

Kostenloses Exemplar

NETZWERKSPIEGEL

Ausgabe 01/2017

Magazin des Netzwerks Benrath für den Düsseldorfer Süden



20 Jahre
Netzwerkspiegel

Bleibt unser Honigtopf
bald leer?

Erfolgreich altern durch Bewegung

Titelthema

Seite 4

Wie alles begann – 20 Jahre Netzwerkspiegel

Grußworte

Der Netzwerkspiegel startet durch



Mode

Seite 10

Frühlingsgefühle: „Hilfe! Ich habe nichts anzuziehen....
Mein Kleiderschrank ist voll!!!“



Quelle: Karl-Heinz Pöck

Natur

Seite 11

Bleibt unser Honigtopf bald leer?

Gesellschaft

Seite 12

Niemand muss im Alter einsam sein



Gesundheit

Seite 14

Erfolgreich altern durch Bewegung
Hygienebehälter in Herrentoiletten

Kultur

Seite 17

Lesetipp „Zwei Kindheitserinnerungen“

Benrath und Umgebung

Seite 18

Eine Auszeichnung für Benrath:
Die Villen-Colonie Rhein-Flora wird zehnter Denkmal-
bereich Düsseldorfs

Diakonie  **Düsseldorf**

Alles rund ums Leben im Alter unter einem Dach

Das Joachim-Neander-Haus der Diakonie bietet an der Calvinstraße alles rund ums Leben im Alter unter einem Dach:

- Begegnung und Gemeinschaft im „zentrum plus“ und im Netzwerk Benrath
- Gemeinsamer Mittagstisch
- Beratung in allen Fragen rund ums Alter
- Stationäre Pflege
- Fachbereich Intensivpflege
- Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz
- Vermittlung häuslicher Pflege, hauswirtschaftlicher Dienste und des Hausnotrufs

Kommen Sie zu uns oder rufen Sie uns an.
Wir freuen uns auf Sie!

Joachim-Neander-Haus Calvinstraße 14 40597 Düsseldorf
Telefon 0211 9 71 32 0 www.diakonie-duesseldorf.de

„Da müsste mal einer drüber schreiben!“

hieß es vor 20 Jahren im noch jungen Netzwerk Benrath. Seither haben sich verdienstvolle Ehrenamtliche eine Fangemeinde erarbeitet: mit Lokalkolorit + Interessantem aus der Welt, für Ältere und Junggebliebene, für das Netzwerk Benrath, den Düsseldorfer Süden und längst darüber hinaus.

Meine herzlichen Glückwünsche, vor allem aber mein Dank, gehen an all die engagierten Ehrenamtlichen, die unermüdlich und allen Herausforderungen trotzend seit 20 Jahren die Geschehnisse im und um das Netzwerk spiegeln!

„Porzellanhochzeit - fest, glänzend und zugleich empfindlich ist die Ehe nach 20 Jahren geworden“, heißt es in einer Beschreibung von Ehejubiläen. Manche ehrenamtlich Mitarbeitende reichen an dieses Jubiläum heran, aber stets ist der Netzwerkspiegel ein kreatives Gruppenwerk mit starken Mitstreitenden, aber auch immer wieder neuen Mitwirkenden, die sich einer hochwertigen Publikation verpflichtet fühlen.

Mit großem Dank für das Geleistete blicke ich mit Spannung auf die kommenden Ausgaben. Wie heißt es in der Beschreibung der Porzellanhochzeit weiter: „Neues Geschirr kann eingeweiht werden“ – es wird freudig in Gebrauch genommen werden.



Margit Risthaus, Projektleitung Netzwerk Benrath

20 Jahre Netzwerkspiegel 20 Jahre Zeitung für das Netzwerk Benrath

Vor 20 Jahren steckte ich noch mitten im Journalistik-Studium. Neben vielen praktischen Dingen erfuhren wir auch etwas über die Geschichte von Zeitungen und Magazinen – und darüber, dass viele, auch von großen Verlagen herausgebrachte, nur wenige Jahre existieren. Heute geht das noch schneller. Was nicht innerhalb kürzester Zeit Gewinne abwirft, wird wieder eingestellt. Umso wohltuender ist zu sehen, dass eine Zeitschrift, die nicht auf Gewinn aus ist, sondern in dem viel ehrenamtliches Engagement steckt, schon 20 Jahre für die Menschen im Düsseldorfer Süden da ist und da sein wird. Ich selber weiß, wie viel Arbeit und Mühe aufgebracht werden müssen, damit eine solche Publikation regelmäßig veröffentlicht werden kann. Von daher: großes Kompliment und großes Dankeschön an das Redaktionsteam. Ich bin mir sicher, dass der Netzwerkspiegel auch weiter gern gelesen wird. Und ich schreibe auch gerne etwas für die Jubiläumsausgabe zum 30.

Herzliche Grüße sendet

Christoph Wand
Leiter Öffentlichkeitsarbeit
Diakonie Düsseldorf

20 Jahre Netzwerkspiegel - Herzlichen Glückwunsch

Liebes Redaktionsteam, liebe Mitwirkende!

Seit 20 Jahren gestalten Sie für die Leser des Netzwerkspiegels ein „Hochglanzprodukt“ mit größter Beliebtheit. Aktuell, interessant und knackig. 20 Jahre - ein Zeitraum, in dem sich viele Menschen aktiv für die Gestaltung eingesetzt haben. Sicherlich mit vielen Anstrengungen und sicherlich auch mit Höhen und Tiefen.

Ihre Anstrengungen haben sich gelohnt. Für so viel Einsatz, Nachhaltigkeit und Gelingen sage ich meinen herzlichen Glückwunsch - Sie haben es sich verdient.

Als Ehrenamtliche geben Sie mit Ihrem Engagement in besonderer Weise mit dem Netzwerkspiegel dem Gemeinwesen ein menschliches Gesicht. Ihre Aktivitäten schaffen neben der Begeisterung für das Lesen des Netzwerkspiegels Vertrauen, Solidarität und Sie ermutigen andere zu eigener Initiative sich bürgerschaftlich zu engagieren.

Sie haben viel erreicht. Für die jahrelange Leistung meine Anerkennung und ein dickes Lob. Ein Dank geht auch an die Landeshauptstadt Düsseldorf, an die Diakonie Düsseldorf, an die hauptamtlich Mitarbeitenden, die sich für die erforderlichen Rahmenbedingungen einsetzen.

Ihnen wünsche ich weiterhin viel Erfolg und Begeisterung für weitere Jahre mit dem Netzwerkspiegel.



Andreas Maus
Einrichtungsleiter
Joachim-Neander-Haus

Dr.rer.med. Gerd Bosma
Düsseldorf-Benrath
Paulistraße / Ecke Heubesstraße
kostenloses Service-Telefon: 0800-7285427



Öffnungszeiten:
Montag – Freitag von 8.00 bis 19.00
Samstag von 9.00 bis 13.00 Uhr

... die PAULI-APOTHEKE hilft !



