. So kann es mitunter zu Mehrfach- oder Doppelverordnungen kommen. Wenn es aber unter den Ärzten keinen direkten Informationsaustausch über die jeweils verschriebenen Präparate gibt, kann dies nicht nur zu unerwünschten Neben- und Wechselwirkungen führen, sondern auch zu Verwechslungen.



Die meisten Apotheker prüfen wie Sabine Jung (Adler Apotheke), ob sich verordnete Medikamente miteinander vertragen. Foto: Joachim Dangelmeyer

Hilfe bietet dabei eine Kundenkarte, die Sabine Jung und die meisten ihrer Kollegen in ihren Apotheken anbieten. Auf dieser Karte können – das Einverständnis des Patienten vorausgesetzt – alle verordneten Medikamente gespeichert werden. So wird bei jedem Einkauf über apothekenpflichtige oder verschriebene Medikamente die Liste ständig aktualisiert. „Wir können damit sofort erkennen, dass etwa Präparat X mit Präparat Y nicht zugleich eingenommen werden soll“, sagt Jung. Oder dass sich bestimmte Wirkstoffe nicht gut miteinander vertragen.

Dabei können auch individuelle Besonderheiten wie zum

Beispiel Allergien oder andere chronische Erkrankungen berücksichtigt werden. Mit den auf der Kundenkarte hinterlegten Daten lässt sich auch nachvollziehen, ob Medikamente – wie etwa ein Antibiotikum – nur für kurze Zeit befristet eingenommen werden oder ob es sich um eine Dauermedikation handelt. Und schließlich bietet die Karte einen vollständigen Überblick über alle eingenommenen Medikamente – ein großer Vorteil, wenn wie gerade bei älteren Menschen die Einnahme mehrerer Präparate gleichzeitig verordnet ist.

Darüber hinaus kennt die Apothekerin oder der Apotheker so nicht nur das Arzneimit-

tel, sondern auch die für den Patienten verordnete Wirkstoffstärke. Denn häufig haben Patienten – unabhängig vom Alter – diese Angaben gar nicht präsent, sondern kennen nur den Zweck: „gegen hohen Blutdruck“. Jungs Tipp: „Am besten alle Medikamente, die man einnimmt, auf eine kleine Liste schreiben und die ins Portemonnaie legen.“

Als Ergänzung zur Kundenkarte bietet sich die Erstellung eines Medikationsplans an. Zum einen gibt es diesen vom Hausarzt für alle Patienten, die mindestens drei und mehr verordnete Medikamen-

te für mindestens vier Wochen einnehmen müssen. Zum anderen kann die Apotheke auf Wunsch des Patienten apothekenpflichtige Arzneimittel, die im Rahmen der Selbstmedikation eingenommen werden, handschriftlich ergänzen.

Je nach Zahl der Medikamente kann dies richtig aufwendig sein. Sabine Jung: „Wir haben einmal eine Analyse für einen Kunden gemacht, der mehr als 30 Medikamente einnehmen musste. Das hat zu zweit stundenlang gedauert.“ Schließlich müssen die Wirkstoffe aller Medikamente auf mögliche Wechselwirkungen

hin geprüft werden. Dass dies nicht zum Nulltarif zu haben ist, liegt auf der Hand.

Aus ihrem Alltag weiß die Apothekerin, dass etliche Senioren auch ganz banale Probleme im Umgang mit Medikamenten haben: „Wer nicht mehr gut sieht, eingeschränkte Fingerfertigkeit oder Rheuma hat oder zittrig ist, hat Schwierigkeiten, Tabletten aus der Blisterpackung zu drücken, Tropfen genau abzuzählen oder eine Tablette zu teilen.“ Da wäre es doch besser, eine ganze Tablette mit halber Wirkstoffmenge zu nehmen. Manchmal sind gute Lösungen so einfach. (JD)

„Grapefruit kann richtig giftig sein“

Medikamente und manche Lebensmittel vertragen sich nicht immer

Viel Obst und Gemüse, dazu ein paar Vitamintabletten – das klingt doch alles sehr gesund. Ist es aber nicht immer, vor allem, wenn man gleichzeitig Medikamente einnehmen muss. Denn die Ernährung kann die Wirkung von Arzneimitteln stark verändern, warnt Prof. Dr. Mar-

tin Wehling, Pharmakologe und Toxikologe an der Universität Heidelberg. Die Folgen könnten erheblich, wenn nicht sogar tödlich sein.

„Es gibt nicht ohne Grund immer den Hinweis in Beipackzetteln, ob ein Medikament vor, bei oder nach dem Essen einge-

nommen werden soll“, sagt Prof. Dr. Martin Wehling. „Das muss beachtet werden, sonst kommt vom Wirkstoff im Blut entweder zu wenig oder zu viel an.“ Dem Experten geht es weniger um Nahrungsergänzungsmittel oder Immunpräparate („die sind oft komplett wirkungslos“), sondern

— Anzeige —



Kuchen macht glücklich!
Wir verwöhnen Sie gerne!

Konditorei - Café Iland - Vogt



Mittagstisch – täglich frisch – auch als Seniorenportion

um natürliche, unveränderte Lebensmittel. „Das Problem ist, dass die Leute glauben: Alles Pflanzliche ist gut, alles Chemische ist schlecht“, bringt es Wehling auf den Punkt. „Dabei kann auch Pflanzliches wie Johanniskraut und Grapefruit richtig giftig sein.“

Eine überraschende Warnung, da doch Johanniskraut als Hausmittel mit stimmungsaufhellendem Effekt gilt. „Je nach Menge verursacht Johanniskraut drastische Wechselwirkungen.“ Die Wirksamkeit von Cholesterinsenkern sei herabgesetzt, das Risiko für eine Herz- oder Nierenabstoßung nach einer Transplantation steige. Außerdem gelte: „Vor einer Operation sollte Johanniskraut mindestens für fünf Tage abgesetzt werden, sonst kann es zu verstärkten Blutungen kommen.“

Vernichtend ist auch sein Urteil zur Grapefruit. Demnach führt der Stoff, der die Frucht bitter macht, zu massiven Interaktionen bei der Aufnahme von Arzneimitteln: Neben der Bioverfügbarkeit verändert sich



Wer Medikamente einnimmt, sollte besonders auf seine Ernährung achten und den Beipackzettel gründlich lesen. Foto: Pixabay

die Wirksamkeit von Immunsuppressiva, Cholesterinsenkern und Kalziumantagonisten, was besonders für Herz- und Krebspatienten schwerwiegende Folgen haben kann. Wehlings Rat: Keine Grapefruit essen, wenn man Arzneimittel einnimmt. „Der Nutzen ist zu gering, die Gefahren sind zu groß.“

Als fast genauso überflüssig stuft er die Einnahme von Ginkgo-Präparaten ein. Diese erfreuen sich aufgrund ihrer angeblich positiven Wirkung bei Gedächtnis-, Konzentrations- und Durchblutungsstörungen großer Beliebtheit – was der Experte deut-

lich anders sieht: „Es ist ein völlig überflüssiges Mittel mit nur einer bekannten Wirkung, nämlich dass es Blutungen auslösen beziehungsweise die Wirkung von blutverdünnenden Arzneien verstärken kann.“

Schlechte Nachrichten auch für Naschkatzen und Koffein-Fans: Wer eine Tüte Lakritz am Tag isst, riskiert Bluthochdruck. Dies wird verursacht durchs Glycyrrhizin, das in der Wurzel der Süßholzpflanze vorkommt. Koffein wiederum könne bei Personen, die an einer Herzmuskel- oder Herzkranzgefäßerkrankung leiden, ganz erhebliche Herzrhythmusstörungen auslösen. Doch Koffein habe auch einen positiven, überraschenden Effekt speziell für alte Menschen: „Wenn man Patienten mit präde mentiellem Syndrom, die an Schlaflosigkeit leiden, abends Kaffee gibt, dann werden sie ruhiger. Das sorgt für eine sogenannte paradoxe Schlafförderung.“ Abhängig von der individuellen Konstitution könne Koffein ganz unterschiedliche Wirkungen haben. (JD)

— Anzeige —



HÖRGERÄTE | AKUSTIK

WITTECK

MEISTERBETRIEB FÜR MODERNE HÖRSYSTEME

Speestraße 28 | 40885 Ratingen-Lintorf |
Telefon 02102 - 15 58 80 | Fax 02102 - 15 58 82

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do, Fr 9 - 13 und 14 - 18 Uhr
Mi 9 - 13 Uhr, Sa 10 - 13 Uhr
und nach Vereinbarung

Erstellung eines persönlichen Hörprofils

Anpassung auch zuzahlungsfreier Hörgeräte

Hörgeräte-Anpassung so gut wie unsichtbar

Tinnitus-Bestimmung / Tinnitus-Beratung

Hausbesuche

Parkplätze direkt vor dem Geschäft

Rollstuhlgerechter Eingang

**KOSTENFREIER
HÖRTEST**



BESSER HÖREN, MEHR ERLEBEN.

Kranke wurden im Gasthaus behandelt

Die lange Geschichte des Ratinger St. Marien-Krankenhauses

Die Ratinger Krankenhausgeschichte ist sehr alt. Sie lässt sich bis ins 13. Jahrhundert zurückverfolgen und beginnt mit dem „Heilig-Geist-Haus“ (casa sancta spiritus). Es lag an der Oberstraße in direkter Nachbarschaft zum Obertor. Hier wurden alte und kranke Menschen versorgt, bei denen die Familien das nicht leisten konnten. Wahrscheinlich fanden hier auch durchziehende Pilger im Sinne der Gastfreundschaft Verpflegung und Unterkunft.

