Aus unserer Sicht

WOHNEN GIN RATINGEN

Die Ratinger Seniorenzeitung

Winter 2024



www.seniorenrat-ratingen.de

Unser Thema: Autofahren im Alter

Viel bewegt: Bilanz des Seniorenrates

Der verschollene Taufstein

Gesprächskreis im Medienzentrum

Pflege-Scouts beraten auch in Ratingen

Polizei warnt vor Trickbetrügern

Rätselseite & Buchtipp











Mittages-en täglich frisch gekocht

- Von Mo. Fr. 7 frisch zubereitete Menüs zur Auswahl
- Eine vegetarische Menülinie
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Wechselnde Spezialitäten in unseren Aktionswochen
- Wochenend- und Feiertags-Versorgung















Einfach bestellen: Tel. 02102-894 118 0 · www.meyer-menue.de

Meyer Menü GmbH & Co. KG, Hubert-Wollenberg-Str. 3, 40878 Ratingen

Impressum

Herausgeber:

Die Vorsitzende des Seniorenrates der Stadt Ratingen, Ingrid Herden

Redaktion

Koordination, Konzept, Gestaltung: Dangelmeyer, Joachim

Autoren dieser Ausgabe:

Dangelmeyer, Joachim (JD) Herden, Ingrid (ih) Jones, Ilse Angelika (jon) Kirschner, Christoph (CK) Müskens, Hans (müs) Raßloff, Erhard (ER) Schöttler, Gisela (gsch) Sigl, Petra (psi)

V.i.S.d.P.:

Dangelmeyer, Joachim c/o Seniorenrat der Stadt Ratingen Minoritenstr. 2-6, 40878 Ratingen

Hotline des Seniorenrates:

Telefon 0157 / 333 60 422

Titelseite:

Schneeglöckchen im Hinkesforst (Foto: Joachim Dangelmeyer)

Druck:

SAXOPRINT GmbH Enderstraße 92c 01277 Dresden

Ausgabe & Auflage:

4/2024 / 5.000

Erscheinungsweise: vierteljährlich

Redaktionsanschrift:

"Aus unserer Sicht" Seniorenrat der Stadt Ratingen Minoritenstr. 2-6, 40878 Ratingen

Mail: aus-unserer-sicht@gmx.de

Nächste Ausgabe: März 2025 Redaktionsschluss: 25. Februar 2025

Kontakt

Der **Seniorenrat** ist für jedes Anliegen zu den üblichen Zeiten tagsüber erreichbar: telefonisch über das Bereitschaftshandy unter der Nummer

0157/33360422

oder per E-Mail unter

info@ratingenseniorenrat.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

kurz vor Jahresende ist es wieder Zeit, innezuhalten und auf das zu Ende gehende Jahr zurückzublicken. In dieser besonderen Zeit danke ich Ihnen im Namen des gesamten Seniorenrates für Ihre Unterstützung, Ihre Teilnahme an unseren Veranstaltungen und Ihre Beiträge. Ihre Teilnahme und Ihre Ideen haben unsere Arbeit bereichert und uns geholfen, die Interessen der älteren Generation in Ratingen erfolgreich zu vertreten. Ebenso danke ich unserem Chefredakteur Joachim Dangelmeyer für seine wertvolle Arbeit für die beliebte Ratinger Seniorenzeitung "Aus unserer Sicht".

Mit einem weinenden und einem lachenden Auge habe ich mich entschieden, nicht mehr für den neuen Seniorenrat zu kandidieren. Nach fünf Jahren aktiver Vorstandsarbeit im Seniorenrat werde ich mich nun auf meine anderen ehrenamtlichen Aufgaben als Digitalpatin, bei den



Pflege-Scouts und im Forum Lotsenpunkt konzentrieren und dort meine Kompetenzen einbringen. Ich freue mich in diesen Bereichen auf ein baldiges Wiedersehen mit Ihnen!

Von ganzem Herzen wünsche ich Ihnen und Ihren Familien ein frohes Weihnachtsfest sowie ein gesundes und zufriedenes neues Jahr.

Mit adventlichen Grüßen

Ihre Ingrid Herden

Vorsitzende Seniorenrat

— Anzeige —

Gesundheitsorientiertes Training für Jung und Alt. In den Sportangeboten oder im Studio an den Geräten.



Basketball • Bogensport • Boule • Floorball • Handball Lauftreff • Leichtathletik • Reha-Sport • Schwimmen • Tanzen Tischtennis • Turnen • TuSfit • Volleyball • Gesundheitssport

Wir bewegen Lintorf!



Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V. Brandsheide 30 · 40885 Ratingen 02102 / 74005-0 · www.tus08lintorf.de



Das Autofahren ist für viele Menschen ein zentrales Element ihrer Unabhängigkeit und Mobilität. Für Seniorinnen und Senioren stellt diese Thematik jedoch eine besondere Herausforderung dar, da mit zunehmendem Alter körperliche und geistige Veränderungen eintreten können, die die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen. Dennoch möchten viele Ältere nicht auf die Möglichkeit verzichten, selbstständig zu fahren. Vor- und Nachteile sowie Nutzen und Risiken des Autofahrens sollten Senioren deshalb sorgfältig abwägen.

ür viele Senioren ist das Auto ein Symbol der Unabhängigkeit und Selbstständigkeit. Es ermöglicht ihnen, eigenständig Termine wahrzunehmen, Einkäufe zu erledigen oder ihre Freizeitaktivitäten zu gestalten. Insbesondere in Stadtteilen oder Randbezirken, wo der

öffentliche Nahverkehr nur eingeschränkt zur Verfügung steht, ist das Auto oft die einzige Möglichkeit, das Haus ohne fremde Hilfe zu verlassen. Das Fahren stärkt das Gefühl der Selbstbestimmung und verringert auch die Abhängigkeit von anderen. Die Möglichkeit, weiterhin mobil zu bleiben, hat ei-

nen direkten positiven Einfluss auf die Lebensqualität von Senioren. Das Fahren ermöglicht es ihnen, ihre gewohnten Aktivitäten fortzuführen, ihre sozialen Kontakte zu pflegen und die Kontrolle über ihr Leben zu behalten.

Nicht unterschätzt werden darf auch, dass Autofahren den Zugang zu sozialen und gesellschaftlichen Aktivitäten erleichtert, wenn nicht gar erst ermöglicht. Denn Mobilität ist ein entscheidender Faktor für die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Senioren, die weiterhin Auto fahren können, sind weniger isoliert und haben die Möglichkeit, ihre Freunde zu besuchen, an Familienfeiern teilzunehmen oder an sozialen Veranstaltungen und Freizeitaktivitäten

teilzunehmen. Die Teilnahme an sozialen Aktivitäten fördert nicht nur das emotionale Wohlbefinden, sondern trägt auch zur geistigen und körperlichen Gesundheit bei, da Senioren weniger das Gefühl haben, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt zu sein. Das Autofahren im Alter kann auch das Selbstbewusstsein stärken. Es vermittelt das Gefühl, weiterhin Teil des aktiven Lebens zu sein und keine zusätzlichen Belastungen für die Familie zu verursachen. Für viele Senioren ist das Auto ein Mittel, sich als fähig und handlungsfähig wahrzunehmen.

Ein weiterer Aspekt: Zugang zu medizinischer Versorgung. Für Senior*innen ist es wichtig, regelmäßig Arzttermine wahrzunehmen oder medizinische Versorgung in Anspruch zu nehmen. Das Auto ermöglicht ihnen, unabhängig und über das nahe Umfeld hinaus zu einem Facharzt, Krankenhaus oder anderen Gesundheitseinrichtungen zu gelangen, ohne auf öffentliche Verkehrsmittel oder die Hilfe von Angehörigen angewiesen zu sein.

Schließlich bedeutet das eigene Auto vor der Haustür auch Bequemlichkeit und Flexibilität. Die Möglichkeit, jederzeit ins Auto zu steigen, ist ein nicht zu unterschätzender Vorteil. Senioren

können ihre Fahrten individuell planen und nach eigenen Bedürfnissen gestalten. Sie müssen sich nicht nach Fahrplänen öffentlicher Verkehrsmittel richten und sind flexibler in Bezug auf Zeit und Zielort. Dies ist besonders wichtig, um spontane Erledigungen zu tätigen oder auf unvorhergesehene Ereignisse schnell zu reagieren.

All diesen unbestrittenen Vorteilen stehen aber auch Schlagzeilen gegenüber wie: "Pedal verwechselt: 90-Jähriger fährt in Schaufenster" oder "87-Jähriger kracht in parkendes Auto - hoher Sachschaden." Alles keine Einzelfälle. Regelmäßig entbrennt anschließend eine Debatte darüber, ob Autofahrer ab einem bestimmten Alter routinemäßig an Gesundheits- und Tauglichkeitsprüfungen teilnehmen sollten - auch in anderen Ländern. Dort gibt es mitunter kuriose Auswüchse: In Japan mit seiner rasch alternden Gesellschaft verspricht ein Bestattungsunternehmen betagten Autofahrern, die freiwillig ihren Führerschein abgeben, einen Rabatt von 15 Prozent auf ihre Bestattungskosten...

Andernorts sind Tests schon verpflichtend, die deutsche Versicherer immer wieder fordern. Davon hat der Verkehrsgerichtstag bislang immer abgesehen. Auch die Seniorenvertretungen in Land und Bund setzen wie die meisten Verkehrsminister mehr auf Vernunft und Freiwilligkeit als auf Reglementierung. Manche Verkehrsbetriebe locken auch mit Monatstickets für Bus und Bahn bei freiwilliger Abgabe der Fahrerlaubnis.

Fakt ist: Mit zunehmendem Alter können Reaktionsgeschwindigkeit, Sehvermögen und Hörnachlassen. vermögen Diese Einschränkungen erhöhen das Risiko von Unfällen. Besonders das Sehen bei Dunkelheit und Regen oder das Erkennen von Verkehrsschildern und Fußgängern kann für Senior*innen schwieriger werden. Auch das schnelle Umsetzen von Informationen und das Treffen von Entscheidungen im Straßenverkehr, wie das Abbiegen oder das Einschätzen von Abständen, kann beeinträchtigt sein.

Ältere Fahrer reagieren im Vergleich zu jüngeren Fahrern langsamer auf unerwartete Ereignisse im Verkehr. Diese Verzögerung kann zu gefährlichen Situationen führen, etwa bei schwierigen Straßenverhältnissen und ungünstigen Witterungsbedingungen, bei bei plötzlich auftauchenden Hindernissen oder unvorhergesehenen Veränderungen der Verkehrslage. Auch das lange Sitzen

Anzeige —





Die Einnahme von Medikamenten kann zu verminderter Reaktionsfähigkeit und plötzlicher Beeinträchtigung der Fahrtüchtigkeit führen, was das Unfallrisiko drastisch erhöht.

Foto: Pixabay

im Auto oder das Lenken bei längeren Fahrten kann für Senioren körperlich anstrengend sein, was wiederum die Konzentration beeinträchtigen kann.

Überdies nehmen ältere Menschen oft eine Vielzahl von Medikamenten ein, die die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen können. Viele Arzneimittel, insbesondere Schmerzmittel oder Beruhigungsmittel, führen zu Müdigkeit, Schläfrigkeit oder verminderter Reaktionsfähigkeit. Außerdem können körperliche Einschränkungen wie Gelenkschmerzen oder eingeschränkte Beweglichkeit das sichere Bedienen eines Fahrzeugs erschweren. Senioren mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Problemen neurologischen Erkrankungen wie beginnende Demenz sind besonders gefährdet, plötzlich gesundheitliche Beeinträchtigungen zu erleiden, die ihre Fahrtüchtigkeit gefährden.