Impressum

Herausgeber: Diakonie Düsseldorf
der ev. Kirchengemeinden e.V.
Vorstandsvorsitzender:
Pfarrer Thorsten Nolting

Redaktionsteam:
Verantwortlich: Jörg Firnau (fi),
Dwayne Bach (db), Karl-Heinz-Beier
(khh), Marlies Bluhm (mb), Henriette
Brückmann (hb), Dieter Hilgenstock
(dh), Heidrun Hoppe (hop), Axel
Janetzky (aja), Renate Rönnau (rön)
und Wolfgang D. Sauer (wds)

Kontaktadresse:
Netzwerk Benrath,
Redaktion Netzwerkspiegel,
Calvinstr. 14, 40597 Düsseldorf,
Telefon 0211/99 63 933
E-Mail:
margit.risthaus@diakonieduesseldorf.de

Redaktion, Satz & Layout:
Jörg Firnau / Julia Fischer

Erscheinungsweise:
vierteljährlich

Kostenlose Exemplare erhältlich im
Netzwerk Benrath – zentrum plus

Auflage: 1.200 Exemplare,
Jubiläumsausgabe 2017: 20 Seiten,
regelmäßige Ausgabe: 16 Seiten

Druck:
Druckerei Classen
Heerstraße 72, 40227 Düsseldorf

Wie alles begann – 20 Jahre Netzwerkspiegel

Gastbeitrag von Klaus Kennin

Es begann alles auf einem mehrtägigen Seminar des Netzwerks Benrath im Februar 1997. Die Aufgabe war, Vorschläge und Gedanken zusammenzutragen, wie das Netzwerk noch attraktiver gemacht werden könnte. Die Teilnehmer hatten viele Ideen: Das Frühstück anders gestalten, eine Theatergruppe gründen und vieles mehr. Die Vorschläge sprudelten nur so. Ein Netzwerker hatte die Idee, eine Zeitung zu gründen, um das Netzwerk Benrath nach außen noch bekannter zu machen und nach innen die Kommunikation zwischen den einzelnen Netzwerkgruppen zu verstärken. Die Idee wurde begeistert aufgenommen, nur hatte niemand eine Ahnung, wie das praktisch gehen sollte. Unter den Netzworkern war kein einziger Journalist. Eine schwierige Sache. Da hatte die seinerzeitige Netzwerkbegleiterin von der Diakonie – Karin Nell – eine

Lösung: Sie engagierte eine gelernte Journalistin – Sabine Fellenz – um mit den interessierten Netzworkern ein Seminar zu veranstalten, wie aus einer Idee eine Zeitung wird.

Am 7. Februar 1997 begann das Seminar unter dem Titel „Da müsste mal einer drüber schreiben“ mit zehn Teilnehmern und Teilnehmerinnen. Es dauerte drei Monate. Eingeladen war jeder, der sich vorstellen konnte, Spaß daran zu haben, Zeitungsartikel nicht nur zu lesen, sondern auch zu schreiben. Sabine Fellenz erklärte, was eine Recherche ist, was eine Reportage von einem Feature unterscheidet und was eine Glosse darf. Was gehört auf Seite eins und wieso sollte ein umfangreicher Bericht auf „die Drei“, also die dritte Seite. Viel Stoff für die Zeitungsneulinge. Dann wurde es ernst und die erste Ausgabe erschien im Juni 1997. Zuerst in einer bescheidenen Auflage von 500

Exemplaren und einem Umfang von sechs Seiten. Die Resonanz war so groß, dass gleich 100 Exemplare nachgedruckt werden mussten. Heute beträgt die Auflage 1200 Exemplare mit einem Umfang von 16 Seiten. Auch sieht das Layout ganz anders aus. Damals war die Druckfarbe ausschließlich Schwarz. Nach langen Kämpfen, aus finanziellen Gründen, kam als optische Auflockerung ein gelber Strich auf Seite eins dazu.

Berichtet wurde und wird über viele Themen. Sie sollen nach Möglichkeit einen lokalen Bezug haben, Menschen jenseits der 50 – die Zielgruppe der Zeitung – ansprechen und auch über das Netzwerk informieren und über die dortigen Aktivitäten berichten. Aber nicht nur. Es sollte keine reine Hauszeitung sein. Ein weiter Rahmen also. Sabine Fellenz hat es in der ersten Ausgabe des Netzwerkspiegels so ausgedrückt: „Jetzt hat der Netzwerkspiegel endlich Premiere und wird Sie einmal im Quartal über Wissenswertes rund um das Netzwerk informieren. Wir wollen uns darüber hinaus mit Gesundheitsthemen, Neuigkeiten aus dem Stadtteil und Seniorenpolitischem auseinandersetzen.“

So wurde in einem nicht ganz ernst gemeinten Artikel unter der Überschrift „Können Männer Kaffeekränzchen?“ die Geschlechterfrage beleuchtet oder ein Interview mit dem damaligen Düsseldorfer Modezar Hanns Friedrichs geführt. Es ging um Bekleidung der Nachkriegszeit, von Mode konnte kaum



oben: Besuch des ersten Redaktionsteams 1997 in der Druckerei der Rheinischen Post. Quelle: Rheinische Post
rechts: Redakteure des Teams von Frau Fellenz, 1998. Quelle: privat

die Rede sein. Er fertigte damals aus nun nicht mehr benötigten Nazifahren Röcke. Der Stoff war ja sehr strapazierfähig, vorgesehene Haltbarkeitsdauer 1000 Jahre. Aber auch Gastbeiträge erschienen im Netzwerkspiegel, so unter anderem von dem seinerzeitigen Chefredakteur der Rheinischen Post Joachim Sobotta.

In der Zeitungsgruppe ging es hoch her. Es wurde besprochen, über welche Themen geschrieben werden sollte und von wem, wer zu interviewen war. Dann wurde ein Seitenspiegel erstellt um zu sehen, wie die Artikel am besten platziert werden sollten. Zum Schluss wurde Korrektur gelesen. Wobei es nie eine Stilkorrektur gab. Vorgaben oder Richtlinien seitens des Herausgebers, der Diakonie, gab es übrigens auch nie. Alles entschied und entscheidet die Zeitungsgruppe selbstständig. Nur das Geld kommt überwiegend von der Diakonie, abgesehen von den Anzeigenerlösen. Die Zeitungsmacher arbeiten alle ehrenamtlich, aber es fallen natürlich Kosten für Papier und Druck an. Das hat sich auch in 20 Jahren nicht geändert. Die Zusammensetzung der Redaktion hat sich aber geändert. Von den ersten zehn Zeitungsmachern ist keiner mehr dabei. Aber es haben sich immer wieder neue Menschen gefunden die Spaß am ehrenamtlichen Zeitungsmachen haben. Es bleibt zu hoffen, dass dies auch in den nächsten 20 Jahren so bleibt.



Erste Ausgabe des Netzwerkspiegels im Juli 1997. Quelle: privat



Redaktionsteam des Netzwerkspiegels 2004, Quelle: privat
hintere Reihe: Werner Piki, Peter Sawatzki, Karl-Heinz Schönhoff, Klaus Kennin. Vordere Reihe: Hans Brandt, Axel Janetzki, Winifried Neuhaus, Peter Bullemer

DER NETZWERKSPIEGEL STARTET DURCH

Wir nehmen die Herausforderungen gerne an

Von Jörg Firnau für das Redaktionsteam

Sie halten gerade die Jubiläumsausgabe des Netzwerkspiegels in Ihrer Hand. Die zahlreichen Schweißtropfen bis zur Produktion können Sie als Leserin oder Leser nur erahnen: Im vergangenen Jahr verließen das Redaktionsteam wichtige Unterstützer, seien es langjährige Artikel-schreiberinnen und -schreiber wie Klaus Kennin, Elisabeth Lambrecht, Peter Sawatzki oder der Gruppensprecher, Artikelschreiber und Layouter Peter Ries.