Interessant ist, dass es zwischenzeitlich einen weiteren Patron für das „Gasthaus zum Heiligen Geist“ gab: den heiligen Cyriakus. Er ist ein Märtyrer aus der Zeit der frühen Christenverfolgung und starb um das Jahr 305. Einzelheiten aus seinem Lebenslauf sind nicht bekannt. Möglicherweise war er Arzt oder Exorzist, so berichtet die Legende. Vielleicht verfügte er über eine besondere Begabung, die Nähe von Kranken und Hilfsbedürftigen zu suchen. Heute würde man vielleicht sagen, dass er ein guter Psychologe war, der die Seelen der Menschen von Krankheiten befreien konnte. Hier liegen auch die Gründe, warum er Patron des „Heilig-Geist-Hauses“ in Ratingen wurde.

Zum Haus gehörte eine Hospitalkirche oder Gasthauskirche aus der Gründerzeit, die später (um das Jahr 1700) erneuert wurde. Die Kapelle des späte-



Blick in die Oberstraße zur Zeit der Jahrhundertwende. Vorne rechts die Gebäude des alten katholischen Krankenhauses, die 1904 beim Neubau des Marienhospitals abgerissen wurden.

Foto: Stadtarchiv

ren St. Marienkrankenhauses stand an der gleichen Stelle.

Geistlich betreut wurde das „Gasthaus“ von einem Vikar oder Rektor. Er lebte in einem kleinen Haus hinter dem Hospital mit einem dazugehörigen Garten. Hinzu kamen noch Äcker und Wiesen. Das Vikarie-Haus wurde bei einem Brand im Jahr 1565 zerstört und nicht wiederaufgebaut. Der Platz, wo das Haus gestanden hatte, und der Garten wurden von der Stadt übernommen,

um hier einen zweiten Friedhof anzulegen.

Das „Gasthaus zum Hl. Geist“ hat bis zum Jahre 1854 bestanden. Im Februar dieses Jahres wurde ein Vertrag zwischen dem damaligen Pfarrer Peter Lampenscherf von der Kirchengemeinde St. Peter und Paul und Schwester Franziska Schervier (1819-1876), der Gründerin und Oberin der „Armen Schwestern vom hl. Franziskus in Aachen“, geschlossen. Somit übernahmen die

Das katholische Krankenhaus (St. Marien-Hospital) auf einer Aufnahme um 1910.

Foto: Stadtarchiv



„Aachener Franziskanerinnen“ für viele Jahre die Pflege armer und kranker Menschen in Ratingen.

1888 wurde der erste Neubau für das St. Marien-Krankenhaus an der Kreuzung Oberstraße / Mülheimer Straße errichtet. Im Laufe der Jahre erfolgten mehrere Erweiterungen und Umbauten, die das Stadtbild prägten. Großzügige Spenden und Stiftungen ermöglichten die ständige Modernisierung des Krankenhauses. Bis in die 50er-Jahre des 20. Jahrhunderts kam eine wesentliche Unterstützung aus dem Hüshoff-Fonds, der um 1900 aus einem entsprechenden Erbe der Ratinger Familie Hüshoff gebildet wurde. Aufgrund von zwei Geldentwertungen hatte sich der Fonds aufgebraucht. Eine Erinnerungstafel erinnerte im alten Krankenhaus an die Stifter.

Im 2. Weltkrieg wurden große Teile des weitläufigen Hauses zerstört, so dass ein Wiederaufbau ab 1945 nötig wurde. Zwischenzeitlich waren

die Kranken im „Lyzeum“, der heutigen Liebfrauenschule, untergebracht.

Die nach dem Krieg neu gebaute Krankenhauskapelle stand wiederum am selben Platz wie die Vorgängerbauten, nur nicht mehr ebenerdig, sondern in der oberen Etage des Neubaus. In Erinnerung an den ursprünglichen Namen „Gasthaus zum Heiligen Geist“ be-

kam die neue Kapelle ein großes Fenster, das fast die ganze Front zur Oberstraße hin ausfüllte. Es thematisierte die Aussendung des Heiligen Geistes.

Anfang 1970 ging die Zeit der Franziskanerinnen in Ratingen zu Ende, nachdem sie mehr als 110 Jahren wegen ihres Einsatzes an den Kranken eine hohe Wertschätzung erfuhren. Das Haus ging in die

— Anzeige —

*Wir können dem Leben nicht
mehr Tage, aber den
Tagen mehr Leben geben.
nach C. Saunders*



**Wir begleiten sterbende Menschen und
ihre Angehörigen in unserer Stadt kostenlos,
sowohl ambulant als auch stationär.**

**Wir bieten Einzelgespräche und Gruppentreffen
für Trauernde an.**

**Wir beraten zur Patientenverfügung, zu Möglichkeiten
palliativer Versorgung und vermitteln ergänzende Hilfen.**

**Bechemer Straße 1, 40878 Ratingen, Tel.: 02102/23847
Bürozeiten: Montag, Mittwoch u. Freitag von 9:00-11:00 Uhr
und nach Vereinbarung**



Das St. Marien-Krankenhaus (Bildmitte) mit dem rechts daneben angeschlossenen St. Marien-Seniorenheim. Links am Bildrand ist das Ärztehaus zu erkennen. Der neue Erweiterungsbau mit Verwaltung existiert auf diesem Luftbild noch nicht.
Foto: Sankt Marien-Krankenhaus

Trägerschaft der katholischen Kirchengemeinde St. Peter und Paul über.

Zwischenzeitlich wurde klar, dass die räumlichen Kapazitäten des Hauses begrenzt wa-

ren und den modernen medizinischen Anforderungen nicht mehr genügten. So wurde in den 1980er-Jahren auf dem ehemaligen Ökonomiegelände des Krankenhauses zwischen

Angerstraße und Werdener Straße ein großer Neubau errichtet – in direkter Nachbarschaft zum bisherigen Standort. Der Umzug in das neue Haus erfolgte 1984.

— Anzeige —

Malermeister Ernst Goebel

Das wäre schön:

Frische Farben, schöne Tapeten, neue Teppichböden ...

... aber der Aufwand!

Keine Sorge: *Renovieren mit uns macht Freude!*

Wir kümmern uns einfach um alles (Möbel, Bilder, Lampen).

Malermeister Ernst Goebel · Volkardeyer Straße 5a · 40878 Ratingen

Telefon 0 2102 / 44 55 93 · Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Das alte Krankenhausgebäude an der Oberstraße wurde abgerissen. Wohn- und Geschäftsbauten entstanden hier neu. Im Zuge der Umgestaltungen des Terrains wurden Teile der Stadtmauer und Fundamente eines alten Stadtturms („Ferkeshirdenturm“) gefunden und zusammen mit dem Stadtgraben in die neu entstandene Bebauung eingebunden.

Das St. Marien-Krankenhaus umfasst ein Allgemeinkrankenhaus mit zahlreichen Fachabteilungen, das St. Marien-Seniorenheim und das Seniorenzentrum „Marienhof“. Zum Krankenhauskomplex gehört auch das „Ärztehaus“ an der Mülheimer Straße – ein Gesundheitszentrum für ambulante Versorgung.

Das Seniorenheim ist aktuell durch einen Neubau ergänzt worden. Hintergrund: Ab dem Jahr 2018 müssen nach gesetzlicher Vorgabe in NRW stationäre Pflegeheime einen Einzelzimmeranteil von 80 Prozent anbieten (dazu gehört auch eine Nasszelle). In dem Neubau sind 21 Einzelzimmer in

einer Gesamtgröße von jeweils 22 Quadratmetern entstanden. Mit den Baumaßnahmen kann man diese Einzelzimmerquote ohne eine Reduzierung der heutigen Bewohnerzahl von 168 erreichen.

Darüber hinaus wurde für die Bewohnerinnen und Bewohner ein moderneres und komfortableres Wohnumfeld geschaffen. Zudem konnten die ohnehin schon hohen Sicherheitsstandards im Bereich des Brandschutzes auf den absolut neuesten Stand der Technik gebracht werden, heißt es in einer Informationsbroschüre zu den Baumaßnahmen.

Auch die Verwaltung hat in dem L-förmigen Anbau Platz gefunden. In einem zweiten Schritt wird das bestehende Gebäude des St. Marien-Seniorenheims abschnittsweise modernisiert. Jedes Zimmer wird nach der rund 18-monatigen Bauphase über einen modernen Wohnstandard und insbesondere ein eigenes und vom Zimmer zugängliches Duschbad verfügen.

Zudem wird ein weiteres An-

gebot für an Demenz erkrankte Menschen mit einem geschützten Garten und einem Innenhof geschaffen.

Im kommenden Jahr steht eine weitere Investition ins Haus: Auf der Tiefgarage soll es einen Neubau geben, der Platz für 35 bis 40 Wohneinheiten für „Betreutes Wohnen“ bietet. Außerdem sind zwölf Tagespflegeplätze geplant, was dem ständig wachsenden Bedarf gerade in diesem Bereich Rechnung trägt. (müs/JD)

Weitere Krankenhäuser in Ratingen

Fachklinik an der Rosenstraße für Orthopädie und Rheumatologie. Diese Klinik war ursprünglich das evangelische Krankenhaus, das 1897 mit wesentlicher Unterstützung einer Stiftung als allgemeines Krankenhaus in evangelischer Trägerschaft seine Tätigkeit aufnahm. Ab 1974 erfolgte die Umwandlung zur Fachklinik.

Das **Fliedner-Krankenhaus** in Lintorf ist ein Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie. Träger ist die Theodor-Fliedner-Stiftung. Das Krankenhaus ist eine Lehr- einrichtung der Uni Bochum.