Ein weiteres Risiko besteht darin, dass Senioren und Seniorinnen oft nicht in der Lage sind, ihre eigenen Einschränkungen realistisch einzuschätzen. Häufig beurteilen sie ihre Fähigkeiten als zu positiv, neigen zur Selbstüberschätzung und stufen sich im Vergleich zu ihrer Altersgruppe als überdurchschnittlich gute Fahrer ein. Schließlich will man auch als älterer Mensch noch ernst genommen werden in einer Gesellschaft, in der Jugend, Leistungsfähigkeit und Mobilität so viel zählen. Dank demografischem Wandel, einem allgemein besseren Gesundheitszustand und einer hohen Pkw-Verfügbarkeit wird die Zahl der Senioren die Autofahren weiter steigen. Die "Babyboomer" kommen in die

– Anzeiae —



Tagsüber in Gemeinschaft sicher versorgt abends wieder in Ihrer gewohnten Häuslichkeit

Wir bieten Ihnen:

- Hol- und Bringdienst von Haustür zu Haustür
- Frühstück, Mittagessen und Kaffeetrinken
- Aktivierende Hilfen und Beschäftigungsangebote:
- Gesellschaftsspiele, Singen, Basteln
- Gymnastik, Tanz, Bewegung
- Musik, Unterhaltung, Feiern und Feste Rückzugs- und Ruhemöglichkeiten
- Fachliche Unterstützung und Beratung für Angehörige
- Beratung zur Finanzierung über die Pflegeversicherung

Hier finden Sie uns:

Caritas-Tagespflege St. Marien Werdener Str. 1d 40878 Ratingen



Seniorinnen und Senioren machen körperliche Einschränkungen meist mit jahrzehntelanger Erfahrung und Routine wett.

Foto: AdobeStock_ 154934868



Jahre und damit eine Generation, die ihr Leben lang Auto gefahren ist und es auch weiterhin tun wird.

All diese Einschränkungen bedeuten aber nicht zwangsläufig Fahruntüchtigkeit und Gefährdung. Denn ihre körperlichen Einschränkungen machen ältere Autofahrer*innen meist mit jahrzehntelanger Erfahrung und Routine wett, außerdem sind sie in der Regel mit einem defensiven und umschauenden Fahrstil auf den Straßen unterwegs.

Bauen Ältere denn wirklich signifikant mehr Unfälle? Sie sind weniger an Unfällen im Straßenverkehr beteiligt, als ihr Bevölkerungsanteil vermuten lassen würde, sagt das Statistische Bundesamt. Auch die Unfallforscher der Versicherungsbranche gehen erst jenseits des 75. Lebensjahrs von einem deutlich erhöhten Unfallrisiko aus. Und deshalb langen die Versicherer gerade bei diesen Senioren besonders kräftig zu: Selbst langjährig unfallfreie 75-Jährige bezahlen bis zu einem Drittel mehr als 55-Jährige. Ein lukratives Geschäft in Anbetracht der 13 Millionen Führerscheininhaber in Deutschland, die älter als 65 Jahre sind. Wer seinen Wagen auf Sohn oder Tochter umschreibt,

kann leicht hunderte Euro sparen.

Im Gegensatz zur Risikogruppe der "jungen Fahrer" gehen von Senioren verursachte Unfälle oft glimpflicher aus. Die "Hitliste" der Unfallursachen: Fehler beim Wenden oder Rückwärtsfahren, Vorfahrtszeichen nicht beachten, Fehler beim Abbiegen, falsches Verhalten gegenüber Fußgängern.

Was Fahren unter Alkoholeinfluss, Rasen ("Überschreiten der Höchstgeschwindigkeit") oder zu dichtes Auffahren als Unfallursache angeht, sind Senioren vorbildlich, dafür ist die Altersgruppe 65+ in einer anderen "Disziplin" führend: Unfallflucht. Laut Polizeistatistik macht sich fast jeder dritte Unfallbeteiligte über 65 aus dem Staub, bei der Gruppe 75+ ist der Anteil noch höher. Ein Grund dafür mag darin liegen, dass etliche Unfälle – etwa Rempler beim Einoder Ausparken – gar nicht bemerkt wurden und die Unfallflucht ohne Wissen begangen wurde.

Zunehmend Sorgen bereitet Verkehrsexperten jedoch ein anderer Unfalltrend, von dem besonders ältere Fahrer betroffen sind: das Verwechseln von Gas- und Bremspedal. Zwar würden auch jüngere Fahrer gelegentlich die Pedale verwechseln, ältere reagieren jedoch oft langsamer, um den

- Anzeige -



www.diealltagsbegleiter.de

Fehler korrigieren.

Die zunehmende Komplexität moderner Fahrzeuge trägt ihren Teil zur Problematik bei. Immer mehr Schalter, Apps und Funktionen im Cockpit können Fahrer verwirren. Auch die Tendenz zu kleineren Schalthebeln und eng beieinanderliegenden Fahrstufen in Automatikfahrzeugen erhöht das Risiko von Fehlbedienungen.

Dazu kommt eine Eigenheit heutiger Fahrzeuge, die auch gefährlich sein kann: Viele Autos haben heute 200 PS und mehr. Und gerade Elektroautos beschleunigen so stark, dass viele mit dieser Leistung überfordert sind.

Die Automobilhersteller reagieren auf diese Herausforderungen und arbeiten an einem sogenannten Notfahrassistenten, der das als "Pedal Misapplication" bekannte Phänomen adressieren soll. In Japan sind solche Systeme bereits im Einsatz und werden von der dortigen Crashtest-Organisation geprüft.

Ab 2026 soll das Thema auch in Europa in die Crash-Test-Bewertungen aufgenommen werden. Eine mögliche Lösung könnte sein,



Touchscreen statt Schalter und Hebel – mit der Bedienung sind ältere Autofahrer schnell überfordert. Foto: Jonas Leupe / unsplash

dass Außensensoren eine Fehlbetätigung des Gaspedals erkennen und den Gasbefehl unterdrücken.

Die vielfältigen elektronischen Assistenzsysteme, die in neuen Fahrzeugen verbaut sind, erfüllen oft nicht den ihnen zugedachten Zweck, weil sie entweder nicht eingeschaltet oder richtig gehandhabt werden. Oft müssen die Einstellungen in irgendwel-

chen Unter-Menüs des Bedienfeld-Touchscreens gesucht und aktiviert werden. Und schon den Bildschirm, der einen mit seinem schieren Auswahl-Überangebot schnell überfordern kann, richtig mit Tippen und Wischen zu nutzen, fällt älteren Leuten – trotz mittlerweile vorhandener Smartphone-Erfahrung – meist nicht leicht. (JD)

— Anzeige —



Einmal Führerschein – immer Führerschein?

Wer in Deutschland einen Führerschein erwirbt, besitzt ihn in der Regel auf Lebenszeit. Es gibt keine Gesetze, die das Autofahren im Alter verbieten oder Senioren dazu verpflichten, ihren Führerschein ab einem gewissen Alter abzugeben. Auch regelmäßige Überprüfungen der Fahrtauglichkeit, wie sie beispielsweise in Dänemark oder Großbritannien bei Rentnern durchgeführt werden, sind nicht vorgeschrieben - anders als etwa bei Lkw-Fahrern, die alle fünf Jahre ihre Fahrerlaubnis verlängern müssen und dafür einen ärztlichen Eignungstest absolvieren.

Autofahrer hingegen absolvieren einmal (vor der Führerscheinprüfung) einen regulären Sehtest und dürfen dann so lange fahren, wie es ihnen lieb ist. Dass sich das Sehvermögen mit steigendem Alter verschlechtert, spielt zunächst mal keine Rolle.

Straßenverkehrsgesetz heißt es: "Geeignet zum Führen von Kraftfahrzeugen ist, wer die notwendigen körperlichen

und geistigen Anforderungen erfüllt..." Erfüllen ältere Autofahrer die jeweiligen Anforderungen, dürfen sie also weiterhin vollkommen legal im Straßenverkehr unterwegs sein. Sobald sich jedoch der Verdacht erhärtet, dass gewisse Mängel vorliegen, kann ihnen das Autofahren im Alter verboten werden. Häufig werden diese Mängel jedoch nicht oder zu spät erkannt.

he von Krankheiten, die sich bei Senioren auf die Fahrtauglichkeit auswirken und so das Autofahren im Alter erschweren oder gar unmöglich machen können. Dazu zählen beispielsweise die folgenden Erkrankungen:

- Herzrhythmusstörungen
- Linsentrübung (Grauer Star)
- Schlaganfälle
- Diabetes
- zu hoher Blutdruck
- Parkinson
- erhöhter Augeninnendruck
- Herzinsuffizienz
- Demenz
- · Koronare Herzkrankheit

Dabei gibt es eine ganze Rei-

Obnyho adunas Tiomana ite di guida de Canduças

Wer einmal den Führerschein in der Tasche hat, ist fortan weitgehend selbst für seine Fahrtauglichkeit verantwortlich... Foto: Rainer Sturm/pixelio

Auch die Einnahme bestimmter Medikamente kann das Autofahren beeinträchtigen. Manche Arzneimittel rufen Schwindelgefühle hervor, machen müde oder beeinflussen die Wahrnehmung sowie das Reaktionsvermögen:

- Insulin
- Psychopharmaka
- Antihypertensiva
- diverse Augentropfen
- Antidiabetika
- Hypnotika und Sedativa
- Analgetika (Schmerzmittel)
- Mittel gegen Muskelverspannungen
- Parkinson-Medikamente

Wer unter einer oder mehrerer der genannten Krankheiten leidet oder eines oder mehrere der aufgezählten Medikamente einnimmt, sollte unbedingt Rücksprache mit seinem Arzt halten, bevor er/sie sich hinters Steuer setzt. Wenn der Arzt der Meinung ist, dass man aufgrund der Krankengeschichte aufs Autofahren im Alter verzichten sollte, kann er ein sogenanntes ärztliches Fahrverbot aussprechen. Dabei handelt es sich aber nur um eine Empfehlung. Ärzte sind nicht dazu verpflichtet, die Straßenverkehrsbehörde oder die Polizei davon in Kenntnis zu setzen. Anders sieht es jedoch aus, wenn man beispielsweise in einen Verkehrsunfall verwickelt wurde, der die zuständige Behörde an Fahrtauglichkeit zweifeln lässt. In diesem Fall wird in der Regel ein ärztliches Gutachten angefordert, um diese untersuchen zu lassen. Stellt sich dabei heraus, dass man sich nicht mehr dazu eignet, Fahrzeuge im Verkehr zu steuern, muss man erzwungenermaßen aufs Autofahren im Alter verzichten. (JD)

Erste Warnsignale ernst nehmen

Auch wer nicht an einer Krankheit leidet, die die Fahrtauglichkeit beeinträchtigt, schleichen sich mit dem Alter häufig dennoch gewisse Defizite ein, die sich negativ auf die Fahrweise auswirken können. Oft ist es allerdings nicht der alte Autofahrer selbst, dem bestimmte Mängel an seiner Fahrweise auffallen. Vielmehr werden Senior*innen in der Regel von Beifahrern darauf hingewiesen. Es gibt verschiedene Warnsignale und Anzeichen, die sowohl Mitfahrer als auch die älteren Fahrer*innen nicht auf die leichte Schulter nehmen sollten:

- Obwohl Sie auf einer Strecke unterwegs sind, die Ihnen bestens bekannt ist, fühlen Sie sich nicht sicher.
- Es ist Ihnen nicht mehr möglich, sich dem Verkehrsfluss anzupassen (Sie fahren zu schnell, ohne vorgeschriebenen Abstand oder auffallend langsam und unsicher).
- Sie scheinen keine Notiz vom Gegenverkehr oder anderen Verkehrsteilnehmern zu nehmen.
- · Sie benötigen beim Autofah-



Auch ein Warnsignal: Fahren in Dämmerung und Dunkelheit sowie bei Regen wird zunehmend als Belastung empfunden. Foto: D. Markovskyi/ Unsplash

ren länger, um Ampeln oder Verkehrsschilder wahrzunehmen.