Natürlich wissen wir um die tatkräftige Hilfe der Ehemaligen bei der Erstellung des Netzwerkspiegels und danken diesen früheren Teammitgliedern herzlich für ihr unermüdliches Engagement. Aber der Verlust war natürlich erst einmal bitter, denn das Team war bis auf einen kleinen Kern geschrumpft. Fachwissen fehlte an jeder Ecke. Umso stärker war jedoch der Wille des kleinen Restteams, den Netzwerkspiegel zum 20jährigen Jubiläum nicht einfach sterben zu lassen.

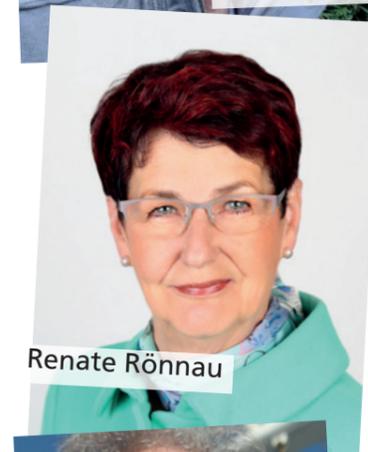
„Nein, der Netzwerkspiegel soll nicht sterben. Er soll auch nicht fusionieren. Er soll eigenständig erhalten bleiben!“ so lautete die einhellige Auffassung des Teams. Aber wie sollte das umgesetzt werden?

Unter Einsatz der Lokalredaktion der Rheinischen Post und unter Mithilfe des Magazins „Der Benrather“ sowie weiterer Maßnahmen startete das Team die Suche nach einem ehrenamtlichen Layouter bzw. einer Layouterin und neuen kreativen Artikelverfassern. Ein ganz großer Dank gebührt hier Andrea Röhrig von der Lokalredaktion der Rheinischen Post zusammen mit den Redakteurinnen Marie Dawin und Susanne Hamann samt Fotografen für ihre Hilfe durch ihre tollen Artikel. Auch der für das Magazin „Der Benrather“ verantwortliche Redakteur Stefan Pucks bot gleich seine für uns wertvolle Unterstützung bei der Suche an. Wir sagen dafür „herzlichen Dank“!

Die Aufrufe waren übrigens erfolgreich: Es meldeten sich



Jörg Firnau



Renate Rönnau



Karl-Heinz Beier



Julia Fischer



Dieter Hilgenstock



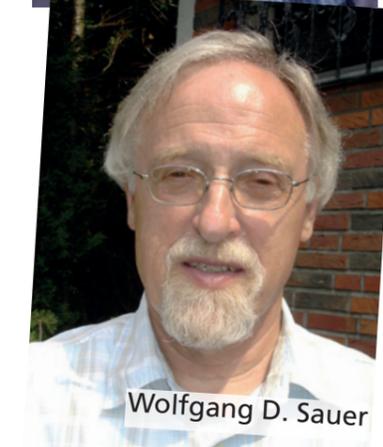
Marlies Bluhm



Dwayne Bach



Heidrun Hoppe



Wolfgang D. Sauer



Henriette Brückmann

schnell vier LayouterInnen und mehrere InteressentInnen als Artikelschreiber. Die Auswahl bei der künftigen Mediengestaltung fiel dem Team nicht leicht. Wir setzen jetzt unsere Hoffnung auf die Erfahrungen der professionellen Mediengestalterin Julia Fischer, die sich zu einer ehrenamtlichen Zusammenarbeit bereiterklärt hat. Dazu kommen zahlreiche neue, vielversprechende Schreiberlinge. Wer Sie derzeit im Redaktionsteam informieren und unterhalten möchte, erkennen Sie weitgehend aus den Portraitfotos. Nicht abgebildet ist Axel Janetzky.

Sie als Leserin oder Leser können aber auch selbst aktiv ehrenamtlich mitwirken und für das Magazin Artikel schreiben. Nehmen Sie doch einfach unverbindlich Kontakt mit uns auf (siehe Impressum).

Bei unserer „Dankesrunde“ wollen wir natürlich auch die Gründerväter und -mütter des Netzwerkspiegels ansprechen. Einige davon sind zwar leider zwischenzeitlich verstorben, aber dennoch gebührt allen Frauen und Männern der „ersten Stunde“ des Jahres 1997 unser besonderer Dank. Hierzu gehören neben dem Ideengeber und Initiator des Netzwerkspiegels Klaus Kennin die damaligen Redaktionsmitglieder K.Arndt, R.Berger, R.Camrath, R.Hesse, W.Piepjohn,

K.H.Schönhoff, K. Vogel und H. Wallach. Die Redaktionsleitung lag bei Sabine Fellenz.

In der Redaktion arbeiteten in der Vergangenheit weitere, aus Platzgründen hier nicht namentlich genannte Unterstützerinnen und Unterstützer. Wir kennen sie leider meistens nur vom „Hörensagen“ oder von Fotos. Aber es ist uns klar und muss daher an dieser Stelle ausdrücklich gesagt werden: Jeder von ihnen war dem Netzwerkspiegel eine sehr große Hilfe! Für die interessanten Artikel, die eindrucksvollen Fotos, die Redaktionsarbeit, die Anzeigen etc. sagen wir herzlichen Dank. Nicht vergessen wollen wir auch die Mithilfe und das fast unerschöpfliche Fotoarchiv von Peter Bullemer.

Das Zeitungsprojekt basiert auf dem Engagement und der fachlichen und finanziellen Unterstützung der Leitung des Netzwerkes, des „zentrum plus“ und des Joachim-Neander-Hauses. Unser besonderer Dank gilt daher auch Margit Risthaus, Gabriele Schmidt-Schulte, Andreas Maus und nicht zuletzt der ehemaligen Leiterin des Netzwerkes Karin Nell.

Das Redaktionsteam wünscht allen Leserinnen und Lesern viel Freude mit der neuen sowie den künftigen Ausgaben des Netzwerkspiegels. Möge das Magazin Sie mindestens weitere zwanzig Jahre erfreuen, bestens informieren und unterhalten. Und: Halten Sie dem Netzwerkspiegel bitte weiterhin die Treue.

Frühlingsgefühle:

„Hilfe! Ich habe nichts anzuziehen...
Mein Kleiderschrank ist voll!!!“

Von Renate Rönnau

Kennen wir diesen Hilfeschrei nicht alle - hauptsächlich wir „Leidensgenossinnen“? Die ersten warmen Frühlings-sonnenstrahlen bringen es an den Tag: Die Pullover-Zeit ist vorbei, die Blusen- und T-Shirt-Saison beginnt. Oje - was ist das? Zerknittert hängen die Bluse neben dem Rock, die weiße und die pastellfarbene Jeans gequetscht zwischen dem Flanellrock und dem Wollkleid. Stimmt nicht? Doch! Viele Damen werden jetzt zerknirscht nicken. In jeder Saison nehmen wir uns vor: Nein, wir kaufen keine Einzelteile mehr! Aber wir

müssen uns eingestehen, die neue Bluse oder das leichte Top passen weder zur Hose noch zum Rock aus meinem Fundus. Nach strenger Augenkontrolle sagen wir uns: Ja, das ziehe ich wirklich noch an, ein teures Teil und nichts dran. Also wieder auf die enge Kleiderstange. Dabei schieben wir das „gute Stück“ mindestens vier Jahre von rechts nach links und umgekehrt. Ein guter Tipp: Was man zwei Jahre nicht getragen hat, raus damit! Sortieren Sie ehrlich und Ihr Kleiderschrank kann wieder atmen. Durch die neue Sichtweise ergeben sich viele neue Kombi-