— Anzeige —



kögler augenoptik · contactlinsen

inh. georg miskiw e.k.

alles aus einer hand, von der augenglasbestimmung bis zur brille und individuellen contactlinsenversorgung
augeninnendruckmessung, augenfunktionstest, führerscheintest auch außerhalb der geschäftszeiten, nach terminvereinbarung

georg miskiw

augenoptikermeister
contactlinsenspezialist
optometrist (zva)

lintorfer markt 7
40885 ratingen
telefon 02102-36003
fax 02102-733287

optik-koegler@t-online.de

Schon immer eine Querdenkerin

Warum es sich lohnt, seinen eigenen Kopf zu haben

Wenn von einem Querdenker oder einer Querdenkerin die Rede ist, entsteht in den meisten Köpfen ein Bild von einem Menschen, der oft Ärger macht, selten tut, was von ihm verlangt wird, alles in Frage stellt und am liebsten eigene Regeln aufstellt. Das kann eine Gemeinschaft auch ganz schön durcheinander bringen. Sicher ist aber: Ohne die großen Querdenker in der Medizin, in der Politik, in Religion und Pädagogik wäre heute zum Beispiel immer noch die Prügelstrafe in Familien, Kin-

dergärten und Schulen eine Selbstverständlichkeit oder viele Menschen würden noch an einer Entzündung sterben. Von mir wurde und wird immer noch gesagt, ich wäre eine Querdenkerin. Das hieß dann immer: Die hat ihren eigenen Kopf. Schon mit meiner Geburt hab ich das bewiesen. Als die Hebamme mir auf die Welt helfen wollte, hatte ich das mit Hilfe meiner Großmutter schon erledigt. Heute kann ich mir gut vorstellen, dass ich damit meiner Familie – vor allem meiner Mutter – ganz schön zu schaf-

fen gemacht habe. Ich habe grundsätzlich alles in Frage gestellt.

Ich bin aber nicht nur eine Querdenkerin, ich gehöre auch zu den Quereinsteigern. Mit meinem Eigensinn habe ich mir schon in der Schule erst einmal keine Lorbeeren verdient. In meiner Generation – und vor allem in den meisten Arbeiterfamilien damals – hatten Frauen nur das eine Ziel: heiraten und Kinder kriegen. So auch ich. Mitte 30 meldete sich aber mein Querdenkerkopf zurück. Inzwischen Mutter von zwei

— Anzeige —



Blumberg
SYSTEMPAPIERE

AUF DEM WEG ZUM KONZERT

Ob Konzert-, Kino- oder Parktickets, ob Haftetiketten, Thermo- oder Diagrammpapiere, ob Papiere für EKG, Ultraschall oder CTG, ob Tachoscheiben, Kassen-, Journal- oder Kreditkartenrollen, ob Apotheken- oder Tankstellenrollen - seit 1885 produzieren wir maßgeschneiderte Systempapiere für Handel und Industrie, Forschung und Entwicklung, Verkehrs- und Medizintechnik, Einrichtungen der Ver- und Entsorgung, Banken-, Kassen- und Wiegetechnik sowie Logistik und Behörden.

Alles geht. Sprechen Sie mit uns, wenn unser Papier erfolgreich für Sie arbeiten soll. Bei 270.000 verschiedenen Referenzartikeln findet sich auch für Ihr Papierproblem die richtige Lösung.

- Blumberg GmbH & Co. KG, Kalkumer Straße 46, 40885 Ratingen
Telefon 02102 3803-0, www.blumberg.de

Kindern, drückte ich nochmal die Schulbank und machte den Realschulabschluss. Ich arbeitete als ungelernete Kraft in einem Kindergarten und machte mit 48 Jahren mein Examen zur Erzieherin. Das alles war in meinem Lebensplan nicht vorgesehen. Ich hätte mir auch nicht träumen lassen, einmal Geschichten zu schreiben.

Immer wieder habe ich mich gefragt, wem in meiner Familie ich diesen Hang zum Aus-der-Reihe-Tanzen und sich einzumischen zu verdanken habe. Es hat lange gedauert, bis ich meinem Vorbild auf die Spur gekommen bin: Mein Vater tanzte unsichtbar immer mit.

Als ich nach einem Fahrradunfall als Kind mit meinem schwer verletzten Bein im Krankenhaus lag, waren die Ärzte nach langen Versuchen, es zu „reparieren“, vor allem ratlos. Schienen und Streckverband brachten nicht den gewünschten Heilerfolg. Schließlich baten sie meinen Vater, er solle einwilligen, dass mein Bein amputiert würde. Ich war gerade mal acht Jahre alt. Bis heute kann ich den Mut meines Vaters nicht fassen und bin deswegen sehr stolz auf ihn: Er als einfacher Arbeiter befahl den

Ärzten, das Bein zu operieren, um herauszufinden, warum es nicht heilt. Das Unglaubliche geschah. Die Ärzte willigten ein und stellten während der Operation fest, dass ein Knochen im Bein zersplittert war. Sie modellierten ihn neu. Wenn ich heute daran denke, sehe ich vor meinem inneren Auge den verantwortlichen Chirurgen, wie er sich – die Hände reibend – im Krankenzimmer an meiner Genesung erfreute. Da hatte mein Vater gewaltig quergeschossen – zu meinem Glück. Ich selber habe mich auch schon oft bei den Ärzten eingemischt. Schließlich ging es dabei immer um mich. Den meisten Ärzten war ich mit meinem mitverantwortlichen Denken willkommen.

Jetzt im Alter möchte ich so lange wie möglich meine Querdenkerrolle beibehalten. Ich möchte den Mut nicht aufgeben, weiterhin manchmal gegen den Strom zu schwimmen, mich einzumischen, wenn ich es für richtig halte – auch wenn Andere vielleicht nicht gerade freundlich über mich reden. Lassen wir uns doch nicht vorschreiben, wie wir zu leben haben. Machen Sie doch mit. Mischen wir uns auch im Alter ein. (rd)

„Ehrenamt in Ratingen“

Die 12. Woche des bürgerschaftlichen Engagements in Ratingen findet in der Zeit vom 8. bis 17. September statt. Zwei Termine, die sich mit dem Thema „Ehrenamt in Ratingen“ beschäftigen, sind besonders wichtig:

► Samstag, 9. September, 10 bis 13 Uhr: Meile des Ehrenamtes auf dem Kirchplatz St. Peter und Paul;

► Freitag, 15. September, 16:30 bis 18:30 Uhr: „Ehrenamt bewegt“ Rater Unternehmen – unternehmerisches soziales Engagement in Ratingen; Pfarrzentrum St. Peter und Paul, Turmstraße 9.

Mehr Infos zur Woche des bürgerschaftlichen Engagements: www.ehrenamt-ratingen.de

Jagd in Bayern

Vier bayrische Jäger sitzen nach der Jagd im Wirtshaus. Sagt der erste: „Hier stinkt's!“ Nach einer Weile der zweite: „Dös san die Hund!“ Nach langer Pause der dritte: „Jo, aber do san gar ka Hund!“ Darauf der vierte: „Die wern scho no kemma!“

— Anzeige —



Laufgut[®] Schmitz
GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE

Markenschuh-Auswahl. Wir beraten Sie gerne!
Brooks, Finn Comfort, Ganter, Hartjes, Hassia, Lowa, Solidus,
Waldläufer, Diabetikerschuhe (verschiedene Hersteller)

Poststraße 22 · 40878 Ratingen · www.laufgut-schmitz.de
Inh. Matthias Schmitz · Telefon 02102-26395 · Mo-Fr 9.30-13.00 + 14.00-18.30 Uhr · Sa 10.00-14.00 Uhr

Verteilt wird auch ein Stück Würde

Die „Ratinger Tafel“ versorgt jede Woche 300 Haushalte mit Essen

„Überfluss und Mangel sind Phänomene unserer Gesellschaft. Die *Ratinger Tafel* hat es sich zum Ziel gesetzt, Missstände zu mildern, Ressourcen zu schonen und Menschen in Not ausgleichend und regelmäßig zu unterstützen.“ So steht es in der Präambel der „Ratinger Tafel“.

Jeden Dienstag, Donnerstag und Samstag herrscht an der Ecke Grütstraße/Turmstraße bei der „Tafel“ reges Treiben. Menschen aus vielen Nationen und natürlich auch Deutsche versammeln sich dort mit Taschen und Tüten, Einkaufsrollern, Fahrrädern und sogar mit leeren Kinderwagen. Bei den meisten Passanten hat sich inzwischen herumgesprochen, dass hier Menschen mit geringem Einkommen für ganz

wenig Geld einkaufen können: Pro Erwachsenen kostet ein Einkauf zwei Euro, Kinder sind frei.

Die Verkaufsräume befinden sich in einem Gebäudeteil des Gemeindezentrums der katholischen Kirchengemeinde St. Peter und Paul und werden der „Tafel“ mietfrei zur Verfügung gestellt. Die Kunden finden ein reiches Angebot vor und können wie in einem normalen Geschäft selbst auswählen, was sie gerne möchten. In der oberen Etage gibt es Brot, Kuchen, Süßigkeiten, Wurst, Käse, Milch und Milchprodukte sowie Fisch. Im Erdgeschoss gibt es eine vielfältige Auswahl an Obst und Gemüse. Am Ausgang können sich die Kunden noch einen Blumenstrauß anschauen.

Lebensmittel, die in den Geschäften nicht mehr verkauft werden, die weggeworfen und vernichtet würden, werden jeden Tag von ehrenamtlichen Helfern aus 33 Geschäften, Supermärkten und Bäckereien mit den „Tafel“-eigenen Kühlwagen abgeholt. In der „Ratinger Tafel“ werden sie ausgeladen und in die Verkaufsräume gebracht. Da müssen dann eben mal 500 Pakete Frikadellen, mehrere Paletten Milch oder ein paar hundert Tiefkühlpizzen verstaut werden. Raum und Lagerkapazität sind sehr begrenzt, es bedarf einer ausgeklügelten Logistik, die Lebensmittel sachgerecht zu lagern.