- Sie haben beim Parken, Wenden oder Abbiegen motorische und koordinative Probleme (vor allem mit dem Schulterblick).
- · Sie bremsen sehr häufig.
- Sie können Ihr Fahrzeug nicht mehr zuverlässig in der Spur halten und ignorieren beim

- Überholen oder Abbiegen die Kontrolle des toten Winkels.
- Sie bemerken das Vorliegen einer komplexen Situation zu spät und sind dann überfordert.
- Es befinden sich immer mehr Kratzer an Ihrem Fahrzeug.

Wer unsicher ist und überprüfen lassen will, ob er/sie noch fit genug für die Teilnahme am Straßenverkehr ist, kann ein Fahrsicherheitstraining absolvieren, das sich speziell an ältere Autofahrer richtet. Es gibt mehrere Anbieter (Verkehrsclubs, Fahrschulen). Eine allererste Einschätzung können auch Online-Checks im Internet geben:







in Ratingen wird mit unserer Hilfe noch wertvoller!

Tel. 021 02-25151 · Fax 021 02-3 09 8 0 9 3

Wohnen mit Assistenz bewahrt Ihre Selbstständigkeit

Behindertenfahrdienst macht Sie mobil

Hausnotruf gibt Ihnen Sicherheit

Erste Hilfe hält Sie gesund



Sicherheit
sund

Und auch sonst bieten!
und auch sonst bieten!
haben wir einiges zu bieten!
www.drk-ratingen.de · Hochstraße 42 · 40878 Ratingen

Anzeige

In fünf Jahren vieles bewegt

Erfolgreiche Bilanz des Seniorenrates

Seit nunmehr 46 Jahren setzt sich der Ratinger Seniorenrat für die Belange und Anliegen der älteren Bevölkerung ein, vertritt in allen Bereichen der Kommunalpolitik und des öffentlichen Lebens die Interessen der über 60-Jährigen in Ratingen. Fünf Jahre beträgt die Amtszeit des Seniorenrates, die Wahl für die Periode 2024 bis 2029 ist gerade abgeschlossen, das Ergebnis stand bei Redaktionsschluss dieser Zeitung noch nicht fest. Zeit und Gelegenheit für den noch amtierenden Seniorenrat, eine Bilanz seiner Amtszeit zu ziehen.

Die Startbedingungen waren herausfordernd: Denn kaum hatte sich der Seniorenrat im Januar 2020 konstituiert, breitete sich die Corona-Pandemie aus und legte dem Gremium enge Fesseln an: keine Sitzungen, keine öffentlichen Aktionen. Gleichwohl haben die Mitglieder des Seniorenrates während der Pandemie vielerlei Aktivitäten gezeigt und immer wieder Seniorinnen und Senioren mit Rat und Tat geholfen: bei der Vereinbarung oder Klärung von Impfterminen, bei der Unterstützung von Fahrgelegenheiten zum Impfzentrum oder bei der Vermittlung von Einkaufshilfen.

Der plötzliche Tod des Vorsitzenden Dr. Helmut Freund im August 2020 machte erneute Vorstandwahlen erforderlich: Ingrid Herden wurde zur Vorsitzenden gewählt, Rainer Düwel zum zweiten Stellvertreter. Als besonders erfolgreich erwies sich die Anschaffung eines Bereitschaftshan-



Die Amtszeit des aktuellen Seniorenrates (dieses Bild zeigt die Besetzung im September 2021) läuft jetzt ab. Foto: J. Dangelmeyer

dys. Über diese Hotline wurden fortan - vor allem während der Corona-Pandemie - einige hundert Senior*innen telefonisch betreut und informiert. "Ich habe mit dem Impfzentrum Erkrath im Jahr 2021 etwa 1000 Telefonate geführt und etwa 100 Menschen Impftermine im Impfzentrum Erkrath persönlich vermittelt. Denn die Verzweiflung war groß, da über viele Wochen ein Durchkommen am Telefon kaum möglich war. Schon das Ansageband war für alte Menschen kaum verständlich gewesen. So habe ich das für die Anrufer übernommen", sagt Herden rückblickend. Bis heute werde das Bereitschaftshandy für alle möglichen Anliegen gut genutzt.

Auch die Einrichtung einer eigenen Mailadresse des Seniorenrates erwies sich als richtig. Bis heute seien rund 500 Fragen zu seniorenrelevanten oder persönlichen Themen eingegangen, die Herden beantwortet oder an zuständige städtische Stellen weitergeleitet wurden.

Ein aktualisierter Info-Flyer sowie ein einprägsames Logo wurden geschaffen, um den Seniorenrat in der Öffentlichkeit noch besser wahrnehmbar zu machen. Ein besonderer Kraftakt, aber auch Höhepunkt während der Amtszeit





Ein breites Angebot an Informationen und Mitmach-Aktionen gab es auf dem großen Seniorentag in der Stadthalle im Herbst 2022. Eine Besonderheit waren Rikscha-Fahrten durch die Innenstadt (rechts). Fotos: J. Dangelmeyer

war sicher der große Senioren-Aktionstag "Sicherheit und Gesundheit" in der Stadthalle im Herbst 2022 mit Vorträgen, Infos und praktischen Angeboten, Messeständen und Aktivitäten. Die Resonanz war überragend. Die Infostände waren dicht umlagert, die Mitmach-Aktionen wurden gerne angenommen. Auch die Fachvorträge zu Themen, die Senioren besonders umtreiben, waren sehr gut besucht - ob Sturzprophylaxe im Alter, das richtige Absetzen ei-

nes Notrufes, die Volkskrankheit Diabetes, Aufklärung und Warnung vor Trickbetrügern und vieles mehr. Neben dem Aspekt der Sicherheit lag der Schwerpunkt der Seniorenmesse auf dem Thema Gesundheit. Mit Fitness-Tests und auf der Rollator-Teststrecke konnten die Besucherinnen und Besucher sich eine individuelle Einschätzung ihrer Fitness verschaffen. Die Kreisverkehrswacht zeigte auf einem Übungsparcours, wie man mit dem gerade bei Äl-



teren immer beliebteren Pedelec sicher unterwegs sein kann, und vieles mehr. Als besonderen Gag gab es obendrein Rikscha-Fahrten durch die Innenstadt, die von den Besucherinnen und Besuchern gerne in Anspruch genommen wurden.

Beschlossen wurden in dieser Amtsperiode verschiedene Projekte, die noch umgesetzt bzw. ausgebaut werden müssen: die Einrichtung einer Arbeitsgruppe "Einsamkeit", Einrichtung von Service-Standorten für Offliner zur digitalen Teilhabe, die Aufstellung von so genannten Plauderbänken, das Anbieten von Verwaltungsleistungen "to go", also auch außerhalb des Rathauses, die Etablierung einer regelmäßigen Gesprächsrunde im Medienzentrum; erfolgreich umgesetzt wurde in diesem Jahr die Installierung von zwei Trinkwasserbrunnen in

- Anzeige -



Unter neuer Leitung!

Bei uns bekommen Sie die richtigen Tipps, damit Sie fit bleiben. Vertrauen Sie den Fachleuten zum Thema Gesundheit.

Herz-Apotheke

Duisburger Str. 23 · 40 885 Ratingen Tel o 21 02 - 3 55 12 · Fax o 21 02 - 89 32 62 der Innenstadt, für die sich der Seniorenrat zusammen mit dem Jugendrat immer wieder stark gemacht hat.

Überhaupt steht der regelmäßige Austausch mit dem Jugendrat ständig auf der Agenda des Seniorenrates, ebenso die jährliche Teilnahme an der Ehrenamtsmeile, veranstaltet durch die Miteinander-Freiwilligenbörse, sowie die regelmäßige Betreuung der städtischen und nicht städtischen Seniorenbegegnungsstätten durch Seniorenratsmitglieder.

Eine gute Tradition ist es auch geworden, zu den öffentlichen Sitzungen des Seniorenrates Referenten einzuladen, die zu seniorenrelevanten Themen sprechen. Gäste waren zum Beispiel: Jugendratskoordinator Michael Hansmeier (Austausch über Taschengeldbörse), Sozialdezernent Harald Filip (Verwaltungsbereiche und Ratingen-App), Stadtwerke-Geschäftsführer Marc Bunse (Ener-



Auf der Ehrenamtsmeile der Miteinander. Freiwilligenbörse ist der Seniorenrat regelmäßig mit einem Infostand vertreten. Foto: MFWBR

giepolitik), Martina Challmovsky ("Lintorfer Ruhewald"), Leonhard Sibbing, Geschäftsführer Ratingen Marketing (Ratingen-App), der Leiter Polizeiwache, Frank Bauernfeind ("Sicherheit für Senior*innen in Ratingen"), der Vorsitzende der AG Verbraucher im Kreis Mett-

mann, Erwin Knebel ("Digitale Teilhabe im Alter" und "Pflege-Scouts für Ratingen?"). Vorgestellt haben sich auch die Koordinatorinnen der Taschengeldbörse.

Insgesamt wurden 23 öffentliche Sitzungen und acht Arbeitsgespräche durchgeführt. (ih/JD)

— Anzeige —

Ein starkes Team. Gemeinsam. Für Sie. Vor Ort.

Verkaufen - Wohnalternative suchen - oder barrierefrei anpassen? Starten Sie jetzt in eine sorgenfreie Zukunft!









Mit uns das rund-um Servicepaket für Ihre Immobilie.



Unter einem Dach. Speestrasse 27, 40885 Ratingen-Lintorf

Sabine van Waasen Dipl.-Ing. Architektin / Wohnberaterin

T 02102 – 14 55 55 0 www.wohn-alternativen.de Björn Zander **Makler IVD**

T 02102 – 14 597 60 www.zanderimmobilien.de



Geburtstage und Premieren

In den Seniorentreffs gab es viel zu feiern.

Zwei runde Jubiläen und zwei erfolgreiche Debüts: In den Begegnungsstätten gab es in diesem Jahr viel zu feiern und zu erleben:

Im Jahr 1974 wurde der Seniorentreff West an der Erfurter Straße 33 eröffnet. Das 50-jährige Bestehen musste natürlich gebührend gefeiert werden. 70 Besucherinnen und Besucher sowie Vertreter der Stadt waren dafür am 9. Oktober ins benachbarte Freizeithaus am Berliner Platz gekommen, wo sie alle gleichzeitig Platz fanden. "Dieses Jubiläum bietet nicht nur eine Gelegenheit, auf fünf Jahrzehnte voller gemeinsamer Erlebnisse zurückzublicken, sondern auch eine wunderbare Chance, alte Bekannte wiederzutreffen und neue Freundschaften zu schließen", sagte Treff-Leiterin Cornelia Schillig. Bei einem gemeinsamen Mittagessen nutzten die Besucherinnen und Besucher diese Gelegenheit ausgiebig. Für beste Stimmung sorgte anschlie-



Der 50. Geburtstag des Seniorentreffs West wurde im benachbarten Freizeithaus gebührend gefeiert. Foto: Stadt Ratingen

ßend Heinz Hülshoff.

Zehn Jahre jünger ist der städtische Seniorentreff Süd, den es seit 40 Jahren gibt. Auch dieses Jubiläum wurde natürlich gebührend gefeiert – mit einem zünftigen Oktoberfest. Zu den Gratulanten gehörte auch Bürgermeister Klaus Pesch. Die Räumlichkeiten am Karl-Mü-

cher-Weg 19 platzten fast aus allen Nähten und die Stimmung kochte so richtig hoch, als Sänger Heinz Hülshoff seinen Auftritt hatte. "Es war ein richtig schönes Fest und hat uns allen viel Spaß gemacht", freute sich Treff-Leiterin Martina Schröder. Sie und ihre Kolleginnen Lydia Czwallina, Meliha Ürjan und Grazyna Sereda



Beim 40-jährigen Jubiläum des Seniorentreffs Süd sorgte Heinz Hülshoff für Stimmung und gute Laune

Foto: Stadt Ratingen

hatten das Jubiläumsfest vorbereitet und den Besucherinnen und Besuchern einen unvergesslichen Nachmittag beschert.