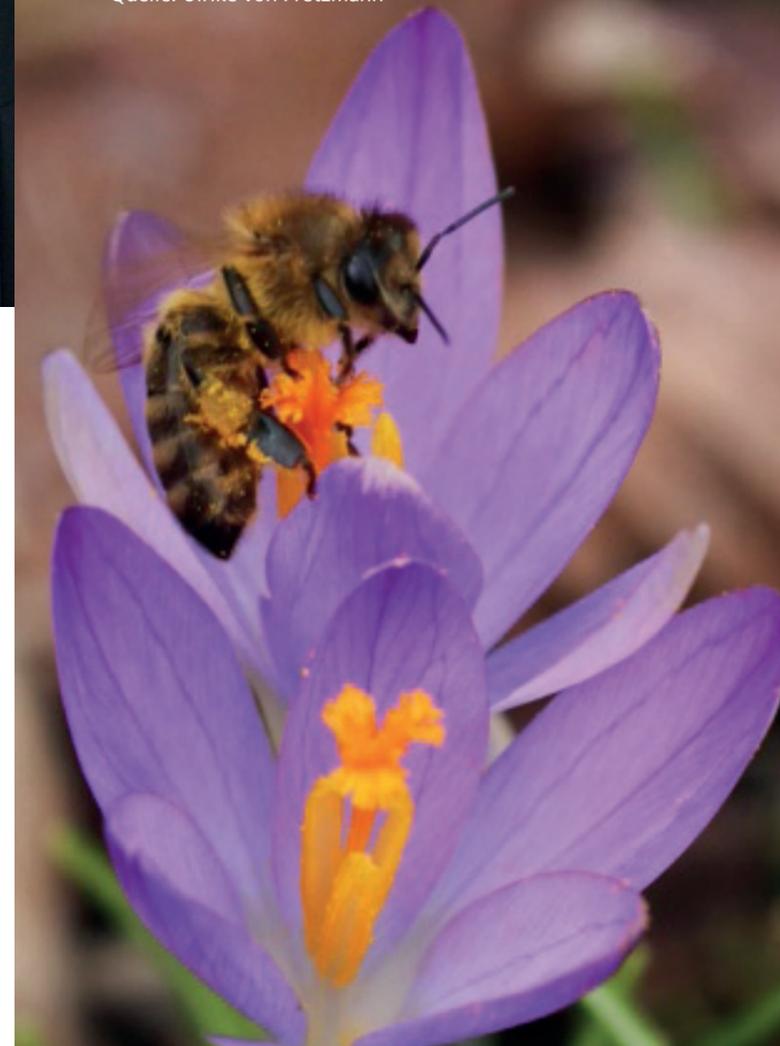
nationsmöglichkeiten. Hängen Sie die Garderobe nach Farben zusammen. Sie werden staunen, wie viele neue Outfits sich auf-tun, ohne dass Sie einen Cent in die Hand nehmen müssen. Zur Ergänzung kaufen Sie ein oder zwei Teile in der aktuellen Mode-farbe dazu. Noch eine Shoppingerfahrung: Die Grundgarderobe sollte qualitativ hochwertiger sein, ein Ergänzungsteil darf preiswert sein. „Viel Spaß beim Sortieren“ und „Fröhliches Frühlingserwachen“ wünscht Renate Rönnau.

Bleibt unser Honigtopf bald leer

Marlies Bluhm

Die Zahl der Honigbienen nimmt stetig ab. Unsere Gärten sollen möglichst pflegeleicht sein. Deshalb gibt es immer mehr Rasen-flächen, die Bienen und Hummeln keine Nahrung bieten. Wir alle können aber dazu beitragen, dass sie lebensfähig bleiben und sich wieder vermehren. Die beliebten Stiefmütterchen, die man vom Frühjahr bis Herbst pflanzen kann, sind für diese Tiere wertlos. Das gilt auch für viele andere Blühpflanzen. Nach einem langen Winter suchen Bienen und Hummeln fleißig nach Nektar und Pollen. An den ersten Flugtagen bieten Schneeglöckchen, Winterling, Märzen-becher, Krokus, wilde Tulpen, Hyazinthen und Traubenhyazinthen ein reiches Nahrungsangebot.

Quelle: Ulrike von Pretzmann



Wichtig sind auch bienenfreundliche, früh blühende Gehölze wie Kornelkir-sche, Ohr-Weide, Alpenjohannisbeere, Roter Holunder und Schlehe. Aber auch Gewürze ziehen Bienen an. Dazu zählen Thymian, Lavendel, Bohnenkraut, Salbei, Zitronenmelisse und Pfefferminze. Wer keinen großen Garten oder Balkon hat, kann schon mit einem Blumentopf, bepflanzt mit einem Küchenkraut, viel bewirken.

Die kostenlose Bienen-App BMeI und die Webseite www.bienenfuettern.de informieren umfassend über Bienenfreundlichkeit. Sie können die App im Google Play Store oder über iTunes auf Ihr Handy oder Smartphone laden.

Niemand muss im Alter einsam sein



Von Heidrun Hoppe

Sicherlich war nicht immer alles toll im Beruf. Das frühe Aufstehen, der Stress, der Berufsverkehr und manche nörgelnden Chefs oder Kollegen dürften alle hin und wieder genervt haben. Doch die Zeit danach ist nicht immer besser. Viele stellen sich den Ruhestand als eine aktive Phase vor, in der man für alles Zeit hat, was bisher zu kurz gekommen ist.

Doch wie häufig geht dieser Traum in Erfüllung? Nicht häufig genug, denken sicher einige. Stattdessen fällt so manchem bald die Decke auf den Kopf. Als Dagmar B. ihre Berufstätigkeit beendet, stirbt kurz darauf überraschend ihr Mann. Allein zu Hause hält sie es nur schlecht aus. Jeden Tag nimmt sie sich etwas vor: einen Ausflug in die Natur, einen Einkaufsbummel, einen Museumsbesuch, eine kleine Reise. Aber im Grunde bleibt sie allein und leidet darunter. „Im Zug habe ich mich manchmal schlafend gestellt, damit der Schaffner mich anstupsen musste, um meine Fahrkarte kontrollieren

zu können. Den körperlichen Kontakt habe ich sehr vermisst!“ Bis eine Bekannte sie fragt, ob sie als ‚grüne Dame‘ mit in das Krankenhaus-Team kommen möchte. Das war der Anfang. Heute leitet sie einen Singkreis in der Kirchengemeinde, besucht einen Italienischkurs der Volkshochschule und hat über diese Gruppen einen netten Freundeskreis aufgebaut. Ja, hier nehmen Freundinnen und Freunde sie auch öfter einmal in den Arm! Hartmut F. sehnt sich zurück in die Berufstätigkeit, die ihm im Nachhinein schöner erscheint, als sie wahrscheinlich war. Der strukturierte Tagesablauf und der menschliche Kontakt fehlen ihm. Als er seine Kollegen auf der alten Arbeitsstelle besucht, wird ihm schnell klar, dass er nicht mehr dazugehört.

Rentner können sehr einsam sein. So wundert es nicht, dass eine aktuelle Studie der Altersforscherin Ursula Staudinger herausgefunden hat, dass Menschen dazu neigen, vor der Rente den Ruhestand weitaus positiver einzuschätzen als ein Jahr danach. In diesem Zusammenhang hat

auch der Leiter des Düsseldorfer Gesundheitsamtes, Dr. Göbels, im Seniorenrat darauf hingewiesen, dass Alterseinsamkeit ernsthafte gesundheitliche Probleme zur Folge haben kann. Um hier vorzubeugen, möchte das Gesundheitsamt für diejenigen, die demnächst aus dem Beruf ausscheiden, auf die neuen Medien und seine Möglichkeiten setzen. Denn das Internet bietet eine Reihe von Möglichkeiten, um Kontakte zu finden. Soll heißen: Die nächste Rentnergeneration könnte besser gegen Alterseinsamkeit gewappnet sein, denn ihre Mitglieder sind fit im Umgang mit neuen Medien. Gibt es aber auch für die heutigen Seniorinnen und Senioren Möglichkeiten, um die Träume von einer erfüllten dritten Lebensphase wahr werden zu lassen? Ja, die gibt es!