Die Helferinnen und Helfer bei der Ausgabe arbeiten ehrenamtlich, ebenso die Leitung und die Verwaltung der „Tafel“. Oft helfen Schüler aus ganz Ratingen als Praktikanten, die meisten sind beeindruckt und erstaunt, wie viel Bedürftigkeit und Not es in ihrer unmittelbaren Umgebung gibt und wie schnell aber auch Berührungsängste abgebaut werden. Oft besteht die „Unterhaltung“ aus Gesten und aus einem Lächeln, Verständnisschwierigkeiten gibt es nur selten. Im Lauf der Jahre ist zwischen vielen Kunden und Helfern ein recht vertrautes Verhältnis entstanden. Man kennt sich mit Namen, nimmt Anteil, vermisst den einen oder anderen, wenn er nicht kommt, und fragt nach.

— Anzeige —



Ein Zuhause in Ratingen!



24h-Pflegeaufnahme!

- | Leben in Gemeinschaft
- | Langzeit-, Kurzzeit- & Verhinderungspflege
- | Betreuung für Menschen mit Demenz
- | Ergo- und Physiotherapie
- | Cafeteria & frisch zubereitete Speisen
- | Helle, großzügige Zimmer
- | Friseur & Fußpflege



Haus Wichern Altenhilfeeinrichtung der NeanderDiakonie

Dorfstr. 8-12, 40882 Ratingen-Homberg Telefon 02102 - 9550 www.NeanderDiakonie.de



Leiterin Ingrid Bauer (rechts) und Maike Krupinski sind das Herz und die Seele der „Ratinger Tafel“.

Foto: Sabine Schulz

Etwa 1700 Erwachsene und 100 Kinder sind bei der „Tafel“ registriert. Regelmäßig wird pro Woche für etwa 300 Haushalte eingekauft. Gut 700 Personen werden so wöchentlich durch die „Tafel“ versorgt. Dazu kommen etwa 55 Hauslieferungen an Menschen, die zu alt oder zu krank sind, um den Weg zur Ausgabe und den Transport der Waren zu bewältigen. Sie werden von Helfern beliefert, die die Lebensmittel bis an die Wohnungstür bringen. Auch das geschieht ehrenamtlich.

Um Kunde bei der „Tafel“ zu werden, bedarf es eines Nachweises über die Bedürftigkeit: Grundsicherung, Hartz-IV, Registrierung beim Jobcenter, kleine Rente. Dieser Nachweis wird einmal im Jahr, immer dienstags zwischen 10 und 12 Uhr vorgelegt, und die Tafelkarte mit einer laufenden Registriernummer wird dann für ein Jahr ausgestellt beziehungsweise verlängert. Auf der Kar-

te ist außerdem vermerkt, wie viele Erwachsene und Kinder zum Haushalt gehören und bis wann die Karte gültig ist.

Jeder, auch wer nur vorübergehend in eine Notlage geraten ist, kann sich melden. Niemand muss sich schämen, niemand wird abgewiesen, niemand soll hungrig von der „Tafel“ weggehen. Die „Tafel“ steht zu ihrem christlichen Weltbild – und so ist jeder willkommen, der Hilfe braucht, unabhängig von Religion, Weltanschauung, Volkzugehörigkeit oder Nationalität.

Viele Einzelpersonen, Firmen und Vereine, aber auch

Privatpersonen tragen mit großzügigen Geld- und Sachspenden dazu bei, dass die „Tafel“ ihre Ausgaben für Transportwagen, Benzin, Energiekosten, Versicherungen und einiges mehr finanzieren kann. Ein großer Erfolg war die Veranstaltung „Tafeln bei der Tafel“, bei der unter dem Motto „Wirtschaft trifft Soziales“ die Tafelkunden von einem Ratinger Gastronomiebetrieb aufs Feinste im Gemeindezentrum bewirtet und verwöhnt wurden.

Da die Verkaufsräume, Waren- und Kühllager räumlich sehr beschränkt sind, sucht die „Tafel“ eine neue Bleibe. (SaS)

Tafel-Info

► **Öffnungszeiten:**

*dienstags 10 bis 13 Uhr;
donnerstags und samstags
12:30 bis 13:30 Uhr*

► **130 ehrenamtliche Helfer** versorgen in der Regel wöchentlich 300 bis 350 Kunden mit Lebensmitteln.

► **30 Fahrer** holen jede Woche ca. 5 Tonnen Obst, Gemüse sowie Molkereiprodukte bei den Spendern in Ratingen und Umgebung ab.

► **Spenden** sind jederzeit willkommen: IBAN DE28 3345 0000 0042 2133 14

— Anzeige —



Hubertus Apotheke Ratingen

Ihr Ansprechpartner in Gesundheitsfragen

Dr. Cornelia Rustige-Wiedemann

Speestraße 47
40885 Ratingen

Tel.: 02102 / 31626

Fax.: 02102 / 732468

www.hubertus-apotheke-ratingen.de

Die Südsee nach Ratingen geholt

Golden Hula Girls pflegen die traditionelle Tanzkultur Hawaiis

„Alooooooha“ – mit diesem herzlichen Gruß beginnt jeden Dienstag die Hula-Stunde, und wir tauchen ein in die romantische und wunderbare Südseeatmosphäre von Hawaii

Der Hawaiian Hula-Tanz hat nichts mit dem Hulahoop-Reifen oder Baströckchen mit Kokosnussschalen-BH (das ist Tahiti) zu tun. Als die Ureinwohner von Hawaii noch nicht schreiben und lesen konnten, wurden die Legenden, Sagen und Geschichten dadurch überliefert, indem sie durch den Hula weitergegeben und erzählt wurden.

Jede Fußstellung und Arm-bewegung hat eine Bedeutung, durch die alte Art des Kahiko (vor Einzug des Tourismus und der Annexion Hawaiis durch die USA) werden noch heute die alten Mythen am Leben gehalten. Er wird traditionell erdig mit dem Pau (Rock) aus Tapa mit viel Schwung und nur begleitet von Schlaginstrumenten und Stimme getanzt. Der moderne Hula auana erzählt meist Lebensweisheiten und Liebesgeschichten seicht, sanft und fließend.

Mit beschwingt fröhlichen

— Anzeige —

Antiquariat Schmitz

kauft Bücher, Noten, Fotos, Ansichtskarten, Bibliotheken, Nachlässe.

Telefon 0 21 02/8 02 00



Die Golden Hula Girls: Zwischen 55 und 85 Jahre alt sind die Tänzerinnen, die die alte Kultur Hawaiis pflegen.

Foto: Golden Hula Girls

Aufwärmübungen beginnen die Übungsstunden. 2012 hat die Leiterin Jutta Bodewein unsere Gruppe mit der Intention gegründet, etwas zurückgeben zu wollen – weil ihre Großmutter im Seniorentreff Süd über Jahre hinweg herzlich und lieb behandelt, an- und aufgenommen wurde.

Unter ihrer Leitung tanzen wir mit Spaß und Freude zu hawaiianischen Klängen. Die Tänze werden barfuß getanzt in bunten Kleidern oder Röcken, mit einer Blumen- oder Muschelkette (Lei), mit Haarkranz (Haku) und einer Blüte im Haar.

Wir „Golden Hula Girls“ sind mittlerweile etwa 40 Frauen im Alter von 55 und 85 Jahren, die gerne tanzen. Wir sind aufgeteilt in vier Gruppen: An-

fängerinnen bis Fortgeschrittene – und selbstverständlich der Halau, die Auftrittsgruppe mit zwölf Stammfrauen. Die Übungsstunden finden in den städtischen Seniorentreffs Ost, West, Tiefenbroich und Süd statt.

Unsere Leiterin, die selbst vor zwölf Jahren diese vielfältige Kultur für sich entdeckte, Hawaii bereiste und bei mehreren Nativ-Hawaiianern Unterricht genommen hat, ist im-

— Anzeige —

www.preussdruck.de Wir drucken...
dp
Druckerei Preuß
Druckerei Preuß GmbH
Siemensstraße 12, 40885 Ratingen, Telefon 02102 9267-0

mer bemüht, mit lieben Worten und spannenden Geschichten uns die Traditionen, aber auch moderne Songs und deren Bedeutung zu vermitteln. Eine besondere Herausforderung ist es, die Koordination zwischen Armbedeutungen, der eigentlichen Geschichte und den Schrittkombinationen zu behalten und alles zusammen umzusetzen. Dieses Jahr steht unter dem Motto „Tanzinstrumente“, bei dem wir uns auf das Tanzen mit Puilis (gespleißte Bambusstöcke), Uli ulis (Federrasseln) und Ili ilis (Steinen) konzentrieren wollen.

Die Golden Hula Girls stammen nicht nur aus Ratingen, sondern auch aus Düsseldorf, Viersen, Mülheim, Duisburg,

sogar aus Köln und Much. Durch gemeinsame Ausflüge zu anderen Shows (natürlich mit eigenen Auftritten), bei Lichtbildvorträgen zu Hawaii und auch bei Ukulele-Konzerten werden untereinander Kontakte geknüpft sowie private Freundschaften gepflegt.

Einmal im Jahr gehen die Golden Hula Girls auf die große Showbühne. Die größten Auftritte waren bei einer Jubiläumsveranstaltung in Köln mit 18 Damen sowie in der Stadthalle Ratingen zu Weihnachten mit 21 Tänzerinnen. (MK)

► **Kontakt**

Juhana Bowé

juhana-bowe@web.de

www.juhana.de/goldenhulagirls

Zeit für andere?

Haben Sie Zeit? Möchten Sie gerne anderen helfen, einen kleinen Gefallen tun, eine Freude machen?

Dann verschenken Sie doch einfach ein wenig Ihrer Zeit bei der Freiwilligenbörse – zum Reden, zum Spielen, als Begleitung bei Spaziergängen oder bei Arztbesuchen, bei der Kinder- oder Hausaufgabenbetreuung und vieles mehr.