Kein Jubiläum, aber zwei erfolgreiche Premieren absolvierte der Mehrgenerationentreff Tiefenbroich: Das theoretische Fahrschultraining, das auch schon im Seniorentreff Ost großen Anklang gefunden hatte (wir berichteten), sorgte in Tiefenbroich für drei komplett ausgebuchte Nachmittage. Die Mischung aus Theorie-Auffrischung – etwa bei Verkehrsschildern und -regeln sowie Erklärungen und Ratschlägen durch einen Fahrlehrer und auch vom Tiefenbroicher Bezirkspolizisten (der an zwei Terminen anwesend war) kam bei den Besucherinnen und Besuchern bestens an. Die große Resonanz legt für die Veranstalter einen Schluss nahe: muss wiederholt werden!

Das gilt auch fürs zweite Projekt "Kultur im Stadtteil". Dafür hatte sich Treffleiterin Barbara Buscher-Sander einen kompetenten Kooperationspartner ins Haus geholt: die bekannte "Tragödchen"-Band mit Bernd Schultz.

Das Tiefenbroich-Tragödchen führte die Zuschauer in die Welt des Rock'n'Roll-Königs. Die Theaterdirektoren Susanne Cano und Bernhard Schultz übernahmen gleich mehrere Figuren aus dem Musikmärchen von Volker Kriegel. Die Musik präsentierten die Musikdirektoren des Tragödchens, Olaf Buttler, Stephan Wipf, Jody Martin, Nicola Haus-



Die "Tragödchen"-Band bestritt die neue Reihe "Kultur im Stadtteil" im Mehrgenerationentreff Tiefenbroich. Foto: B. Buscher-Sander

mann und Lotta Schultz. Herausgekommen sind urkomische und trotzdem musikalisch anspruchsvolle Versionen der "unvergänglich schönen Songs" von den Beatles, den Stones, Udo Lindenberg und vielen anderen.

Im Sommer gab Bernd Schultz im Original-Ton Hanns Dieter Hüsch zum Besten und brachte damit das Publikum zum Lachen. Die Tragödchen Band unterhielt mit Beatles-Songs.

Und last but not least begeisterte Ende August eine Lesung mit Thommie Beyer, dazu spielte die Band Stücke von Hermann van Veen und anderen. Treffleiterin Buscher-Sander freut sich nach dem gelungenen Auftakt schon darauf, die Kultur-Reihe im nächsten Jahr fortzusetzen.



WOCHENPROGRAMM DER STÄDTISCHEN BEGEGNUNGSSTÄTTEN 2024

γ |

		Stand: 7.3.2024		
WEST	TIEFENBROICH	MITTE	SÜD	TSO
montags	montags	montags	montags	montags
11:00 Yoga für Senioren	9:30 Smartphonehilfe	9:30 Gedächtnistraining	9:30 • Kochen und Backen	10:00 Das Tanzbein schwingen
14:00 0 Bingo	11:00 Seniorengymnastik	9:50 Seniorengymnastik	9:30 🛭 Frühstück / Erzählcafé	11:00 Freies Malen mit Musik
14:00 8 Wort-Bingo	13:30 Spiel, Spaß und Spannung	10:50 Seniorengymnastik	10:30 Singkreis	13:30 Bingo
15:00 Englisch	14:00 Workshop KreaTief	13:00 Spiel, Spaß und Spannung	14:00 Gymnastik auf dem Stuhl	14:00 Kafee und Klönen
	15:00 Boule	13:00 🕨 Klön-Kulturkreis	15:00 Café Süd	
	17:30 Ratinger Bridge Club	16:00 Squaredance		oran Seniorena/mnastik
dienstags) () () () () () () () () () () () () ()

ittwochs 9:30 Gedächtnistraining 10:30 Gymnastik 13:00 Kartenspiele & Co.	9:15 Wollstübchen 9:15 Wollstübchen 10:00 Golden Hula Girls 13:00 Kartenspiele & Co. 14:00 Sitzgymnastik
mittwochs 10:00 Nordic Walking 13:00 Skat, Schach 14:30 Minoritenchor	10:00 Freies Malen mit Musik 10:00 Englisch 14:00 Skat, Doppelkopf 14:00 Bingo 18:00 •• Gemshorn

mittwochs

dienstags

10:00 Qigong

dienstags

dienstags

11:00 Gymnastik

14:00 Handarbeitsgruppe 16:00 Rückengymnastik

14:00 Kreativ-Gruppe

mit russischer Seele

19:00	17:15	14:30	13:00	10:00
19:00 Volkssolidarität Ratingen	17:15 Yoga	14:30 Minoritenchor	13:00 Skat, Schach	10:00 Nordic Walking

mittwochs

10:00 Gymnastik mit dem Stuhl

13:00 gemeinsames Mittagessen

	donnerstags	tags	donnerstags	tags
2	10:00	10:00 Gedächtnistraining	9:30 »Fit fi	»Fit fi
<u>2</u> 70	10:00	10:00 außer 0 : Kreativkreis	10:30 Smar	Smar
dessen	10:00	10:00 • Frühstück	14:00 VHS	SHA ,
anniing	13:00	13:00 Rummikub, Kartenspiele etc.	15:00 Café !	Café
9	14:00	14:00 Smartphonehilfe		
	14:30	14:30 🛭 Digital-Sprechstunde		
Πρt	14:30	14:30 🛭 Filmnachmittag	freitags	
	15:00	15:00	ود: مد:و	9:30 ق Fil

donnerstags

donnerstags

10:00 Frühstück laut Aush

10:45 Qigong

14:00 Kreativ-Gruppe

15:00 Chor

14:30 Ratinger Bridge Club

13:30 Spielenachmittag

Offener Treff:

Trau-Dich-herein-Tag

+ Angebote laut Aushang

14:00 Boule

13:00 Spiel, Spaß und Spa

13:00 gemeinsames Mitta

14:00 @+4 Sing mit - Ak1 14:00 • Filmnachmittag

freitags

10:30 Yoga im Sitzen

13:00 Spielenachmittag

freitags

freitags

Trau-Dich-herein-Tag Offener Treff:

Trau-Dich-herein-Tag Offener Treff:

+ Angebote laut Aushang

0/2/8/4/≥ = jeden 1./2./3./4./letzten im Monat

+ Angebote laut Aushang	n-herein-lag		
	19:00 VHS Kleiner Nähtreff	14:00 Kartenspiele & Co.	14:00 Bingo

mit Anmeldung, ab 15.3.

herein-Tag Trau-Dich-

dienstags Offener Treff: Trau-Dich-herein-Tag + Angebote laut Aushang 19:00 VHS Spieletreff

mittwochs

17:00 Herrengymnastik

13:30 Yoga auf dem Stuhl 10:00 Smartphonehilfe

13:30 Kartenspiele / Doppelkopf

mittwochs	hs
10:00	10:00 Gedächtnistraining
14:00	14:00 Kartenspiele & Co.
15:00	15:00 Café Süd

15:00 Aber bitte mit Sahne (Café Ost) 15:00 Bausteine der Erinnerung 2 14:00 Kartenspielen / Skat 13:30 Bausteine der Erinnerung 10:00 4 gemeinsames Frühstück 10:00 3 gemeinsames Einkaufen 10:00 **2** Quartiersspaziergang

	domerstags
nnerstags	10:00 • »The Voice« Singen in Ost
9:30 »Fit für 100« Gymnastik	13:30 Kartenspiele / Skat
10:30 Smartphonehilfe	14:30 Theatergruppe
14:00 VHS Yoga auf dem Stuhl	15:00 Rummikub / Spiele-
15:00 Café Süd	nachmittag
	17:00 Treffen der Frei-
	willigenbörse
eitags	freitags
9:30 & HIZ-Workshop	Offener Treff:

Der Taufstein

Eine Erzählung aus dem alten Ratingen

Man schrieb das Jahr 1680. Meister Matthias hatte sich sehr gefreut, als das Presbyterium der reformierten Gemeinde bei ihm angefragt hatte, ob er den Taufstein für die neue Kirche schaffen würde. Es war ja nicht selbstverständlich, dass er als katholischer Steinmetz von den Evangelischen gefragt wurde. Aber so war es eben. Er war der einzige Steinmetz vor Ort.

Mit dem evangelischen Pastor hatte er ein langes Gespräch geführt, wie denn der Taufstein aussehen solle. "An einen Kelch soll er erinnern", hatte der Pastor gemeint. "Aber auch an eine Amphore, in der man Wasser tragen würde", hatte er fortgesetzt. "Machen Sie mal, Sie werden schon das Richtige herausfinden." Damit hatte er ihn entlassen.

Für Meister Matthias war jetzt die entscheidende Frage, welches Material er nehmen würde. Hier in Ratingen war eigentlich klar, es könnte nur "Ratinger Marmor" sein, ein Stein der im "Schwarzen Loch" gebrochen wurde, dem Steinbruch unweit vor der Stadt in Richtung Schwarzbachtal.

Einige Tage später ging er zum Steinbruch und ließ sich vom dortigen Meister beraten. Der empfahl einen Quader für den eigentlichen Kelch, die Kupa des Taufsteins, und zwei kleinere Stücke für die Grundplatte und den Schaft, der die Kupa tragen würde. Unklar war ihm noch, wie das Taufgefäß nach oben abgeschlossen würde, durch einen Metalldeckel oder einen Deckel aus Holz.



Die evangelische Stadtkirche an der Lintorfer Straße wurde erst Ende des 17. Jahrhunderts fertiggestellt. Foto: J. Dangelmeyer

Tage später brachte ein Fuhrknecht die Steine in die Werkstatt von Meister Matthias, die ganz in der Nähe der Stadtmauer lag und nahe am Lintorfer Tor. Die Werkstatt lehnte sich förmlich an die Stadtmauer an.

Jetzt lagen die Steine – schwarz glänzend – mitten in der Werkstatt und Meister Matthias hatte in seinem Innern schon ein Bild von dem neuen Taufstein. Mit einem Kreidestift zeichnet er die Umrisse der Kupa auf den Stein. An drei Stellen markierte er Ringe, die den Taufstein umfassen sollten: unten am Übergang zum Schaft, fast in der Mitte und ganz oben, bevor man in den "Kelch" hineinsehen konnte. Die Zahl Drei war wichtig, so hatte es auch der Pastor gemeint. Denn getauft wird man im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Deshalb die Drei. Der mittlere der drei Ringe sollte etwas vertieft werden, um ein Schriftband aufzunehmen.

So stand das Bild des neuen Taufsteins vor seinem inneren Auge. Der harte Stein forderte ihn heraus. Jeder Schlag musste sitzen, damit nicht ein Stück herausbrechen würde. Tag für Tag arbeitete er jetzt an dem Steinblock. Erst versuchte er die äu-

— Anzeige —

Den eigenen Strom erzeugen auf Garage, Terrasse, Balkon

solar-balkonkraftwerk.de

Helmut Hartl, Dipl.-Ing. Tel.: 0170-7833764 hartl@solar-balkonkraftwerk.de





ßere Rundung herauszuarbeiten. Dabei musste er berücksichtigen, dass zwei Griffe die rechte und linker Seite kennzeichneten. Die durchgehenden Ringe rund um das Steingefäß mussten vorsichtig herausgearbeitet werden. Irgendwann war die äußere Form gut zu erkennen. Die nächste Schwierigkeit war, den Stein auszuhöhlen. Schlag für Schlag gelangte er in die Tiefe des Steines. Dann war das Becken schon zu sehen, wo später das Taufwasser hineingegossen wurde. Das sah gut aus. Als Schaft stellte er sich vor. dass der Stein sich direkt unter dem unteren Ring an den Kelch anschloss, um sich dann als Stiel nach unten zu verjüngen. Der Schaft endete schließlich unten in einer quadratischen Platte.