Wer in Düsseldorf Anschluss sucht, muss nur seine Schwellenangst überwinden und den ersten Schritt machen. Es existieren meist ehrenamtliche Gruppen, die Gleichgesinnte suchen und freundlich aufnehmen: zum Erlernen einer Fremdsprache, für Gesellschaftsspiele, zum gemein-

samen Besuch von Kulturveranstaltungen und Museen, zum Erlernen der Arbeit am Computer, für Fahrradtouren, zum Erstellen einer Zeitung im Netzwerk der Diakonie (in Benrath ist das der „Netzwerkspiegel“), zur ersten Information über eine Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht oder eine gesetzliche Betreuung, zur handwerklichen Mitarbeit im Repair-Cafe, zum Singen, Erzählen und Wandern oder zum gemeinsamen Frühstück und vieles mehr. Jeder kann seine Ideen z.B. in das Netzwerk der Ehrenamtlichen in den zentren plus einbringen. In jedem Düsseldorfer Stadtbezirk existieren diese Zentren, die von vielen Menschen mittleren und höheren Lebensalters gerne genutzt werden. Kirchengemeinden haben Altenclubs; Vereine sind dankbar, wenn sich Ältere einbringen. So manche(r) engagiert sich in der Flüchtlingsarbeit: Hausaufgabenhilfe, Alltagsbegleitung, Verwaltung der Sachspenden.

Wer einmal angefangen hat mit dem ehrenamtlichen Engagement, gerät häufig in einen gewissen Sog. Wieland Backes,

der das Nachtcafé des SWR moderierte, kennt das Phänomen: Auf die Frage, wie sich der Ruhestand anfühlt, antwortet er: „Mein Terminkalender ist voller denn je.“

Viele von uns kennen wahrscheinlich ältere Menschen, die sich einsam fühlen, aber den ersten Schritt in die Gemeinschaft noch nicht gewagt haben. Vielleicht geben Sie dieses Magazin weiter und laden sie ein, z. B. ins „zentrum plus“ der Diakonie in Benrath zu kommen oder dort einmal unverbindlich anzurufen. Das „zentrum plus“ in Benrath befindet sich im Joachim-Neander-Haus auf der Calvinstr. 14. Es ist in der Woche von 10-12 und 14-16 Uhr telefonisch unter 99 639 31 / 33 oder per E-Mail über zentrum-plus.benrath@diakonie-duesseldorf.de erreichbar.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Leitung zentrum plus
Gabriele Schmidt-Schulte

Begleitung Netzwerk Benrath
Margit Risthaus

Öffnungszeiten Mo - Do 9.30 - 17 Uhr + Fr. 9.30 - 14 Uhr
2x monatlich Sonntagscafé
Programm unter:
www.zentrum-plus-diakonie.de

-Anzeige-

SOZIALVERBAND
VdK
NORDRHEIN-WESTFALEN

Zukunft sozial gestalten

Ortsverband Benrath-Garath
Benrodestr. 46 / im Rathaus, links am Gebäude 3. Türe.
Telefon: 0211 / 709109 Günter Meier, 0211/714135 E. und H. Ewe.

*Wir machen aktive Sozialpolitik für 1,7 Mio. Mitglieder in der BRD.
In NRW heute schon 290.000 Verbandsmitglieder.*

Sprechstunden Benrath:
jeden 1. Montag im Monat. 16.30 bis 18.00 Uhr Rathaus Benrath, Gebäude links, 3. Eingang.

Sprechstunden Garath:
jeden 1. Dienstag monatlich 15.00 bis 16.00 Uhr, Freizeitstätte Garath, Raum Netzwerk.

Stammtisch in Hassels:
jeden 3. Freitag im Monat von 17.30 bis ca. 19.30 Uhr in der Gaststätte Hassler Fass, Hasselsstr. (Am Denkmal), 40599 Düsseldorf

Der VdK hilft gegenüber Behörden und Verwaltungen u. a. in:

- ☑ *Schwerbehinderten- und Rentenangelegenheiten*
- ☑ *Kranken- und Pflegekassen, Berufsgenossenschaften*
- ☑ *Arbeitsagenturen, Grundsicherung, Nachteilsausgleichen*

Ergeben sich Verfahren vor den Sozialgerichten, so vertreten wir Sie durch unsere Rechtsberatung des VdK Kreisverbandes Düsseldorf.

Werden Sie Mitglied !! (Monatsbeitrag 5,00 Euro)

Sie könnten auch bei uns in ehrenamtlicher Funktion tätig werden.

Erfolgreich altern durch Bewegung

Gastbeitrag von Ulla Worms-Firnau

„Wer möchte nicht ‚erfolgreich‘ altern, also möglichst lange aktiv und selbstbestimmt leben?“

„Jeder von uns möchte gerne alt werden, aber keiner möchte alt sein.“ „Ich habe jetzt genau das richtige Alter, um mit der Bewegung anzufangen!“ „Im Alter wird man immer knackiger: mal knackt's hier und mal da!“ „Alles was Spaß macht, hält jung – auch die Bewegung!“ Diese „Weisheiten“ sind vielen Menschen geläufig und werden gern mit zunehmendem Alter zitiert.

Rund 23 Millionen Menschen in Deutschland waren im Jahr 2015 über 60 Jahre alt und es werden in den nächsten Jahren immer mehr werden. Unsere Lebenserwartung nimmt stetig zu und ältere Menschen sind in der Regel biologisch jünger als in früheren Zeiten. Immer mehr Menschen gelingt es auch im hohen Alter noch geistig und körperlich aktiv zu bleiben. Und hier stellt sich die Frage: Was machen jene Menschen anders, die so fit und agil ihr Leben meistern?

Auf der einen Seite ist das chronologische Altern nicht aufzuhalten, auf der anderen Seite aber können biologische Alterungsvorgänge durch eine gesunde und aktive Lebensweise positiv beeinflusst werden. Einen ganz wichtigen Beitrag kann hier jeder selbst dazu leisten. Neben einer zufriedenen Lebenseinstellung und einer ausgewogenen Ernährung ist dies regelmäßige und dem Alter angepasste Bewegung, denn nachweislich kann nur stetige körperliche Aktivität den

biologischen Alterungsprozess aufhalten. Tägliche körperliche Aktivität verhindert den Abbau von Muskel- und Knochenmasse und vermindert so das Risiko für chronische Erkrankungen. Hierzu gehören Erkrankungen des Herzkreislaufsystems, Diabetes Typ 2, verschiedene Krebsarten, Osteoporose, Rückenschmerzen und Übergewicht. Zudem vermag ein angepasstes Trainingsprogramm die im Alter erhöhte Sturzgefahr deutlich zu reduzieren. Auch für Kranke und Patienten nach einer Operation gilt inzwischen die Empfehlung, sich möglichst schnell wieder aufzusetzen und zu bewegen. Es ist hier eindeutig belegt, dass durch früh einsetzende Bewegungsübungen Begleiterkrankungen wie Thrombosen und Lungenentzündungen wirksam verhindert werden können. Auch bei Herzschwäche

und chronischen Atemwegserkrankungen führt ein regelmäßiges Üben und Trainieren unter fachkundiger Anleitung zu deutlichen Funktionsverbesserungen. In diesem Zusammenhang sind die Herzsportgruppen, die es in vielen Städten und Gemeinden heute gibt, zu nennen. In den Gruppen trainieren Menschen mit einer Herzerkrankung oder nach einem Herzinfarkt unter Anleitung und Kontrolle eines Arztes moderat und ihrer Leistungsfähigkeit angepasst. In spielerischen Übungen und in der Gemeinschaft macht das Training darüber hinaus auch noch Spaß und bringt neue soziale Kontakte, die wiederum die Lebensfreude im Alter erhöhen.