► **Infos:**

Düsseldorfer Straße 40,

Telefon: 7116-854 und -859

Mail: info@freiwilligenboerse-ratingen.de

Öffnungszeiten:

Di. 10-12 Uhr, Do. 16-18 Uhr



— Anzeige —

Unser Park- & Garten-Programm 2017:

Goldana Torf (70 Liter)	6,99 €
Goldana Blumenerde (40 Liter)	3,99 €
Goldana Premium-Pflanzerde (70 Liter)	9,39 €
Eisensulfat gegen Moos im Rasen 5kg für ca. 150m ²	7,99 €
Rhododendronerde (45 Liter)	9,39 €
Goldana Pinienmulch 0-7mm (70 Liter)	9,39 €
Goldana Pinienmulch 7-15mm (70 Liter)	10,39 €
Goldana Rindenmulch (70 Liter)	4,39 €
WOLF-GARTEN Rasendünger mit Langzeitwirkung für 300m ²	15,99 €
WOLF-GARTEN Rasendünger mit Langzeitwirkung für 700m ²	29,99 €



fleermann seit 1910

Heinrich Fleermann GmbH | Hülsenbergweg 11-15 | 40885 Ratingen-Lintorf
Telefon: 02102.93 210 www.fleermann.de | www.facebook.com/fleermann1910

Aus Ernas Sicht

Hier ist was los: großes Kino, Festival, Tour de France und mehr

Wieder einmal sitze ich auf meinem kleinen Balkon, die Füße im kalten Wasser und vor mir mein Laptop. Das Thermometer zeigt um die 30 Grad im Schatten. Mir ist es zu warm. Doch will ich nicht klagen. Wenn es jetzt kalt und nass wäre, wäre es auch nicht richtig. Also Füße ins Wasser, einen kalten Lappen ins Genick und ans Werk gehen.

Es ist noch nicht lange her, da wurde ich zu einer Filmpremiere in den Angersaal unserer DumeklemmerHalle eingeladen. Angekündigt wurde ein Film über Flüchtlinge, der im Rahmen eines Projektes durch die städtische Begegnungsstätte Süd und die Quartiersentwicklerin Rita Mitic erstellt wurde. Da ich mich auch mit diesem Thema beschäftige, war ich gespannt, was mich erwartet. Der Film heißt „Vom Fliehen und Ankommen“. Was ich erlebte, waren 90 Minuten kurzweilige und spannende Schilderungen von vier Men-

schen über ihre Flucht – nach dem 2. Weltkrieg und heute. Zwei Menschen aus Ratingen berichten über ihre persönlichen Erfahrungen unterwegs und beim Ankommen in Ratingen. Im Wechsel mit diesen Schilderungen kommen zwei Flüchtlinge aus Syrien zu Wort, die nun ebenfalls auch in Ratingen angekommen sind.

Ich hatte nicht erwartet, einen so bewegenden und informativen Dokumentarfilm über Flucht und Suche nach einer neuen Heimat zu sehen. Noch immer sind die eindrucksvollen Schilderungen in meinen Gedanken. Wenn ich etwas Negatives über heutige Flüchtlinge höre und sehe, denke ich, dass so viele von uns auch schon mal fliehen mussten und dankbar waren, eine gute Aufnahme zu finden. Der Film ist eine Auszeichnung wert. Sicher wird er hier und da in den Begegnungsstätten und auch im Ratinger Kino vorgeführt.

Apropos Vorführungen: Im

Sommer, der astronomisch am 21. Juni, dem längsten Tag des Jahres, um 6:24 Uhr beginnt, gibt es viele interessante Angebote in unserer schönen Stadt. So zum Beispiel das „Ratingen Festival“ vom 30. Juni bis 2. Juli, dem nahtlos die Aktionen rund um den „Grand Depart“ der „Tour de France 2017“, die ja in diesem Jahr auch Ratingen streift, folgen. Wer diesen Trubel nicht mag, kann mal wieder in den Poensgenpark gehen und sich die riesige Atlas-Zeder ansehen, die wohl irgendwann gefällt werden muss, oder macht einen Rundgang um den Grünen See. Auf der Naturbühne Blauer See wird in dieser Spiezeit „Peter Pan“ gezeigt: Die Geschichte des Jungen, der nie erwachsen werden wollte. Das werde ich mir auch anschauen und damit einen Ausflug in meine Jugend machen.

Es gibt also viele Angebote, die wir in diesem Sommer genießen können. Da halte ich es doch gern mit Goethe: „Warum in die Ferne schweifen, sieh das Gute liegt so nah.“ In diesem Sinne wünsche ich eine gute Sommerzeit!

Ihre und Eure Erna

Und noch etwas: Wer mehr über die Ratinger Quartiersarbeit erfahren möchte, sollte sich einmal die sehr informative Homepage ansehen unter:

► www.quartiere-ratingen.de

— Anzeige —

LEBEN, WOHNEN, BEGEGNEN
in Ratingen wird mit unserer Hilfe noch wertvoller!

Wohnen mit Assistenz bewahrt Ihre Selbstständigkeit 

Behindertenfahrdienst macht Sie mobil 

Hausnotruf gibt Ihnen Sicherheit 

Erste Hilfe hält Sie gesund 

**Und auch sonst
haben wir einiges zu bieten!**

 **Deutsches Rotes Kreuz**

www.drk-ratingen.de · Hochstraße 42 · 40878 Ratingen
Tel. 021 02-25151 · Fax 02102-3098093

Gutes Netzwerk für Demenzerkrankte

Interview mit der neuen Leiterin der RDI Lena Gildemeister

Die Rater Dementzinitiative (RDI) hilft, berät, informiert und vermittelt rund ums Thema Demenz. Mit Rat und Tat stehen den Betroffenen, Angehörigen, Freunden, Nachbarn, Interessierten und der gesamten Bevölkerung engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verschiedener Institutionen professionell zur Seite.

Seit 1. März ist Lena Gildemeister neue Leiterin der Rater Dementzinitiative. Wir sprachen mit ihr über ihre Erwartungen, Wünsche und Ziele.

AuS: Frau Gildemeister, Sie sind nun seit dem 1. März die neue Leiterin der Rater Dementzinitiative in Ratingen. Sie treten damit in die Fußstapfen ihrer Vorgängerin Monika Rausser, die diese Tätigkeit acht Jahre wahrgenommen hat. Wie ergeht es Ihnen bisher?

LG: Im Rahmen meiner Einarbeitung habe ich bereits viele Kooperationspartner kennengelernt und konnte bei Beratungsgesprächen und Veranstaltungen mitwirken. Dadurch blicke ich erwartungsvoll auf die folgenden Aufgaben und freue mich auf kommende Begegnungen.

AuS: Was hat Sie veranlasst, diese Aufgabe in Ratingen zu übernehmen?

LG: Zuletzt habe ich sieben Jahre im Krankenhaus als Gesundheits- und Krankenpflegerin gearbeitet. Darüber hinaus



Lena Gildemeister ist seit 1. März die neue Leiterin der Rater Dementzinitiative. Foto: Erhard Raßloff

habe ich mich im Rahmen meines Studiums der Pflegewissenschaft mit dem Thema Demenz auseinandergesetzt. Da sich mein Studium dem Ende zuneigt, habe ich nach neuen Herausforderungen gesucht. Vor diesem Hintergrund haben mich die Arbeit mit Demenzerkrankten und deren Angehörigen sowie das Zusammenspiel von Beratungs-, Koordinations- und Planungstätigkeit bei der Rater Dementzinitiative angesprochen.

AuS: Weshalb halten Sie die Arbeit der RDI in unserer Stadt für wichtig?

LG: Ich halte die RDI für einen zentralen gesellschaftlichen und sozialen Kontaktpunkt in Ratingen. Durch vielfältige Angebote – etwa Tanzcafé oder unterstützte Selbsthilfegrup-

pe – können sich Demenzerkrankte wieder als Teil der Gesellschaft fühlen. Gleichzeitig bietet die Beratungsstelle der RDI die Möglichkeit, sich über Demenz zu informieren sowie im Rahmen von persönlichen Gesprächen und Veranstaltungen neue Kraft und Motivation im täglichen Umgang mit Demenzerkrankten zu schöpfen. Mein bisheriger Eindruck ist, dass die Stadt Ratingen ein umfassendes Netzwerk an verschiedenen Institutionen aufweist, die insgesamt ein hervorragendes Angebot für Demenzerkrankte und ihre Angehörigen bieten.

AuS: Was wünschen Sie sich zur Unterstützung Ihrer Aufgabenbewältigung?

LG: Ich wünsche mir die gleiche Unterstützung der verschiedenen Institutionen, wie sie bereits in der Vergangenheit der Fall war. Darüber hinaus habe ich immer ein offenes Ohr für Vorschläge und Anregungen, um die Wahrnehmung der RDI in Ratingen aufrechtzuerhalten.

AuS: Herzlichen Dank für das Gespräch. (er)

► Öffnungszeiten des Demenzladens in der Wallpassage 30: → siehe Seite 27: „Termine & Service“

► Weitere Infos im Internet unter:

www.ratindemenz.de

Ginkgo Biloba

*Dieses Baumes Blatt, der von
Osten
meinem Garten anvertraut,
gibt geheimen Sinn zu kosten,
wie's den Wissenden erbaut.*

*Ist es ein lebendig Wesen,
das sich in sich selbst ge-
trennt?
Sind es zwei, die sich erlesen,
dass man sie als eines kennt?*

*Solche Fragen zu erwidern
fand ich wohl den rechten
Sinn.
Fühlst du nicht an meinen
Liedern,
dass ich eins und doppelt bin ?*

*Johann Wolfgang von Goethe
(1815)*



Kaum noch bekannt ist die Ratinger Ginkgo-Allee. Früher war es mal eine Durchgangsstraße, heute ist es eine Sackgasse. Die Straße Backhausfeld ist wirklich etwas für Ginkgo-Liebhaber.