Nach Wochen harter Arbeit war der Taufstein fertig. Meister Matthias wusste nicht mehr, mit wie vielen Schlägen er den harten Stein bearbeitet hatte. Schwarz glänzend stand er da in seiner Werkstatt. Mit Hilfe kräftiger Männer würde er in die nahe Kirche transportiert werden, die ebenfalls kurz vor ihrer Vollendung stand.



Ein Zeichen für die Ewigkeit...

Der Taufstein, der um 1680 geschaffen wurde, ist wieder an seinem angestammten Ort in der Stadtkirche.

Foto: H. Müskens

Am Tag der Einweihung der Kirche stand der Taufstein rechts neben dem Altar. Bald würde hier das erste Kind getauft werden. Meister Matthias wollte auf jeden Fall dabei sein.

Dann war es so weit. Das Wasser war im Becken. Eltern und Paten brachten das Kind in die Kirche und der Pastor empfing alle mit einem freundlichen Lächeln. Denn die Gemeinde hatte endlich

— Anzeige —

Zahnmedizin für Senioren



Dr. Monika Boß

ZAHNARZTPRAXIS

Lintorfer Markt 2 in Lintorf
Telefon 3 31 57

Sprechzeiten: Mo. bis Do. von 8.00 - 20.00 Uhr Fr. von 8.00 - 13.00 Uhr Wussten Sie schon, dass die gesetzlichen Krankenkassen die professionelle Zahnreinigung zweimal im Jahr bei Patienten mit Pflegegrad bezahlen?
Das Prophylaxe-Team der Zahnarztpraxis Dr. Boß-Frau Möller, Frau Zimmermann und Frau Appefreut sich auf Sie.



www.drboss.de

ihr neues Zuhause mit Altar, Kanzel und dem Taufstein.

Meister Matthias dachte in dem Augenblick an die lange Geschichte des Taufsteins. Seit unendlichen Zeiten war der Stein verborgen im Erdreich. Dann hatte man ihn im Steinbruch herausgeholt und er hatte mit seiner Hände Arbeit etwas Neues daraus geschaffen. Er war ein wenig stolz auf sein Werk. Hier sollten in der kommende Zeit die Kinder in das Glaubensleben aufgenommen werden.

Der Pastor nahm eine kleine Schale, schöpfte von dem Wasser aus dem Taufbrunnen und goss es über das Köpfchen des Kindes, das erschreckte und zu weinen begann. Zugleich fiel ein Sonnenstrahl durch die Fenster der Kirche auf den Taufstein und das Kind. Ein Leben mit Gott nahm seinen Anfang.

Meister Matthias spürte noch jeden Schlag an dem Stein, womit er wochenlang das Taufbecken gestaltet hatte. Waren es nicht auch kleine Schicksalsschläge, wenn aus dem Stein etwas Neues wurde? * * * * *

Rund 200 Jahre stand der Taufstein neben dem Altar – für alle gut sichtbar: Zeichen der Glaubensfestigkeit wie ein Fels in der Brandung. Dann kamen neue Ideen auf. Die Kirche wurde umgestaltet. Eine Wand aus Holz bestimmte ietzt den östlichen Abschluss der Kirche mit Altar, hoher Kanzel und versteckter Treppe, um die Kanzel zu erreichen. Der alte Taufstein passte da nicht in die neue Umgebung. Der Tauftisch, mehr war es nicht, stand klein und unscheinbar vor der großen Wandpaneele, erkennbar nur durch die silberne Taufkanne, die das achteckige Schränkchen schmückte. Das Presbyterium hatte sich für die Neugestaltung entschieden und nun die Frage: Wohin mit dem alten Taufstein? Um die Kirche herum war viel Platz und hier fand der alte Stein auch seinen neuen Standort. Im Lauf der Zeit wuchsen Büsche und Bäume um ihn herum, so dass er irgendwann verschwand. Er wurde nicht mehr gesehen. Er wurde vergessen.

Jahre vergehen. Der erste Weltkrieg hatte viel Elend gebracht und dann auch noch der zweite Weltkrieg mit Zerstörungen, mit Heimatlosigkeit und Not. Irgendwann ging es trotzdem weiter. Und beim Aufräumen des Gartens kam der alte Taufstein wieder zum Vorschein. "Ich habe da eine Idee", meinte eines Tages ein Presbyter. "Wir bauen da doch gerade ein neues Familienzentrum. Vor dem Kindergarten könnte der Stein gut aussehen als Blumenkübel." Gedacht und dann auch schon umgesetzt. Mit viel Kraft wurde der Taufstein aus dem Gebüsch herausgezogen, auf einen Laster gewuchtet und zur Talstraße gefahren. Hier sollte er seine neue Bestimmung bekommen. Er wurde je nach Jahreszeit schön mit Blumen bepflanzt und gab so dem neuen Haus eine besondere Note. Denn das sah jeder: Der Stein mit seiner schalenförmigen Aushöhlung, mit seinen angedeuteten Henkeln und seinen Schmuckbändern war schon etwas Besonderes. Der alte Stein vor dem neuen Haus war wie ein I-Tüpfelchen.

Anzeige

Spezialist für präzises Hören!

Wir sind gerne für Sie da!

- kostenloser Hörtest
- kostenlose individuelle Beratung
- kostenloses Probetragen
- Hersteller unabhängig
- Batterien, Zubehör und Signalanlagen
- individuell angepasster
 Schwimm- und Gehörschutz
- modernste Anpasstechnik
- Spezialist f

 ür Im-Ohr-Systeme
- Berater für Cochlea Implantate
- Radar Hörtest
- Hausbesuche nach Vereinbarung
- surround Router (Hörerlebnis Anpassung)



Fulrio Lorenzo Plaßmann Inhaber & Hörakustikmeister Die Zeiten gingen weiter. Irgendwann kam einer an dem Haus mit der schön bepflanzten Blumenschale vorbei und stellte fest: "Das ist aber mehr als nur ein Blumenkübel. Sieht der nicht aus wie ein Taufstein?" Dann war da auch einer, der sich erinnerte und meinte: "Ist das nicht der alte Taufstein aus der Stadtkirche?"

Schon war die Idee da, ihn wieder dorthin zurück zu transportieren. Die Blumen wurden ausgepflanzt, der Stein kam zum Steinmetz und wurde gereinigt. Dann war auch schon ein Platz gefunden, wo der Taufstein an seinem ursprünglichen Ort aufgestellt werden könnte. Im Laufe der Zeit hatte er den Fuß verloren, der die Schale trug. Aber das Taufbecken war noch gut erkennbar. Der

Steinmetz hatte den alten Taufstein wieder hergerichtet. Jetzt bekam er einen neuen Standort: im Seiteneingangsbereich vor der großen Fensterscheibe. Jetzt war er gut zu erkennen von außen und von innen.

* * * * *

Der Stein war wieder an seinen angestammten Ort. Er wurde zwar nicht mehr als Taufstein genutzt. Aber es gab die Erinnerung an die unendlich lange Zeit, in der der Stein verborgen im Steinbruch gewartet hatte, bis der Steinmetz damals ihn gefunden hatte. Er hatte ihn gestaltet: ein Stein, aus dem "lebendiges Wasser" an die Menschen weitergegeben wurde als Lebenszeichen.

An das erinnerte jetzt der Stein und an noch viel mehr. Es war wirklich so, dass er zum "Eckstein" geworden war, um den sich die Menschen versammelten, um ihren Glauben zu bekennen. Das wurde er tatsächlich auch noch mal in der Corona-Zeit, wo er in seiner ursprünglichen Funktion als Taufstein benutzt wurde, da die Gläubigen sich nicht im Kirchenraum versammeln durften.

Der Stein ist schon unendlich lang ein Teil unserer Erde. Der Mensch vermag, etwas Besonderes, etwas Schönes in ihm zu sehen. Er kann ihn gestalten, ihm eine eigene Bestimmung geben. Der Stein ist unverwüstlich, auch wenn er Verletzungen zeigt. Er ist da und wenn wir wollen, noch sehr lange: ein Zeichen für die Ewigkeit. (müs)

— Anzeige —



Steuerliche, betriebswirtschaftliche und rechtliche Beratung von Unternehmen, Gesellschaften, Privatpersonen, Vereinen und Verbänden, Testamentsvollstreckung, Nachlassabwicklung

Dipl.-Finw. Mechthilde Schneider vBP, StB
Dipl.-Kauffrau Sabine Schiffers StB
Dipl.-Sportw. Michael Schneider RA
Zertifizierter Testamentsvollstrecker (AGT)

www.kanzlei-schneider-rat.de

Themen gehen nicht aus

Gesprächskreis trifft sich "Mittwochs im Medienzentrum".

Seit ein paar Monaten gibt es nun in Ratingen die neu gegründete Gruppe "Mittwochs im Medienzentrum", die auf Initiative der Seniorenratsmitglieder Ilka Jones und Petra Sigl ins Leben gerufen wurde. Man trifft sich regelmäßig alle 14 Tage mittwochs von 15 bis 17 Uhr und kommt bei Kaffee und Kuchen miteinander ins Gespräch. Seit einiger Zeit spielt sogar ein Gast am Flügel im Lesecafé zu Beginn und am Ende des Treffens ein Klavierstück, was - im wahrsten Sinne des Wortes - großen Anklang findet. Vor kurzem wurde auch eine WhatsApp-Gruppe eingerichtet, um auch außerhalb der Treffen in Kontakt zu bleiben.

Es gab Vorschläge aus der Gruppe zur Themengestaltung, die gerne aufgegriffen wurden, und immer wieder ergaben sich lebhafte Diskussionen über dies und das. Inzwischen kennt man sich schon viel besser und tauscht sich gerne untereinander aus. Gesprächsanlässe finden sich offensichtlich genug.

Wie sind die Teilnehmer*innen auf die Gruppe gestoßen? Wie fühlen sie sich in der Gruppe? Fragen, die sich Ilka Jones von einigen Teilnehmerinnen in einem so genannten "narrativen Interview" beantworten ließ. Dabei geht es vor allem darum, dass möglichst aus dem Stegreif und ohne Unterbrechung erzählt wird, was spontan einfällt.

Lore ist 74 Jahre alt und hat sich schon öfter für solche Gruppen interessiert. Früher war Lore als Bauzeichnerin tätig, kam



Alle 14 Tage findet "Mittwochs im Medienzentrum" statt. Foto: privat

aber durch junge Leute dann mit Computerarbeit in Kontakt und weitete so ihren beruflichen Bereich aus. Nach dem Eintritt in den Ruhestand übernahm Lore ehrenamtlich die Schuldnerberatung, wo sie vier Jahre tätig war. Hier habe sie viel über Menschen gelernt und deren Art, mit einer Verschuldung umzugehen.

— Anzeige —



podologische Fachpraxis "wie auf Wolken" Heike von Itter

> Bahnstraße 25 40878 Ratingen

Tel: 02102 /7324 777 www.podologie-vonitter.de Lore war immer neugierig, neue Leute kennenzulernen. Natürlich muss man auch dafür bereit sein.

Lore hat ein ungewöhnliches Hobby: das "Plotten". Dabei handelt sich hierbei um das Gestalten von Oberflächen mit Schriften, Bildern, Logos auf zum Beispiel T-Shirts und mehr. Lore macht diese Freizeitbeschäftigung sehr viel Spaß, und sie kennt keine Langeweile.

Für sie ist es am wichtigsten, ein soziales Miteinander zu fördern. Das war auch ein Motiv, sich für "Mittwochs im Medienzentrum" zu interessieren. Bisher haben ihr die angesprochenen Themen gefallen. Nur die Gründung und den Austausch über eine WhatsApp-Gruppe hätte sie sich ausschließlich für den gruppeninternen Gebrauch gewünscht. Damit wäre der Gruppenzusammenhalt intensiver. Lore kann sich gut vorstellen, dass sich aus dem Treffen "Mittwochs im Medienzentrum" vielleicht weitere Kleingruppen bilden, zu denen sich dann Teilnehmer*innen aus eigenem Antrieb zusammentun.