Es gibt nur ganz wenige Krankheiten, bei denen körperliche Betätigung wirklich verboten

ist. Natürlich kommt es immer auf die richtige Sportart, eine angemessene Dosierung und die fachkundige Anleitung an. Moderate, regelmäßige Belastung bringt mehr als schweißtreibendes „Auspowern“.

Ja, wenn nun Bewegung im Leben eine so große Bedeutung spielt, was können wir dann konkret tun? Zunächst einmal sind keine sportlichen Höchstleistungen gefordert, sondern einfach nur mehr Aktivität im Leben. „Einfache Bewegungen, die in den Alltag passen, sollen Spaß machen und Lust auf mehr körperliche Aktivität wecken“ so Jupp Arldt, Geschäftsführer der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland Pfalz. So können wir zum Beispiel häufiger mal die Treppe benutzen, anstatt immer mit dem

Fahrrad zu fahren. Auch der Verzicht auf das Auto oder den Bus bei kleineren Besorgungen, das Ausführen des Hundes und ein wenig Gartenarbeit tragen dazu bei, dass wir in Bewegung bleiben. Denn jede Bewegung macht fit, auch kleinere Übungseinheiten summieren sich im Verlauf eines Tages, einer Woche, eines Monats.

Zusätzlich zu diesen „Alltagsbewegungen“ ist ein altersangepasstes Trainingsprogramm zu empfehlen, das aus einem Ausdauertraining, dosiertem Krafttraining und Gymnastik mit Bewegungsübungen bestehen kann. Im Einzelnen können hier folgende Ausdauersportarten empfohlen werden: Kegeln, Schwimmen, Wandern, Nordic Walken, Radfahren, Dauerlauf oder Joggen, Rudern und Ski-

langlauf. Die hier aufgelisteten Sportmöglichkeiten haben ein geringes Verletzungsrisiko und können von fast allen Menschen ausgeübt werden. Diese Aktivitäten sollten mindestens an drei Tagen in der Woche für ca. 30 Minuten ausgeübt werden und eine Erhöhung von Atem- und Pulsfrequenz auslösen. Auch ein leichtes Schwitzen ist durchaus erwünscht.

Jede Form der Bewegung sollte selbstverständlich individuell auf den jeweiligen Gesundheitszustand abgestimmt werden. Wer nach einer langen „bewegungsarmen“ Zeit wieder mit dem Sport beginnen möchte, sollte sich auf jeden Fall vorher von seinem Hausarzt gründlich untersuchen und beraten lassen. Außerdem ist mit dem Training langsam zu beginnen. Erst nach und nach können dann Tempo und Intensität gesteigert werden. Ideal ist, wenn die Bewegung Spaß macht und zum täglichen Wohlbefinden auch im Alter beiträgt.



Nordic-Walking, Quelle: privat



Quelle: privat

Zusammenfassend lässt sich feststellen:

Die beste Möglichkeit, die wir heute kennen, einem geistigen Abbau entgegenzuwirken, ist körperliche Aktivität! Also: runter von der Couch und raus in die Natur oder ins Schwimmbad. Schon ein wenig Bewegung im Alltag kann viel bewirken. Es ist nie zu spät, die Weichen neu zu stellen.

Hygienebehälter in Herrentoiletten

Gastbeitrag von Ludger Schnorrenberg

Die in Damentoiletten selbstverständlichen Hygienebehälter sollen auch in Herrentoiletten selbstverständlich werden. Dies nicht unter dem Gesichtspunkt der Gleichberechtigung in beide Richtungen, sondern um dem Tabuthema Harninkontinenz Rechnung zu tragen.

Geschätzte fünf Millionen Männer leiden unter unwillkürlichem Harnverlust. Nur zwei Millionen von ihnen sind in ärztlicher Behandlung. Dabei beeinträchtigt Harninkontinenz die Teilnahme am sozialen Leben und damit die Lebensqualität der Betroffenen. Männer mit Harninkontinenz tragen Vorlagen, die sie

unterschiedlich häufig wechseln müssen. Wenn allerdings Hygienebehälter fehlen, ist eine diskrete, sichere und hygienische Entsorgung der Vorlagen problematisch.

Seit Jahren hat die Prostatakrebs Selbsthilfe Rheine sich mit diesem Thema befasst. Der Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V. (BPS) unterstützt dieses Thema offensiv. Es wurde die Initiative „Hygienebehälter in Herrentoiletten“ gegründet. Gleichzeitig wurde ein Flyer erstellt und eine Zusammenarbeit mit dem Deutschen Hotel- und Gaststättenverband e.V. (DEHOGA) vereinbart, um das Thema in der Öffentlichkeit zu platzieren und Hotels und Gaststätten zu motivieren, in ihren öffentlichen Herrentoiletten Hygienebehälter zu installieren.

Die gleiche Aufforderung ging ebenfalls an alle Krankenhäuser, wie auch an alle öffentlichen Institutionen und Bundes-, Landes- und kommunale Behörden, sich an dieser sinnvollen Initiative zu beteiligen. Mit einem Piktogramm werden

die WCs gekennzeichnet, die mit einem Hygienebehälter ausgestattet sind. Diese Piktogramme können kostenlos auf der Internetseite „Hygienebehaelter-Herrentoiletten.de“ besichtigt und bestellt werden.

Die dauerhaften Hinweise auf dieses Problem zeigen bereits überragende Erfolge und führten auch zu einer Änderung in der Arbeitsstättenverordnung (Technische Regeln für Arbeitsstätten, Ausgabe September 2013), wo es jetzt heißt: „In von Männern genutzten Toilettenräumen ist mindestens ein Hygienebehälter mit Deckel in einer gekennzeichneten Toilettenzelle bereitzustellen.“

Mit diesem Beitrag möchte die Initiative nicht nur Betroffene ansprechen, sondern die Bedeutung des Piktogramms allen nahebringen, damit Nichtbetroffene nicht unbewusst eine Toilettenzelle mit Kennzeichnung besetzen, wenn andere Zellen ohne Kennzeichnung frei sind und damit einem Betroffenen der Weg ungewollt versperrt wird.

Weitere Informationen finden sie beim:
Bundesverband Prostatakrebs e.V.
Hygienebehälter in Herrentoiletten

Projektleiter:
Ludger Schnorrenberg
l.schnorrenberg@online.de

www.hygienebehaelter-herrentoiletten.de

Quelle: Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V.

Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V.