Foto: Erhard Raßloff

— Anzeige —



PFLEGEUNION

Ambulant sicher versorgt

Nur 3 Schritte zur bestmöglichen ambulanten Pflege:

- ✚ Kontaktaufnahme
- ✚ Kostenlose und unverbindliche Beratung
- ✚ Wunschleistungen buchen

02102/101 62 95



„Sehr gut“ 1,0
Qualitätsprüfung
MDK 2016



Lise-Meitner-Straße 4 • 40878 Ratingen • www.ratingen.pflegeunion.de

Ein Stadtpaziergang 2025

Fiktive Geschichte über die Heimatstadt in naher Zukunft

Ich spazierte wie schon so oft in meinem Leben die Oberstraße Richtung Marktplatz entlang. Meine Gedanken kreisten. Ich zog den Duft der Stadt, meiner Stadt, in die Nase. Sie roch wie immer. Man schmeckte den Geruch der Zukunft – den Geruch der Veränderung, den Fortschritt und die Bedeutungslosigkeit dieses Ganzen.

Sie war auf erschreckende Art und Weise alt geworden – meine Liebe, die Stadt meiner Jugend, meines Herzens, die Stadt meiner Freunde. In Höhe der Gabelung Oberstraße/ Kirchgasse blieb ich stehen und verharnte. Dort, wo vor ein paar Jahren noch das gemütliche Gasthaus „Suitbertus-Stuben“ stand, das mit seinem Fachwerkbau zum Verbleib einlud, ragte nun das neue zukunftsorientierte „City Parkhaus“ aus dem Boden. Ein Prachtbau, der es unter die „Top 100-Bauten“ des Jahres 2025 geschafft hatte: Fünf Etagen und dazu eine Klimaanlage, die in puncto Umweltfreundlichkeit ihresgleichen sucht.

Ich konnte meinen Blick von diesem Ungetüm aus Beton und Stahl nicht lösen. „Meine Liebe, hast du dich verändert“, dachte ich mir. Der Umbau des Bürgerhauses am Markt zu einem „Free-Internet“-Hotspot mit veganer Küche und der Abriss des Medienzentrums, das mir zu Studienzeiten das Leben gerettet hatte – beides

aus zeitgenössischen Gründen – ließen meine im Jahr 1276 gegründete Heimat wie eine aufgespritzte Botox-Lady wirken, die jeglichen Hang zu Charme und Reife verloren hatte. Die Falten des Alters beseitigt durch zukunftsorientierte Luxus-Bauten, der Duft der Melancholie übertüncht mit dem Geruch von Fortschritt. Altbier-Stuben gegen ökologische Softdrink-Chill-Areas getauscht und mein geliebter Schuster, in dessen Werkstatt ich als Kind so gern war, um den Geruch von Leder einzusatmen, überrannt von einer Bio-Supermarktkette. „Nein, das bist nicht mehr Du“, dachte ich und schloss die Augen.

„Na, da sehen Sie, was Ihre Generation mit der Stadt gemacht hat. Früher wäre so etwas undenkbar gewesen!“ Ich öffnete meine Augen. Wem gehörte diese kratzige Stimme?

Ich schaute mich um und entdeckte neben mir eine alte Dame um die 70. „Was hat meine Generation denn gemacht?“, fragte ich zögerlich. „Kommen Sie, ich zeig es Ihnen.“ Die Alte riss an meinem Arm und schleppte mich wieder auf die Straße.

„Sehen Sie, junger Mann!“, forderte sie mich mit deutlich sanfterer Stimme auf.

Was sollte ich sehen, fragte ich mich. Alles schien wie immer.

Dort, wo früher einmal das

Café Feit gestanden hatte, warb der neue Mobilfunkhändler mit dem besten Preis der Stadt. Gut, dies war nun wirklich keine Besonderheit, da es die anderen 20 Handyläden ebenso taten.

„Gute Frau, was wollen Sie mir zeigen?“ – „Kommen Sie, begleiten Sie mich ein Stück!“

Da ich sowieso Richtung Innenstadt musste, ließ ich mich auf diesen Spaziergang ein. Die alte Dame hakte sich bei mir ein, um einen besseren Gang zu haben. Sie schwieg. Wir gingen, nein wir schlenderten mehr, die Oberstraße hinab. Durch den Bürgerentscheid im Jahr 2019, das Kopfsteinpflaster der Innenstadt durch Flüsterbeton zu ersetzen, war unser Weg zum Glück nicht mehr von unvorhersehbaren Stolperfallen geprägt, so dass wir relativ schnell die Baustelle am Markt erreichten. Diese befand sich gegenüber des neuen Dumeklemmer-Denkmal, welches 2023 das alte „uncoole“ Denkmal ersetzt hatte. Ich meine, es wäre ein französischer Künstler gewesen. Über seine Skulptur – ein riesiger Daumen aus Bronze – ließ sich natürlich streiten.

Wir mussten einen Moment warten, da ein Lkw neuen Beton ablud. Dort, wo früher einmal das Reisebüro Tonnaer stand, baute die Stadt eine Art Erholungstempel mit Spa-Bereich und Schlafmöglichkeiten für

Messe-Gäste. Ein Reisebüro sei im Zeitalter von Internetbuchungen und Preiskriegen auf den verschiedenen Booking-Portalen einfach nicht mehr zeitgemäß. Schade, dachte ich mir. Irgendwie gehörte dieses Reisebüro doch genau hierhin.

Die Dame riss an meinem Arm: „Kommen Sie, die Messe in Peter und Paul beginnt gleich“, blaffte sie, den Druck auf meinen Arm verstärkend. Ich hatte während des Spaziergangs die Zeit vergessen.

Durch das im Jahr 2023 durch die Bundesregierung erlassende Gesetz zur Abschaffung des Glockenläutens hatte man sämtliche Eckpunkte der Tageszeit verloren. Anstelle der Kirchenglocke machte nun ein leises Summen darauf aufmerksam, dass die heilige Messe in fünf Minuten beginnen sollte.

Ich begleitete die Dame zu den Eingangstrepfen der Kirche. Der Seiteneingang musste 2020 aus Platzgründen abge-

rissen werden. Das Verhältnis der Menschen, die den Gottesdienst besuchten, im Vergleich zu denen, die auf dem Wochenmarkt nach elektronischen Schnäppchen stöberten, war in ein dramatisches Ungleichgewicht geraten, weshalb der Wochenmarkt (nur der elektronische Teil) vergrößert wurde. Und diesem Trend fiel der Seiteneingang unserer Stadtkirche zum Opfer. Irgendwie verstörend, dachte ich mir.

Die alte Dame drehte sich auf den Eingangstrepfen noch einmal um. Sie lächelte. „Danke, junge Mann“, sagte sie leise. „Ich glaube, Sie haben es verstanden.“ Sie zwinkerte und machte kehrt. Ich blickte ihr nach, bis sie im Inneren der Kirche verschwunden war.

Was hatte ich verstanden? Ich hinterfragte mich nicht weiter, ging über den früheren Marktplatz, welcher mittlerweile eine Auflade-Station für Elektroautos war, und traf meine Freunde im „Neuen Brauhaus am Markt“. Mit einem kalorienfreien Smoothie, der nach Rätinger Alt schmecken sollte, stießen wir an. Er schmeckte eklig – ein Saft, der nach Altbier schmecken sollte. Irgendwie verstörend. . .

— — — — —

Dieser Text wurde für einen von der „Dumeklemmerstiftung“ ausgeschriebenen Literaturwettbewerb verfasst, an dem sich knapp 40 Autoren beteiligt hatten. Der Verfasser Simon Krämer wurde für seinen Beitrag mit einem Buchpreis geehrt.

— Anzeige —



Gardinenpflege
auch mit Ab- und Aufhängen

Miele
PROFESSIONAL

Reinigung Renkert
Der Meisterbetrieb in Ratingen.

Hochstr. 5 - Ratingen
Telefon 84 10 88
www.reinigung-renkert.de

Rätsel

Wer weiß es?

1. Wie heißt Indiens Hauptstadt?

- A: Neu-Delhi
- B: Mumbai
- C: Bangkok
- D: Peking

2. Wer schrieb 1897 den Roman „Weihnacht“?

- A: Karl May
- B: Heinrich Mann
- C: Thomas Mann
- D: Henry Miller

3. Welche Stadt benutzt das Autokennzeichen „FF“?

- A: Frankfurt/Oder
- B: Fridingen am Fluss
- C: Flensburg
- D: Frankenberg

4. Welches Land gewann 1998 die Fußballweltmeisterschaft?

- A: Italien
- B: Frankreich
- C: Brasilien
- D: Deutschland

5. Seit wann gibt es in Deutschland keinen Kaiser mehr?

- A: seit 1916
- B: seit 1908
- C: seit 1926
- D: seit 1918

6. Was bezeichnet man als Entomologie?

- A: Vogelkunde
- B: Insektenkunde
- C: Pflanzenkunde
- D: Sternenkunde

7. Wer erfand den Heißluftballon?

- A: Carl von Linné
- B: Benjamin Franklin
- C: Gebrüder Montgolfier
- D: James Watt

Lösungen auf der nächsten Seite

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

mit freundlicher Unterstützung von www.sudoku-aktuell.de

	11	10	13		29	13	14	
21				12				
				26				
38								
4			13			22		
	15	14	15				12	
11			26					
			11					
12					9			
21					8			

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

	11	10	13		29	13	14
21	7	5	9	12	2	4	6
38	3	2	4	5	7	9	8
4	1	3	13	8	5	22	
	15	14	15	2	6	7	12
11	4	7	26	7	9	8	2
12	6	1	11	2	3	9	5
21	5	6	9	1	8	2	6