Renate ist 80 Jahre alt und bezeichnet sich als "vielseitig interessiert". Schon nach ihrem ersten Besuch bei "Mittwochs im Medienzentrum" hatte sie einen positiven Eindruck und fand die Teilnehmer*innen sehr nett. Innerlich habe sie gedacht: "Ja, da möchte ich noch mal hin." Sie hatte schon in der Gruppe "Computer-Paten" Senioren und Seniorinnen kennengelernt und war so auf die Mittwochs-Gruppe gestoßen. Renate bezeichnet sich seit fünf Jahren als "alleinlebend" und hat keine Probleme, auf Menschen zuzugehen und Kontakte zu knüpfen. Als ihr besonderes Hobby bezeichnet sie das Spiel "Rummikub".

Renate sagte, dass es ihr nie an Aktivitäten gemangelt habe. Sie findet auch, dass es in Ratingen vielseitige Angebote gibt; allerdings müsse man auch Eigeninitiative entwickeln und sich entsprechend informieren. Das erfordert natürlich immer den ersten Schritt . . . Für Renate ist das kein Problem. Sie fährt Rad, malt und liest gerne. Bis vor kurzem hatte sie sich sogar dem Bauchtanz verschrieben; doch sie merkt auch, dass ihre Energie jedes Jahr ein bisschen weniger wird. Nicht, dass sie darüber verzweifelt wäre, sie nimmt es zur Kenntnis und arrangiert sich, so gut es geht.

Petra (65) fühlte sich von dem

Gesprächskreis im Medienzentrum angesprochen. Sie meinte, dass mit der Zeit der Bekanntenkreis zu schrumpfen beginnt, Einladungen aufwendig sind. Deswegen sei es bequem, sich in eine Runde zu begeben, die eigentlich keine Anstrengungen erfordert und trotzdem unterhaltsam ist. Petra hat nach dem Abitur eine Ausbildung in der Verwaltung absolviert und dann eine sichere Berufskarriere eingeschlagen. Ihr Weg verlief geradlinig, und auch nach ihrer Pensionierung konnte sie sich gut an die neue Situation gewöhnen. Sie fühlte sich nicht einsam und war auch bereit, neue Kontakte zu suchen, denn sie spürte manchmal, dass in ihrem Freundeskreis hier und da Meinungen auftauchten, die sie nicht teilte, allerdings auch nicht kommentieren wollte. In solchen Gesprächen hatte sie eine gewisse Angst, dass ein Streit entstehen könnte, und das wollte sie vermeiden. In der Runde "Mittwochs im Medienzentrum" brauche sie diese Bedenken nicht zu haben, denn hier könne man eher unbefangen seine Meinung sagen. Das trägt auf jeden Fall dazu bei, dass Petra sich in dem Kreis wohl fühlt und die Themen mit Interesse verfolgt. (jon)





Schon 20 Beratungen absolviert

Pflege-Scouts stellen sich und ihr Angebot in den Seniorentreffs vor.

Mit viel Engagement haben die Pflege-Scouts in Ratingen ihr ehrenamtliches Hilfsangebot für Seniorinnen und Senioren im Hinblick auf die Beantragung einer Pflegestufe im September gestartet. Inzwischen waren sie bereits in den Seniorentreffs West und Mitte sowie bei der AWO Angerland und im Aktivtreff 60plus unterwegs, um ihr Projekt vorzustellen. Bei allen Terminen waren zwischen 20 und 35 sehr interessierte Seniorinnen und Senioren anwesend.

Nach einer Begrüßung durch die jeweilige Leiterin der Einrichtung erläuterten die anwesenden Pflege-Scouts sehr anschaulich, worin ihr konkretes Hilfsangebot besteht: So beraten sie bei der Vorfrage, ob ein Antrag auf Feststellung eines Pflegegrades überhaupt erfolgversprechend sein kann oder bieten ihre Begleitung bei der Antragstellung an. Das entscheidende ehrenamtliche Angebot ist jedoch die Vorbereitung auf den Besuch des Medizinischen Dienstes. Auf Wunsch nimmt ein Pflege-Scout als Vertrauensperson an diesem Gespräch teil und unterstützt im Rahmen seiner Möglichkeiten. Im Anschluss an das Gespräch besteht dann Gelegenheit, den Sachverhalt in Ruhe mit dem Pflege-Scout zu analysieren und notwenige Schlüsse für das weitere Vorgehen zu ziehen.

Die Gäste der Präsentationen waren sich in allen Seniorenbegegnungsstätten einig: So ein ehrenamtliches Angebot hat



Die Pflege-Scouts stellen sich und ihr Angebot in verschiedenen Seniorentreffs – wie hier bei der AWO Angerland – vor. Foto: Heike Kaufmann

bisher in Ratingen gefehlt. "Ich wusste bisher nicht, an wen ich mich wenden sollte, um mich auf eine Pflegestufe vorzubereiten", meinte eine Seniorin im Seniorentreff Mitte. "Meinen Sohn kann ich deswegen nicht anspre-

chen, er ist viel beschäftigt und wohnt weit weg", so ein anderer Gast.

Weitere Vorstellungen der Pflege-Scouts für Interessierte sind für Anfang nächsten Jahres unter anderem im Seniorentreff

Bewegung heilt
Ich helfe Ihnen dabei

Bequem zu Hause
Privat, Selbstzahler & alle Kassen

Mobile Physiotherapie
Saskia Reuter

Kontakt

Telefon: 0177/8478895
www.physiomobilratingen.de
E-Mail: physiomobilratingen@gmx.de

Süd, im Mehrgenerationentreff in Tiefenbroich und bei der AWO "Weiße Villa" in Ratingen Mitte geplant.

Wenn Sie mit den Pflege-Scouts in Ratingen Kontakt aufnehmen möchten, wenden Sie sich bitte an die zentrale Telefonnummer: 0176/ 76 73 53 16 oder per E-Mail an info@pflege-scouts.me.

Sofern sich ein Anrufbeantworter meldet, geben Sie bitte Ihren Namen, Wohnort und Ihre Telefonnummer an. Die Zentrale leitet Ihr Anliegen dann an die Ratinger Pflege-Scouts weiter. Diese melden sich dann sehr kurzfristig telefonisch bei Ihnen und stimmen alles Weitere mit Ihnen ab. Weitere Informationen gibt es auf der Internetseite unter

Engagierte Pflege-Scouts gesucht

Sie möchten sich aktiv für Seniorinnen und Senioren in Ratingen engagieren? Dann werden Sie in einem erfüllenden Ehrenamt Pflege-Scout in einem netten Team. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich – was zählt, sind Engagement, soziale Kompetenz sowie der Wille und die Bereitschaft, Seniorinnen und Senioren die Nervosität vor dem Gespräch

mit dem medizinischen Dienst der Krankenkasse zur Feststellung einer Pflegestufe zu nehmen.

Auf Ihre Aufgaben werden Sie umfassend vorbereitet. Helfen Sie mit, das Leben der Seniorinnen und Senioren zu erleichtern. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Kontaktieren Sie uns unter Telefon 0176/76 73 53 13

www.pflege-scouts.me

Die Pflege-Scouts haben inzwischen die ersten 20 Beratungsgespräche durchgeführt. Ihr Ziel ist es, den Antragstellerinnen und Antragstellern in jedem Gespräch die verständliche

Unsicherheit und Aufregung vor dem Termin beim Medizinischen Dienst der Krankenkassen zu nehmen. In einem guten Miteinander konnten alle individuellen Fragen zum Ablauf des Besuchs konkret besprochen werden. (ih)

- Anzeige -



Elektronische Patientenakte kommt

Alle Gesundheitsdaten immer verfügbar, Nutzung ist aber kein Muss.

Ab Januar 2025 soll die elektronische Patientenakte (ePA) für alle gesetzlich Versicherten kommen. Darin werden Gesundheitsdaten wie Arztbriefe. Befunde, Medikationspläne, Laborbefunde oder Röntgenbilder gespeichert. Sie können aber auch selbst Dokumente darin ablegen. Die ePA ist für die Nutzung auf digitalen Endgeräten entwickelt worden. Das heißt, Sie haben Ihre Gesundheitsinformationen künftig immer auf Ihrem Smartphone dabei oder auf dem PC oder Laptop.

Die Nutzung der elektronischen Patientenakte ist freiwillig. Nur Sie bestimmen, wem Sie Zugriff auf Ihre elektronische Patientenakte geben. Wer sie nicht nutzen möchte, kann bereits dem Anlegen der ePA widersprechen. Man kann aber auch zu jedem späteren Zeitpunkt der ePA widersprechen.

Vorteile:

Die ePA erleichtert den Austausch von medizinischen Dokumenten zwischen Arztpraxen, Apotheken, Kliniken und den Patient*innen, da Unterlagen vorhanden sind und nicht erst angefordert werden müssen. Unnötige Doppeluntersuchungen entfallen. Im Notfall liegen alle wichtigen Informationen gesammelt und schnell vor. Ärztinnen und Ärzte haben einen besseren Überblick über Ihre Krankengeschichte. Überweist der Hausarzt an einen Facharzt, kann dieser die Dokumente zum Behandlungsfall einsehen und seinen eigenen Bericht direkt in die ePA hochladen. Man kann

einfacher ärztliche Zweitmeinungen einholen, Arztwechsel werden einfacher. Bei einem Krankenhausaufenthalt liegen Ihre Gesundheitsdaten vor, wenn Sie dem Zugriff des Krankenhauses nicht widersprechen.

Nachteile:

Trotz hoher Sicherheitstandards könnte es zu Datenlecks und Cyberangriffen kommen. Das kann man nie ausschließen. Sensible Gesundheitsdaten könnten in falsche Hände geraten. Die ePA

braucht außerdem eine stabile technische Infrastruktur. Systemausfälle, technische Fehler oder eine langsame Internetverbindung können den Zugang zur ePA erschweren. Menschen ohne geeignetes Endgerät haben keinen eigenständigen Zugriff und Einblick in ihre eigene ePA. Nicht alle Patient*innen sind außerdem hinreichend technisch versiert. Einige können Schwierigkeiten haben, die ePA effektiv zu nutzen.

- Anzeige -



Campus Seelische Gesundheit

Das Fliedner-Krankenhaus erweitert sein Angebot.

"Unser Fliedner-Krankenhaus wird zum 'Campus Seelische Gesundheit'", so Chefärztin Anne-Kathrin de Vries "mit einem starken Behandlungsangebot für Menschen mit Suchterkrankungen und psychischen Begleiterkrankungen". In Lintorf baut das Fliedner-Krankenhaus sein Angebot im Bereich der Suchtmedizin und der psychiatrischen Tagesklinik sukzessive aus und entwickelt das Fachkonzept neu. Seit Oktober wird dazu die Ab-

teilung für Suchtmedizin erweitert und bietet künftig über 40 stationäre Behandlungsplätze. Dadurch können insbesondere Patientinnen und Patienten mit sogenannten Doppeldiagnosen, also einer Kombination aus psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen, besser versorgt werden.

Ohnehin sei das Behandlungsspektrum von psychischen Erkrankungen mit unterschiedlichen Therapieformen sehr breit. Eine enge Vernetzung mit anderen Einrichtungen der Suchtkrankenhilfe schafft umfassendes Hilfesystem für Betroffene. Außerdem wird das Fliedner-Krankenhaus seinen tagesklinischen Bereich für psychiatrische Behandlungen erweitern. Dazu wird das Gebäude der bisherigen Fachklinik Haus Siloah genutzt, welche zum Jahresende schließt. "So schaffen wir eine größere Kapazität für teilstationäre Behandlungen und tragen zur regionalen Versorgungssicherheit im Bereich der psychischen Gesundheit bei." In den nächsten Wochen werden dazu anlassbezogene Meilensteine veröffentlicht.