BARMER GEK die gesund experten

BPS

Initiative

Hygienebehälter in Herrentoiletten

Lebensqualität trotz Inkontinenz

www.prostatakrebs-bps.de • www.hygienebehaelter-herrentoiletten.de

Lesetipp Zwei Kindheitserinnerungen

Von Karl-Heinz Beier

Beide tragen einen berühmten Namen. Beide wachsen behütet und privilegiert in Familien auf und beide Elternhäuser haben berühmte Nachbarn. Beide erinnern sich an etwa den gleichen Zeitraum in ihrer jeweiligen Jugend. Und doch könnten die Kindheitserinnerungen unterschiedlicher kaum sein. Die Rede ist zum einen von dem Historiker Edgar Feuchtwanger, dem Neffen Lion Feuchtwangers, der in seiner Jugend am vornehmen Münchner Prinzregentenplatz wohnte und plötzlich Adolf Hitler zum Nachbarn hatte. Der andere ist der Schauspieler Matthias Brandt, Sohn des ehemaligen Bundeskanzlers Willy Brandt, dessen Nachbar der damalige Bundespräsident Heinrich Lübke war.

Feuchtwangers Buch ist erstmals 2013 erschienen, als er 89 Jahre alt war. Seine Erinnerungen wurden über Jahre von dem Publizisten Bertil Scali aufgeschrieben. Dem Duo Feuchtwanger und Scali gelingt die kindliche Sicht auf die Welt in den Mittelpunkt zu rücken, um die Auswirkungen des Nationalsozialismus auf das Schicksal eines jüdischen Kindes in den Jahren von 1929 bis 1939 plastisch vor Augen zu führen. Der Einbruch des Grauens in die wohl situierte großbürgerliche Welt der angesehenen Familie Feuchtwanger wird von einem Jungen wahrgenommen, der sensibel auf alle Veränderungen reagiert. Die Gespräche der Erwachsenen im Haus belauscht er (meist unter dem Tisch) und spürt die stetige Verschlechterung der Gesprächsatmosphäre und die wachsende Anspannung der Eltern. Aber auch er selbst gerät zunehmend unter Druck. Seine Schulfreunde verlassen ihn und am Ende ist er in der Klasse völlig isoliert. Das alles erlebt er mitten im Brennpunkt des Geschehens, denn gegenüber wohnt ja ein gewisser Hitler, dem er praktisch ins Schlafzimmerfenster blicken kann.

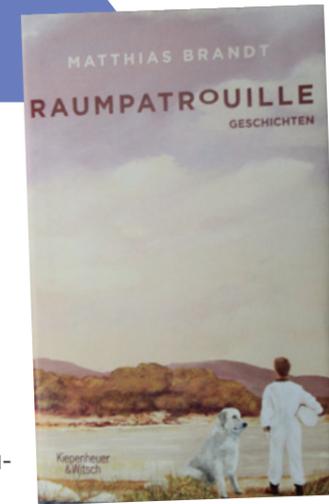
Den Feuchtwangers ist 1939 ebenso wie den meisten anderen der Großfamilie die Flucht gelungen, so dass auch der kleine Edgar den Krieg überlebt hat und noch im Alter von fast 90 Jahren authentisch der Nachwelt über die damalige Zeit berichten konnte.

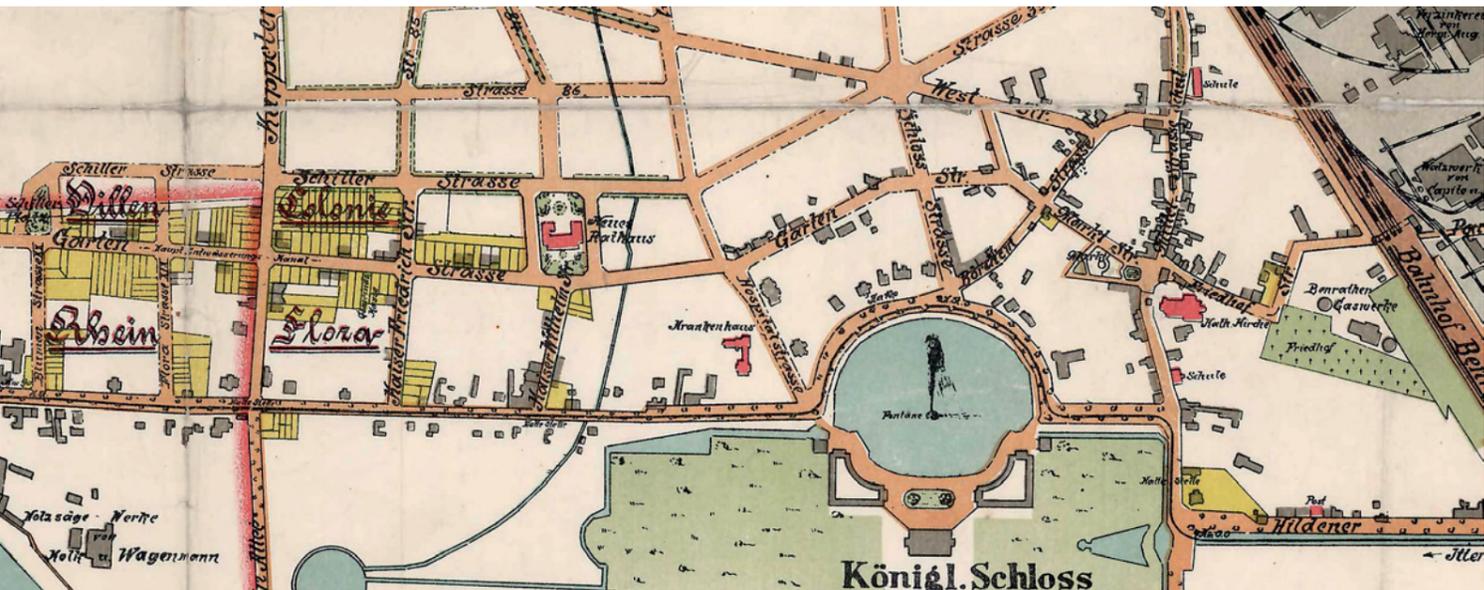
Wie viel anders hingegen liest sich das Buch von Matthias Brandt. Während Feuchtwangers Buch chronologisch angelegt ist, lässt uns Brandt schlaglichtartig daran Anteil nehmen, wie er in den siebziger Jahren des 20. Jahrhunderts seine Umgebung wahrgenommen hat. Dabei verlässt er eigentlich nie den kindlichen Horizont, verlässt nicht die Welt, die sich Kinder mit ihrem Vorstellungsvermögen schaffen. Nicht umsonst heißt das Buch „Raumpatrouille“. In seinen Geschichten kommen bekannte Persönlichkeiten nur am Rande, fast beiläufig und mitunter wie komische Figuren vor. So muss der kleine Matthias mit seinem Vater, der eigentlich nie Fahrradfahren gelernt hat, mit auf einen Radausflug mit einem seltsamen Herrn namens Wehner. Und ebenso skurril wie der Ausflug aus unserer erwachsenen Sicht begann, endete er auch. Der

kleine Matthias wunderte sich zwar etwas darüber, aber so sind die Großen nun mal.

Besonders deutlich wird die kindliche Sicht auf die Dinge in einer besonderen Geschichte. Darin versucht Matthias als Überraschungsgeschenk für den Geburtstag seiner Mutter einen Zaubertrick einzustudieren. In seiner kindlichen Phantasie sieht er sich schon vor dem staunenden Publikum als großer Magier, zündet bei den Proben jedoch den Vorhang im Kinderzimmer an und lässt fast das Haus in Flammen aufgehen. Es dämmert ihm zwar, dass sein Handeln nicht korrekt war und die Erwachsenen wohl zu Recht mit ihm schimpfen, dabei hätten sie aber seiner Meinung nach etwas mehr die gute Absicht berücksichtigen müssen.

Matthias Brandt führt uns so zurück in die Gedanken- und Gefühlswelt des Kindes, die uns in vielen Details an unsere eigene Kindheit erinnert. Und das Buch macht insofern auch deutlich, dass aus kindlicher Sicht unerheblich ist, mit welchen Persönlichkeiten man zusammentrifft.