Lösungen

1 A (Neu-Delhi)
 2 A (Karl May)
 3 A (Frankfurt/Oder)
 4 B (Frankreich)
 5 D (seit 1918)
 6 B (Insektenkunde)
 7 C (Gebrüder Montgolfier)

— Anzeige —

Sanitätshaus Höfges & Koch

Calor - Emag - Str. 5, 40878 Ratingen
 Tel. 02102-22144 Fax 02102-22757



Troja 2G

Bleiben Sie mobil
Gratis Rollator Sicherheitscheck



Indoor - Rollator

Unser Team
überprüft Ihren Rollator
stellt die richtige Griffhöhe ein
kontrolliert die Bremsen
bringt Reflektoren an
gibt Ihnen Tipp's zum
besseren Handling



Gemino

www.ratinger-sanitaetshaus.de



29 neue Sitzbänke für die Innenstadt

Forderung des Seniorenrates wird endlich umgesetzt

Was lange währt, wird endlich gut: Jahrelang hat der Seniorenrat sich immer wieder energisch dafür eingesetzt, mehr Sitzgelegenheiten in der Innenstadt aufzustellen. Vor zwei Jahren hatte dann die SPD-Fraktion für den Bezirksausschuss-Mitte den Tagesordnungspunkt „Verbesserung der Sitzmöglichkeiten auf den Zugangsstraßen in die Innenstadt“ beantragt. Gedacht wurde dabei unter anderem an die Bereiche Grabenstraße, Bahnstraße, Hochstraße, Poststraße, Mülheimer Straße sowie ans Calor-Carré. Daraufhin sollte die Verwaltung prüfen, wo welche Sitzmöglichkeiten geschaffen werden können.

Jetzt tut sich endlich etwas: In einer aktuellen Drucksache hat die Verwaltung ein Konzept vorgelegt, das insgesamt 29 zusätzliche Sitzgelegenheiten in der Innenstadt vorsieht – sechs davon im Calor-Carré, wo es rund um den Einkaufsbereich für ältere Menschen überhaupt keine Gelegenheit gibt, mal eine kleine Ruhepause einzulegen. Für die gesamte Maßnahme werden rund 50 000 Euro veranschlagt, gut 13 000 sind davon schon vorhanden. Dennoch schlägt die Verwaltung vor, die Bänke erst in einem Jahr aufzustellen, wenn die Haushaltssatzung rechtskräftig geworden ist.

Das sorgt in der Politik für Verwunderung. „Nachdem die Bürgerinnen und Bürger so lange gewartet haben, sollten wir jetzt schon im Rahmen der

verfügbaren Mittel anfangen“, sagt SPD-Fraktionsvorsitzender Christian Wiglow. Die vorhandenen Mittel reichten für etwa neun Bänke, zuerst sollten die sechs Bänke im Calor-Carré aufgestellt werden. Dort gebe es gar keine

Sitzgelegenheiten, aber viele ältere Menschen. Wiglow: „Die weiteren Bänke sollen zunächst an die Standorte, bei denen die nächsten Bänke am weitesten entfernt sind und die Umsetzung am einfachsten ist.“ (JD)

— Anzeige —



Haus Bethesda

Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz

Wohngemeinschaften

Im Mittelpunkt steht der an Demenz erkrankte Bewohner. Die Wohngemeinschaften bieten die nötige Normalität und Individualität. Auf dem Gelände des Fliedner Krankenhauses stehen in fünf Wohngemeinschaften 52 Plätze zur Verfügung.

Vertrauensvolle ganzheitliche Pflege

Ein qualifiziertes, gerontopsychiatrisch geschultes Pflegeteam gewährleistet eine bedürfnisorientierte Pflege, die individuell auf den Bewohner abgestimmt ist. Das Pflege- und Betreuungskonzept in Zusammenarbeit mit Fachärzten ermöglicht im Haus Bethesda ein Leben in Würde und Geborgenheit.

Eingestreuete Kurzzeitpflege

Bei zur Verfügung stehenden freien Plätzen ist eine Kurzzeitpflege für Menschen mit Demenz möglich, um Angehörige zeitweise zu entlasten.

Betreuung in der Häuslichkeit

Einen Menschen mit Demenz zu begleiten, stellt eine große Herausforderung für Angehörige dar, die viel Raum, Zeit und Kraft nimmt. Dieses Entlastungsangebot richtet sich an Personen, die sich eine kleine Auszeit wünschen und gleichzeitig eine qualifizierte Betreuung für ihren an Demenz erkrankten Angehörigen.

Ansprechpartnerin:

Einrichtungsleitung Gisela Neldner
Telefon (02102) 30 37 00
info.haus-bethesda@fliedner.de

Haus Bethesda

Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz
Thunesweg 58 • 40885 Ratingen
www.bethesda.fliedner.de



Theodor Fliedner Stiftung

Digitale Kompetenz im Alter

Zwölf Millionen Menschen über 60 Jahre sind online aktiv. Viele von ihnen wünschen sich beim Umgang mit den neuen Kommunikationstechnologien kompetente Unterstützung. Bereits zum fünften Mal loben mehrere Partner aus den Bereichen Seniorenarbeit und Technologie den Goldenen Internetpreis aus. Der Wettbewerb wendet sich an Seniorinnen und Senioren, die als Internetlotsen für andere Ältere aktiv sind, sowie an innovative Mehrgenerationen-IT-Projekte. Erstmals werden auch tatkräftige Gemeinden und Kommunen angesprochen, die nutzerorientierte Internetangebote für und mit Senioren anbieten.

Bis 15. August können sich engagierte Personen, Initiativen, Vereine und Kommunen auf der Website www.goldener-internetpreis.de selbst bewerben oder vorgeschlagen werden. Eine Jury – bestehend aus Fachleuten und ehemaligen Preisträgern – legt die Gewinner in drei Kategorien fest.

— Anzeige —

Konzerte und Musicals

Veranstaltungen der Städtischen Musikschule

30. Juni (19 Uhr):

Klassenvorspiel Schlagzeug; FTS

5. Juli (19 Uhr):

Klassenvorspiel Violoncello und Kontrabass; FTS

9. Juli (17 Uhr):

Sommerkonzert des Ratinger Kinder- und Jugendchores: Chorkonzert mit den Ratinger Spatzen, dem Eduard-Dietrich-Chor und dem Ratinger Kinder- und Jugendchor. Es erklingen unter anderem „Die Schöne und das Biest“, „Tarzan“ und das Kindermusical „Geisterstunde auf Schloss Eulenstein“; FTS

11. und 12. Juli (18/18:30 Uhr):

Klassenvorspiel Violine; FTS

13. Juli (19 Uhr):

Treffpunkt Musikschule; FTS

24. September (16.30):

Großes Musikschulkonzert: Fast 200 Musikschüler in Orchestern, Chören und Ensembles singen und spielen Musik aus verschiedenen Epochen; Dumeklemmerhalle

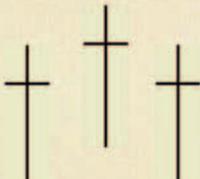
FTS = Ferdinand-Trimborn-Saal, Poststraße 23

Der Eintritt ist frei.



Das großes Musikschulkonzert in der Dumeklemmerhalle ist einer der Höhepunkte im Jahr.

Foto: Joachim Dangelmeyer



Krimer

Beerdigungsinstitut
Inh. G. Kammann GmbH



Fachgeprüfter Bestatter

Fachliche Beratung und individuelle Begleitung
für einen würdevollen Abschied.

Eggerscheidter Str. 4-6
Düsseldorfer Straße 18-20
Jenaer Str. 30 a
Telefon 02102 - 22551 · Tag & Nacht

Adlige Hunde

Ein Hund sagt von oben herab zu einem anderen: „Ich habe einen adligen Namen, ich heiße ‚Hasso von Rheinfels‘!“

Sagt der andere: „Ich auch, man nennt mich ‚Runter vom Sofa‘.“

Termine & Service

Seniorentreff Ost

Regelmäßige EDV-Einführungskurse, EDV für Fortgeschrittene, Kurse für Smartphone und Tablets

Infos unter **Telefon 550-5075**

Awo Angerland

6.8.: Sommerfest (ab 11 Uhr)
7.6., 5.7., 2.8., 6.9.: Frühstück (9 Uhr)
9.7., 20.8., 10.9.: Sonntagscafé (14 Uhr)
14.7., 11.8., 8.9.: After-Work-Spieleabend (17 Uhr)
29.6., 28.9.: „Mensch-ärgere-Dich-nicht“ mit Kids (15:15 Uhr)
21.7., 18.8., 15.9.: Wandern (gegen 13:30 Uhr; wetterabhängig)
2.7., 3.9.: Familienfrühstück (ab 9 Uhr)
jeden Freitag Singkreis (15:30 Uhr)
jeden Montag Bingo (15 Uhr)

Infos unter **Telefon 33 698**

Awo „Weiße Villa“

2.7.: große Feier im Rahmen der Tour de France, deren Route direkt am Haus vorbeiführt
10.7., 14.8., 11.9.: Treffen des Bingoclubs (14-16 Uhr)
30.6., 28.7. 25.8.: Fahrradtour (13:30 Uhr ab „Weiße Villa“)
9.7., 13.8., 3.9.: Rummikubclub (14:30 bis 18 Uhr)
Spielesachmittag
(jeden Donnerstag 14-17 Uhr)
Infos unter **Telefon 84 72 41**

Geschw.-Gerhard-Stiftung

29.6.: Ortsteilbegehung „Was macht Hösel I(i)ebenswert?“; Treffpunkt Begegnungsstätte
30.6.: Filmclub Flimmerkiste „Frühstück bei Monsieur Henri“ (14:30 Uhr)
6.7.: Erdbeerschlemmen
22.7.: Sommerlicher Frühschoppen

Regelmäßig: Computerclub, Englisch, Französisch, Canasta, Doppelkopf, Boule, Yoga und Gymnastik

Infos unter **Telefon 68 101**

HINWEIS: Infos zu Veranstaltungen und Angeboten in den anderen Seniorentreffs stehen auf der jeweiligen Homepage.