Zuletzt war es zu Missverständnissen gekommen, neben Haus Siloah würde auch das Fliedner Krankenhaus schließen. "Dem ist nicht so. Vielmehr verfolgt die Theodor Fliedner-Stiftung mit dem Ausbau des Fliedner-Krankenhauses im Sucht- und Psvchiatriebereich ihr Ziel, eine umfassende Versorgung im Bereich der seelischen Gesundheit anzubieten." Das Krankenhaus wird zu einem zentralen Baustein in der regionalen Gesundheitsversorgung. "Unser Fokus liegt auf der weiteren Stärkung der Angebote im Bereich Suchtmedizin und der psychiatrischen Versorgung. Der Schritt, die Tagesklinik zu erweitern und zusätzliche stationäre Plätze anzubieten, ist ein klares Signal, dass wir in die Zukunft der Gesundheitsversorgung investieren", so de Vries abschließend.





Girokarten ergaunert

Polizei warnt vor Schockanrufen und falschen Bankmitarbeitern.

Die miesen Tricks sind mittlerweile weithin bekannt, und dennoch haben Kriminelle immer wieder Erfolg mit Schockanrufen, mit Telefonaten von "falschen Polizeibeamten" und gefälschten WhatsApp-Nachrichten, mit denen Senior*innen um hohe Geldbeträge oder wertvollen Schmuck gebracht werden. Es vergeht keine Woche, in der die Polizei im Kreis Mettmann nicht von solchen Fällen berichtet und ihre Warnhinweise erneuert.

So wurde ein 94-Jähriger Opfer eines so genannten "Schockanrufes" und verlor eine hohe Summe. Eine Anruferin hatte sich als angeblicher Polizistin ausgegeben und mitgeteilt, die Schwiegertochter des alten Herrn habe einen Jungen überfahren. Um die Untersuchungshaft der Schwiegertochter zu verhindern, müsse der Senior eine Kaution bezahlen. Und so übergab er an der Haustür einem vermeintlichen Mitarbeiter des Amtsgerichtes eine hohe Summe...

Eine 69-Jährige wurde um Schmuck und Bargeld betrogen, nachdem sie von einem vermeintlichen Polizeibeamten am Telefon unter Druck gesetzt wurde. Er erzählte, in der Nachbarschaft sei eine Seniorin ausgeraubt worden sei. Um einen möglichen Schaden abzuwehren, solle die Frau ihr Bargeld und andere Wertgegenstände der Polizei übergeben. Die alte Dame wurde derart unter Druck gesetzt, dass sie Geld und Schmuck vor dem Haus platzierte, wo es von Unbekannten abgeholt wurde. Erst später dämmerte es ihr, Betrugsopfer geworden zu sein.

Bei mehreren anderen Betrugsfällen waren zuletzt falsche Bankmitarbeiter erfolgreich: So wurde ein 83-Jähriger von einer vermeintlichen Bankmitarbeiterin angerufen. Sie gab vor, dass für das TAN-Verfahren des Mannes mehrere Handys angemeldet seien. Sie brauche eine TAN-Freigabe, um die nicht verwendeten Geräte zu löschen. Nachdem der 83-Jährige die TAN-Freigabe durchgeführt hatte, beendete er den Anruf. Erst später fiel ihm auf, dass von seinem Konto ein mittlerer vierstelliger Betrag

Anzeige—





Unsere Leistungen

- Konservative Behandlung der WirbelsäuleEigenbluttherapie (PRP) & Hyaloronsäuretherapie
- Stoßwellentherapie
- Akupunktur Chirotherapie
- Naturheilverfahren
- · Superinduktive Magnetspulentherapie

Gewissenhafte Diagnostik, umfassende Aufklärung und individuelle Beratung - das ist für uns selbstverständlich.

Kompetenz und Erfahrung in der Orthopädischen Privatpraxis Ratingen

Mo – Fr 07.30 – 13.00 Uhr Mo + Mi 14.30 – 18.00 Uhr Do 15.00 – 19.00 Uhr

info@orthopaede-ratingen.de www.orthopaede-ratingen.de

an ein fremdes Konto überwiesen wurde.

In einem anderen Fall erhielt eine 84-Jährige einen Anruf eines falschen Bankmitarbeiters. Er gab vor, dass vom Bankkonto der Seniorin ein dreistelliger Betrag abgebucht wurde. Die geschockte Ratingerin gab an, dass sie die Zahlung

nicht getätigt habe. Der Anrufer kündigte an, dass ein Mitarbeiter der Bank sie zuhause aufsuchen würde. Kurze Zeit später erschien ein Mann an der Wohnungstür und nahm die Girocard zur vermeintlichen Prüfung an sich. Erst später fiel der Seniorin der Trickbetrug auf und sie alarmierte die



Polizei. Zum Glück war es noch nicht zu einem Vermögensschaden gekommen.

Mit dieser Masche ist es Betrügern noch mehrfach gelungen, an die Girokarten verschiedener Senioren zu gelangen.

Leider funktioniert auch immer noch der Betrug mit gefälschten Whats-App-Nachrichten. So erhielt 71-Jähriger eine Nachricht, seine Tochter angeblich Geld für ein neues Handy benötigte, und der Senior daraufhin zweimal vierstellieinen gen Betrag auf ein

fremdes Konto überwies.

Die Polizei rät: Seien Sie skeptisch, melden Sie sich im Zweifel bei Ihrer Familie. Das gilt besonders bei Anrufen, wenn sich jemand als eine Amtsperson (Polizeibeamte, Richter oder Staatsanwalt) ausgibt und Geld oder Schmuck fordert. (JD)



Aus Ernas Sicht

Das Jahr geht, das Jahr kommt!

Das Jahr neigt sich wieder dem Ende zu. Das heißt auch für mich, Rückschau zu halten und mir die schönen und nicht so schönen Dinge wieder in Erinnerung zu rufen. Ich komme für mich zum Ergebnis, dass das Jahr überwiegend gut war. Die altersbedingten Zipperlein gehören nun mal nach einem recht langen Leben dazu. Die negativen Dinge spielen sich auf der Weltebene ab, sind von mir nicht beeinflussbar und machen mich traurig und auch ein wenig ängstlich. Da glaube ich doch lieber an den Artikel 3 des Rheinischen Grundgesetzes: "Et hätt noch immer joot jejange".

Natürlich sollen wir nicht zu lange in unseren Jahresrückspiegel schauen, sonst fehlt uns der wichtige Blick nach vorn, in die Zukunft. Also schlagen wir unser Jahresbuch 2024 zu, ohne es aus den Augen zu verlieren.

Mit dem neuen Jahr schlagen wir ein neues Buch auf. Die ersten weißen Seiten, die vor mir liegen, sind schnell mit Wünschen und Vorsätzen gefüllt. Dazu gehören: Gesundheit, Frieden, Respekt und Toleranz. Aber auch Hilfen für andere und erforderliche Hilfen für mich. Was das Jahr letztendlich bringt, werden wir erst nach 365 Seiten des "Jahrbuches

2025" zusammenfassend beurteilen können.

Nachdem die Seniorenratswahl am 6. Dezember abgeschlossen ist, wird sich dieser zu Beginn des Jahres konstituieren. Mein Wunsch an die neuen Mitglieder ist, dass sie ihre Rolle als Vertreterinnen und Vertreter von einem Drittel unserer Bevölkerung, also rund 30 000, ernst nehmen und sich entsprechend für unsere Belange einsetzen. Wir zählen auf sie, sprechen sie mit uns!

Anders als geplant findet die Bundestagswahl nach der derzeitigen Planung bereits am 23. Feb-

— Anzeige —



ruar 2025 statt. Der Wahlk(r)ampf hat begonnen. Die Bewerber*innen schmücken und formulieren ihre Versprechen. Teilweise wird die Darstellung der Realisierung der Durchführbarkeit nicht mitgedacht. Nach Karneval (Aschermittwoch ist am 05.03.2025) wissen wir mehr.

Am 14. September 2025 finden in NRW die Kommunalwahlen statt. Es werden bei uns der Landrat, die Bürgermeister*innen, der Kreistag und unser Stadtrat neu gewählt. Wahlen sind immer spannend. Bei dieser Wahl trifft dies besonders zu, da sowohl unser Bürgermeister Klaus Pesch als auch unser Landrat Thomas Hendele nicht mehr zur Wahl stehen.

Der Winter naht. Die Wetter-

www.tuenkersscooter.de

frösche sagen frostige Temperaturen voraus. Das heißt für mich, endlich die Wintersachen aus dem Schrank holen und nachsehen, ob alle noch in Ordnung sind. Ihr wisst ja, dass ich Wert darauf lege, helle Bekleidung zu tragen. Dann werde ich nicht so schnell übersehen und ich tue etwas für meine Unversehrtheit.

Mein Zitat zum Jahreswechsel: Positives Denken setzt positive Energie frei, aus der wir Kraft und Energie schöpfen. Wer schön schaut, sieht schön. Wer schön sieht, denkt schön. Wer schön denkt, hat mehr vom Leben!

Ich wünsche Euch besinnliche Weihnachtstage und einen guten Übergang in das Jahr 2025.

Eure Erna

Zweiter Brunnen an der Oberstraße

In Ratingen sprudelt jetzt an der Oberstraße der zweite öffentliche Trinkwasserbrunnen. Der rund ein Meter hohe, schmale Wasserspender steht im Bereich zwischen Bücherschrank und dem Kirchenportal von St. Peter & Paul. Die Stadtwerke Ratingen haben den Brunnen dort im Auftrag der Stadt aufgestellt. Der erste öffentliche Trinkwasserbrunnen vor dem Verwaltungsgebäude Minoritenstraße 3 ist seit April in Betrieb. Die Brunnen spülen sich automatisch in festgelegten Intervallen. Die beiden Trinkwasserbrunnen werden in der kalten Jahreszeit außer Betrieb genommen.

- Anzeige -



Wer weiß es?

1. Wer prägte den Begriff "soziale Marktwirtschaft"?

- A: Karl Marx
- B: Karl Schiller
- C: Alfred Müller-Armack
- D: Walter Ulbricht

2. Welche unzertrennlichen Zwillinge werden auch die Dioskuren genannt?

- A: Apoll und Artemis
- B: Romulus und Remus
- C: Kastor und Pollux
- D: Jakob und Esau

3. Unter welchem Namen machte Erna Strube Karriere als Sängerin?

- A: Joy Fleming
- B: Jule Neigel
- C: Jennifer Rush
- D: Penny McLean

4. Das türkische Touristenziel Pamukkale hieße übersetzt...?

- A: Seidenteppich
- **B:** Baumwollschloss
- C: Regenwolkenburg
- D: Schimmelherde

5. Wer spielte die Titelmelodie für "Das aktuelle Sportstudio" des ZDF ein?

- A: James Last
- B: Max Greger
- C: Hugo Strasser
- D: Kurt Edelhagen

6. Wo eröffnete 1971 das erste Mc-Donald's-Lokal Deutschlands?

- A: Berlin
- B: Hamburg
- C: München
- D: Köln

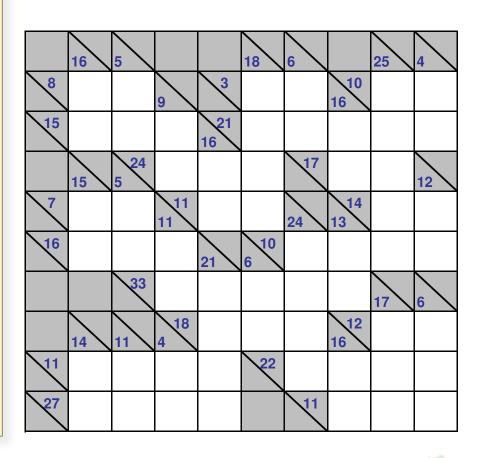
7. Wer oder was ist Günsel?