Quelle: Heimatarchiv Benrath

Eine Auszeichnung für Benrath:

Die Villen-Colonie Rhein-Flora wird zehnter Denkmalbereich Düsseldorfs

Von Wolfgang D. Sauer

Benrath ist kein gesichts- und geschichtsloser Ort mit einer anonymen und wenig einfallsreichen Standardarchitektur, die sich kaum von anderen Orten unterscheidet, im Gegenteil:

Benrather Highlights zu erwähnen: das Schloss, die beiden Kirchen und das Rathaus.

Soeben hat Benrath eine weitere Aufwertung erfahren, denn nunmehr steht ein ganzer Denkmalbereich kurz vor der Eintragung in die Denkmalliste. Dabei handelt es sich um die um 1900 entstandene Wohnsiedlung „Rathausviertel Benrath“, damals auch „Villen-Colonie Rhein-Flora“ genannt.

Insgesamt gibt es derzeit im Rheinland 150 geschützte Denkmalbereiche, wovon die meisten, insgesamt zehn, auf Düsseldorf entfallen. Der zehnte ist – wie gesagt – der Benrather

Denkmalbereich. Bevor wir auf diesen näher eingehen, sei zunächst mitgeteilt, was denn unter einem Denkmalbereich zu verstehen ist.

Dabei handelt es sich um kein Einzelobjekt, etwa ein Haus, sondern um Stadtteile, Stadtviertel, um Siedlungen, Straßenzüge usw. Unter Schutz gestellt werden die Denkmalbereiche durch eine Satzung der Gemeinde. Dem voran geht ein Gutachten, das die historische Bedeutung und den Wert des Denkmalbereiches herausstellt und vom Landschaftsverband Rheinland, genauer gesagt: vom sog. LVR-Amt für Denkmalpflege im Rheinland, verfasst wird. Sehen

wir uns diesen jüngsten der 150 Denkmalbereiche des Rheinlandes, den Denkmalbereich „Rathausviertel Benrath“, damals – wie zuvor erwähnt – auch „Villen-Colonie Rhein-Flora“ genannt, etwas genauer an.

Der letztgenannte Name erklärt sich durch die Bezugnahme auf das sich damals in diesem Viertel befindende Hotel und Restaurant „Rhein-Flora“, das heute nicht mehr existiert. Die beigefügte Karte aus dem Jahre 1905 zeigt den Umriss dieses Viertels, wobei der Betrachter aber wissen muss, dass einige der hier eingezeichneten Straßen nach der Eingemeindung Benraths nach Düsseldorf im Jahre 1929 ihren Namen ändern mussten. So wurde die Kaiser-Wilhelm-Straße in Sophienstraße umbenannt, die Gartenstraße in Benrodestraße, die Schillerstraße in Marbacherstraße, die Blumenstraße in Steinkribbenstraße und die Florastraße in Ludolfstraße.

Entstanden ist diese Wohnsiedlung mit ihren drei- bis viergeschossigen Wohnbauten gehobener Qualität im ersten Jahrzehnt des 20. Jahrhunderts, nahezu zeitgleich mit dem neuen Benrather Rathaus.

In dem 2016 vom Landschaftsverband Rheinland veröffentlichten Buch „Denkmalbereiche im Rheinland“ schreibt deren Hauptautorin Elke Janßen-Schnabel hierzu: „Die Substanz besteht aus dem Rathaus als dem bedeutenden Solitärbau, der das Viertel als städtischer und geometrischer Schwerpunkt beherrscht, und aus untereinander gleichwertigen Wohn- und Geschäftshäusern in Blockrandbebauung mit rückwärtigen Nebenbauten... Das Gebiet wurde im Laufe der Jahrzehnte durch Einzelbauten



Schloss Apotheke

Erleben Sie Nähe

Schloss-Apotheke-Benrath

Dagmar Huzenlaub
Benrather Schloßallee 103
40597 Düsseldorf

Telefon: 0211/71 21 85
Telefax: 0211/71 21 88
E-Mail: schlossapotheke.huzenlaub@t-online.de



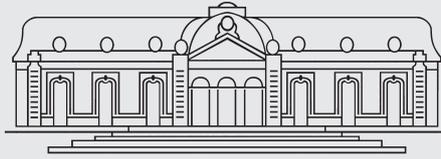
Auf Wunsch liefern wir Ihre Medikamente kostenlos bis zu Ihnen nach Hause!



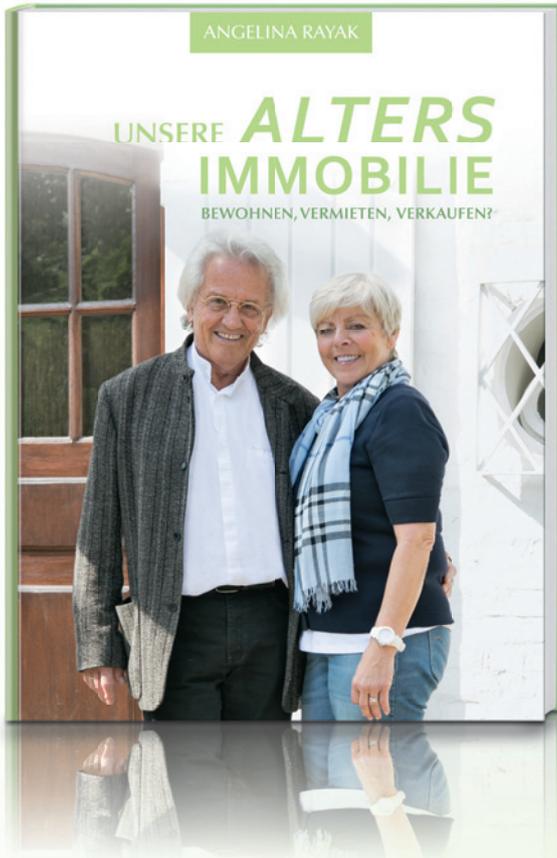
ergänzt, bewahrt jedoch den Charakter eines städtischen Wohngebietes des frühen 20. Jahrhunderts. Es ist bis heute ein städtebaulich in sich stimmiger Teil von Benrath, der sich durch hohe Dichte historischer Bausubstanz auszeichnet.“

Nach ihrer Meinung übermittelt das Gebiet „eine für Benrath bedeutende historische und anschaulich erhaltenswerte Gesamtaussage zu einer wichtigen Phase der Ortsgeschichte.“





RAYAK IMMOBILIEN®



Ist unsere Immobilie überhaupt altersgerecht?

Vielleicht stellen Sie sich diese Frage auch und haben bereits erkannt, dass Ihr Eigenheim Ihnen das eine oder andere Problem bereitet. Sie wissen zwar, dass Sie handeln müssen, aber Sie wissen noch nicht genau, was zu tun ist?



Mit meinem neuen Ratgeber „Unsere Altersimmobilie“ unterstütze ich Sie und Ihre Angehörigen auf dem Weg zur altersgerechten Immobilie. Ich greife am Beispiel des Ehepaars Gerd und Maria die häufigsten Probleme auf und beantworte wichtige Fragen zu Themen wie Barrierefreiheit, energetischer Zustand oder Pflegeaufwand Ihrer Immobilie.

Angelina Rayak, MBA, Inhaberin

Hauptstraße 29 · 40597 Düsseldorf-Benrath
Tel.: 0211/993 46 38-0 · angelina.rayak@rayak.de



www.rayak.de