Ratingen-Festival und Tour de France

Von **Freitag, 30.6. bis Sonntag, 2.7.** findet auf dem Marktplatz und in der Innenstadt das große **Ratingen-Festival** statt mit Live-Musik, Walk-Acts und kulinarischen Köstlichkeiten. Am **Sonntag, 2.7.** führt die „Tour de France-Etappe“ durch Ratingen. Vor und in der Stadthalle sowie am Stadttheater finden von 10 bis 17 Uhr zahlreiche Aktionen, Live-Musik, Ausstellungen statt.

— Anzeige —

Einfach entspannt
Die Rater Bäder – immer sprudelnd vor Ideen

Ein Betriebszweig der Stadtwerke Ratingen GmbH

Icons: Person in hot tub, person swimming, person in sauna, person sitting, person in wheelchair.

RATINGER-BAEDER.DE

HALLENBAD ANGERBAD
FREIBAD ANGERBAD
ALLWETTERBAD LINTORF MIT SAUNA

Sitzgymnastik für Senioren

Sie möchten mehr Mobilität im Alter und denken, dass viele Sportprogramme einfach nicht mehr richtig für Sie sind? Hier hat der Verein BSG Ratingen (Bewegung-Sport-Gesundheit) eine gute Lösung: Sitzgymnastik. Ganz neu startet die Gruppe am Freitag, 9. Juni, von 9 bis 10 Uhr in der Sporthalle Graf-Adolf-Straße 7-9.

Die Bewegung stärkt die Muskeln, ohne den Körper zu überanstrengen. Sitzgymnastik ist gelenk- und kräfteschonend. Für die Mobilität im Alter ist es besonders wichtig, die Beine und Füße beweglich zu halten. All dies vermittelt Ihnen unsere charmante Trainerin. Falls der Freitag-Termin nicht passt, bietet der Verein dieses Programm auch jede Woche am Mittwoch von 15:45 bis 16:45 Uhr in der gleichen Halle an.

Wer Interesse hat, kann entweder direkt zur Probestunde vorbeikommen oder sich gerne telefonisch dienstags zwischen 15 und 17 Uhr unter der Telefonnummer 9390036 anmelden.



Elisabeth Sodanski aus Ratingen

„Unglaublich freundliche Truppe!“

„Mit meinen Hörgeräten bin ich sehr zufrieden. Es erfolgte eine aufschlussreiche, ausführliche Erklärung, die mich in meiner Entscheidung dafür bestärkte. Ich fühle mich sehr gut aufgehoben, alle sind so unglaublich freundlich und zuvorkommend!“

Ian Thompson aus Ratingen

„Ich hatte nie das Gefühl zum Kauf verpflichtet zu sein.“

„Ich habe bei GUT HÖREN eine freundliche und kompetente Beratung erlebt. Die Erklärungen waren verständlich. Schließlich konnte ich frei entscheiden und trage heute Hörgeräte, die genau passend für meinen Bedarf sind!“



GUT HÖREN Hörgeräte

Ratingen GmbH
Linterfer Str. 11
Tel.: 929 65 77



Lintorf, Inh. M. Janitzky
Konrad-Adenauer-Platz 6
Tel.: 70 60 505



Mit Vielfalt und Lebensfreude für die Menschen in der Region.
Unsere Diakoniestationen sind an 365 Tagen im Jahr für Sie da!



Bildnachweise: © Fotolia

Unsere Angebote für Sie in den Regionen
Mettmann, Erkrath-Haas-Hochdahl, Hilden, Ratingen

Diakoniestation • Ambulante Pflege • Stationäre Pflege • Kurzzeitpflege • 24h Betreuung
Servicegesellschaft • Alltagshilfen • Soziale Betreuungsleistung • Demenz Wohngemeinschaften



Kontakt
Internet

Sylvia Menke - Telefon 02104 - 233 53 20
www.NeanderDiakonie.de

Zu guter Letzt

„Nimm die Erfahrung und die Urteilskraft der Menschen über 50 heraus aus der Welt, und es wird nicht genug übrigbleiben, um ihren Bestand zu sichern.“

Henry Ford (1863 - 1947),
amerikanischer Industrieller

Termine & Service

Öffnungszeiten Büchereien:

Medienzentrum – Hauptstelle

Dienstag:	10 bis 18 Uhr
Mittwoch:	10 bis 18 Uhr
Donnerstag:	10 bis 19 Uhr
Freitag:	10 bis 18 Uhr
Samstag:	10 bis 14 Uhr

Peter-Brüning-Platz 3
Telefon: 550 - 4128

Stadtteilbibliotheken:

Hösel:	Telefon: 550 - 4160
Homberg:	Telefon: 550 - 4170
Lintorf:	Telefon: 550 - 4145
West:	Telefon: 550 - 4140

Öffnungszeiten Bürgerbüro:

Montag, Dienstag:	8 bis 16 Uhr
Mittwoch, Freitag:	8 bis 12 Uhr
Donnerstag:	8 bis 18 Uhr
Samstag:	10 bis 13 Uhr

Telefon: 550 - 3222
Peter-Brüning-Platz 3

Öffnungszeiten Demenzladen:

Der Demenzladen in der Wallpassage 30 ist wie folgt geöffnet:

Montag:	15:30 bis 17 Uhr
Dienstag:	14:30 bis 16:30 Uhr – Gedächtnissprechstunde (nur nach telefonischer Vereinbarung unter 0172 - 742 11 38)
Donnerstag:	10:30 bis 12:30 Uhr jeden 2. und 4. Samstag im Monat 10:30 bis 12:30 Uhr

Ansprechpartnerin:

Lena Gildemeister
Telefon: 0172 - 742 11 39

Für Blinde und Sehbehinderte:

Der Blinden- und Sehbehindertenverein Ratingen bietet für Mitglieder und Nichtmitglieder an jedem zweiten Donnerstag im Monat von 15:30 bis 17:30 Uhr im Café Iland-Vogt, Tisch 12, Brunostraße 1, eine kostenlose Beratung an.

Anmeldung unter Telefon 732 460

Öffnungszeiten Schwimmbäder:

Hallenbad-Mitte (September bis Mai)

Montag:	13 bis 14 Uhr (Damen) 14 bis 15 Uhr (Senioren)
Dienstag:	6:45 bis 21 Uhr
Mittwoch:	6:45 bis 17 Uhr
Donnerstag:	6:45 bis 21 Uhr
Freitag:	6:45 bis 19 Uhr
Samstag:	7:00 bis 13 Uhr
Sonntag:	7:00 bis 13 Uhr

Freibad-Mitte (Mai bis September)

Montag:	6:45 bis 20 Uhr
Dienstag:	11:00 bis 20 Uhr
Mittwoch:	6:45 bis 20 Uhr
Donnerstag:	6:45 bis 20 Uhr
Freitag:	6:45 bis 20 Uhr
Samstag:	7:00 bis 20 Uhr
Sonntag:	7:00 bis 20 Uhr

Allwetterbad Lintorf

Montag bis Samstag:	6:45 bis 22 Uhr
Sonntag:	6:45 bis 20 Uhr

Saunawelt im Allwetterbad

Montag:	10 bis 16 Uhr (Herren) 16 bis 22 Uhr (Damen)
Dienstag:	10 bis 22 Uhr (Damen)
Mittwoch bis Samstag:	10 bis 22 Uhr
Sonntag:	10 bis 20 Uhr

Seniorenrat-Sprechstunde:

Der Seniorenrat der Stadt Ratingen steht den Bürgern in Seniorenfragen im Rahmen von Sprechstunden Rede und Antwort. Sie finden abwechselnd in städtischen und nichtstädtischen Begegnungstätten statt.

Mehr Infos unter:
www.seniorenrat-ratingen.de

Notruf-Nummern:

Notarztwagen: 112

bei akuten, lebensbedrohlichen oder schwersten Erkrankungen und bei Unfällen, die einen Einsatz eines Arztes vor Ort erfordern.

Ärztlicher Notdienst

Zentrale Rufnummer: 116 117
von 23 Uhr bis 8 Uhr – bei notwendigen Hausbesuchen und bei gewünschter Information über ambulante Versorgung außerhalb der Sprechstunden des Hausarztes.

Beachten Sie:

Notfallversorgung für ambulante Patienten ausschließlich in der **Notfallpraxis**, Mülheimer Str. 37
Telefon: 700 64 99

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do.: 19 bis 22 Uhr
Mi. und Fr.: 16 bis 22 Uhr
Sa., So., Feiertag: 8 bis 22 Uhr
Außerhalb der Öffnungszeiten:
Telefon 116 117 oder 112

Kinderärztlicher Notdienst

Mülheimer Straße 37
Telefon: 700 64 99
Mi. und Fr.: 16 bis 19 Uhr
Sa., So. Feiertag: 10 bis 13 Uhr
und 16 bis 19 Uhr

Apotheken-Hotline

Bundesweite Rufnummer:
0800 002 2833; vom Handy ohne
Vorwahl: 22 833

Giftnotrufzentrale

Universität Bonn
Telefon: 0228 - 19 240

Augenärztlicher Notdienst

Zentrale Rufnummer: 116 117

Tierärztlicher Notdienst

Kreis Mettmann
Telefon: 02051 - 805 777

Zahnärztlicher Notdienst

Zentrale Nummer: 0180 59 86 700



Bequem ist einfach.



sparkasse-hrv.de

Wenn das Konto zu
den Bedürfnissen
von heute passt.

Das Sparkassen-Girokonto.



Wenn's um Geld geht



Sparkasse

Hilden • Ratingen • Velbert