- A: Pflanzengattung
- B: türkischer Eintopf
- C: litauisches Parlament
- D: Torwart bei LR Ahlen

Auflösung nächste Seite

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

mit freundlicher Unterstützung von www.sudoku-aktuell.de



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

	16	5			18	6		25	4
8	7	1		"/	1	2	10 16	9	1
15	9	4	2	21 16	5	4	7	2	3
	15	24 5	7	9	8	7/	9	8	12
7	6	1	11	7	4	24	14	5	9
16	9	4	3	21	¹⁰ / ₆	2	4	1	3
		33	8	4	5	7	9	17	6
	14	/=	184	8	1	9	12 16	9	3
11	5	3	1	2	22	6	9	5	2
27	9	8	3	7		11	7	3	1

Lösungen

- 1 C (A. Müller-Armack)
- 2 C (Kastor und Pollux)
- 3 A (Joy Fleming)
- 4 B (Baumwollschloss)
- 5 B (Max Greger)
- 6 C (München)
- 7 A (Pflanzengattung)

- Anzeige —



HÖFGES **Koch**

Ratinger Sanitätshaus

Machen Sie die Probefahrt!



Gratis Rollator - Sicherheitscheck Bremsen, Griffhöhe, Funktionskontrolle

und Tipps für ein besseres Handling

Sanitätshaus Höfges & Koch Calor-Emag-Str. 5 40878 Ratingen Tel. 02102-22144 Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9°° - 18³° Samstag 9°° - 13°°

Späte Ehrung für Hilde Bruch

Jüdische Kinderärztin und Professorin musste 1933 emigrieren.

Die Ratingen bekommt einen zweiten "FrauenOrt", der an das Wirken einer historischen Frauenpersönlichkeit erinnert: Nach der Unternehmerin Sophie Brügelmann wird nun auch Dr. Hilde Bruch, jüdische Kinderärztin und Expertin für Essstörungen, für ihre Lebensleistung gewürdigt. "In Ratingen haben bedeutende Frauen gelebt, die ihrer Zeit voraus waren. Wir freuen uns sehr, dass nach Sophie Brügelmann auch unsere zweite Bewerbung von Hilde Bruch erfolgreich war", sagt Nadine Mauch, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt. Unterstützt wurde sie bei ihrer Initiative vom Kulturamt und dem Stadtarchiv.

Die Geschichte Nordrhein-Westfalens kann nicht ohne Frauen erzählt werden. Denn obwohl sich ihre Namen selten in Geschichtsbüchern finden, haben Frauen maßgeblich zur Geschichte des Bundeslandes beigetragen. Die "FrauenOrte", die der FrauenRat NRW auswählt, erinnern an genau diese Frauen und erzählen die Geschichte ihres Lebens, ihrer Erfolge und der Herausforderungen, die sie mutig gemeistert haben. Inzwischen gibt es 52 "FrauenOrte" in ganz Nordrhein-Westfalen, zwei davon in Ratingen.

Dass der FrauenRat NRW auch die zweite Bewerbung aus Ratingen positiv aufgenommen hat, kommt natürlich nicht von ungefähr. Hier die Geschichte von Dr. Hilde Bruch:

Geboren wurde sie 1904 als drittes von sieben Kindern einer



Dr. Hilde Bruch war eine jüdische Kinderärztin, Psychoanalytikerin und Spezialistin für Essstörungen. Ihre grundlegenden Werke sind bis heute relevant. Foto: Stadtarchiv

jüdischen Familie in Dülken in Nordrhein-Westfalen. Eigentlich wollte sie nach dem Abitur Mathematik studieren. Ihr Onkel, ein Arzt, überzeugte sie jedoch davon, dass die Medizin bessere

Anzeige –



Karrieremöglichkeiten für eine jüdische Frau bot. Hilde Bruch studierte an verschiedenen deutschen Universitäten und schloss 1929 an der Albert-Ludwigs-Universität mit dem Doktor der Medizin ab.

Im Oktober 1932 eröffnete Hilde Bruch eine Kinderarztpraxis am Marktplatz in Ratingen. Sie war weit und breit die einzige Kinderärztin, doch schon bald wurde ihre Praxis boykottiert und der aufkommende Antisemitismus zwang Hilde Bruch 1933

zur Flucht nach England, von wo sie ein Jahr später in die USA auswanderte. Dort arbeitete sie in einem Kinderkrankenhaus in New York und erhielt 1935 ihren Kinderarztschein.

Das Jahr 1937 markierte den Beginn ihrer beruflichen Beschäftigung mit Essstörungen, als sie mit Adipositasforschung bei Kindern begann. Nebenbei war Hilde Bruch in der Forschung aktiv und verfasste unzählige Fachartikel, die ihr den Ruf einer Koryphäe im Bereich der Essstörungen verschafften. Ihr Buch "The Importance of Overweight" 1957 war eines der ersten, welches die Öffentlichkeit über die Gefahren bei Übergewicht von Kindern aufklärte.

1959 wurde Hilde Bruch zur Professorin ernannt. Als sich in den 1960er und 1970er Jahren die Magersucht verbreitete, beschäftigte sie sich vermehrt mit der Behandlung dieser Erkrankung und wurde bald eine der weltweit führenden Fachautoritäten auf diesem Gebiet.

Dr. Hilde Bruch lebte den Rest ihres Lebens in Houston/Texas, wo sie 1984 verstarb.

"Sie war eine Pionierin und ihre Schriften sind in der heutigen Medizin und Ausbildung immer noch von prägender Relevanz", sagt Gleichstellungsbeauftragte Nadine Mauch. "Ihr FrauenOrt wird am Marktplatz entstehen, wo sie in ihrer Ratinger Zeit gewirkt hat." Der genaue Standort wird noch gesucht, eine offizielle Einweihung erfolgt dann im kommenden Jahr.

Hintergrund:

Der FrauenRat NRW wurde 1970 als unabhängiger, überparteilicher und überkonfessioneller Zusammenschluss aus heute rund 50 Frauenverbänden und gruppen gemischter Verbände gegründet und vertritt mehr als zwei Millionen Frauen in ganz Nordrhein-Westfalen. Ziel ist, die Gleichberechtigung in allen gesellschaftlichen Bereichen zu fördern und zu unterstützen.

Das Projekt "FrauenOrte" wird gefördert durch das Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes NRW. Schirmpatin ist Gleichstellungsministerin Josefine Paul.

Anzeige —

Glücksmomente.



Ruth Brüning

"Mein Alltag ist wieder wunderbar entspannt. Ohne Anstrengung genieße ich die schönen Momente des Lebens. Vielen Dank, Frau Giese."

Wir möchten auch Sie begeistern – lassen Sie sich bei uns individuell nach Ihren persönlichen Hörbedürfnissen beraten!



Reinhard Nahrstedt

"Ich bedanke mich für die freundliche Beratung von Herrn Strunk. Jetzt kann ich wieder das Gezwitscher der Vögel hören."

GUT HÖREN

GUT HÖREN Ratingen GmbH Lintorfer Str. 11 40878 Ratingen **Tel. 02102 - 9296577** **GUT HÖREN Lintorf** GmbH Konrad-Adenauer-Platz 6 40885 Ratingen **Tel. 02102 - 7060505**



Japan lässt grüßen

"Ratinger Wege" – eine Sammlung besonderer Geschichten.

Auf allen fünf Erdteilen bin ich herumgelaufen, und zuletzt habe ich auf einem Schiff sogar die Welt umrundet. Umso mehr genieße ich heute mein Zuhause in Ratingen, denn auch hier gibt es immer noch viel zu entdecken. Kaum 15 Minuten vom Marktplatz entfernt steht man zum Beispiel, wenn man gegenüber vom Freibad in den Angerhof einbiegt, plötzlich mitten in Japan. Es ist der Baustil der Häuser, der den Betrachter ins Wunderland Ostasiens entführt.

Das Architekten-Duo Jörg Schuler und Ekkehard Jatzlau hatte einen japanischen Kollegen, der ihnen Mitte der 70er-Jahre die Inspiration zu dem exotischen Baustil und den teils ungewöhnlichen Materialien gab: Die dunklen, fast schwarzen Hölzer aus Kanada und den Tropen und die an Pergament erinnernden mit besonderem Kunststoff umfassten Fasern in den Scheiben der kleinteiligen Fensterrahmen.

Von den neun Bauwerken in dieser Sackgasse gleicht keins dem anderen, und nur das sich an den Hang schmiegende Haus Nr. 17, zu dessen Eingangstür man eine beachtliche Treppe hochsteigen muss, zeigt kein Japan-Feeling. Das Feine und Filigrane der fernöstlichen Kultur drückt am besten das erste linke langgestreckte Doppelhaus (Nr. 3+5; Foto) aus. Im ersten Stock mit seinem durchgehenden Balkon bestaune ich den Wechsel von schmalen Fenstern mit Läden und Zwischenwänden aus jeweils 88 Holzleisten-Ouadraten, papierartig ausgefüllt.

Die übrigen Domizile zeichnen



sich durch weit ausladende, nur wenig geneigte Dächer, breite Terrassen mit viel Pflanzenschmuck und lange Balkone aus. Nr. 6 und 7 verstecken sich vor den Vorübergehenden weitgehend hinter dichtem Strauchwerk. Nr. 8 und 19 wirken wie zwei sich versetzt aneinander schmiegende Häuser.

Das kurioseste Ensemble ist das zur Straße hin sich gar viergeschossig in die Höhe reckende Haus Nr. 13, das mit seinen von rotem Tuch umhüllten Glasscheiben im Balkongeländer anzieht. Geht man durch die Hofeinfahrt, dann entdeckt man, dass hier vier Bauteile, jedes mit eigener Haustür, miteinander verwoben sind. Von hinten sieht es wieder mehr japanisch aus.

Ein paar Schritte weiter steht man an der Anger gegenüber der ehemaligen Zwangsmühle. Das Hofgelände, das in der Mitte des 17. Jahrhunderts noch als "Herrlichkeit zum Angern" bezeichnet wurde, ist verschwunden. Heute blickt man auf Wellblech mit zwei in Graffiti-Manier aufgemalten Autokennzeichen neben dem Gemäuer der alten Angermühle am jenseitigen Ufer. Soll man da etwa im Wasser parken? Zurück auf der Straße sehe ich dann die Stele des Ratinger Industriepfades. Hier erfährt man die Geschichte der Mühle. Am Ende des Angerhofes kann man dann einfach in den Wald abtauchen.

"Ratinger Wege" – so heißt eine Sammlung von insgesamt 50 Geschichten, die unsere Autorin Gisela Schöttler mitten in der Corona-Pandemie zu schreiben begonnen hat. Schöttler, Jahrgang 1943, ist gelernte Journalistin und war viele Jahre Kulturreferentin im Kreis Mettmann. Mit dem Projekt der "Wege-Stories" lernte sie die Ratinger Innenstadt und die Stadtteile Ost, Süd, West und Tiefenbroich in ungeahnter Intensität kennen. Nach 28 Monaten war Geschichte Nr. 50 fertig.

Theater-Workshop für Senioren

Die kurze Nachricht über einen "Theater-Workshop für Senioren" in der letzten Ausgabe der Seniorenzeitung hätte ich fast überlesen, und doch hat sie mich glücklicherweise angelacht. Eigentlich war die Anmeldefrist schon abgelaufen, aber Christiane Hartel von St. Peter und Paul hatte mir noch einen Platz zugesagt: Ich solle einfach vorbei kommen.

Wie immer war ich zu früh dort und konnte beim Aufbau der Stühle und in der Küche beim Vorbereiten des Mittagsimbisses helfen. Nach und nach trudelten dann zehn Teilnehmerinnen und ein (!) männlicher Schauspielanwärter ein. Schon die Vorstellungsrunde war interessant.

Für mich - ich werde Ende des Jahres 70 und hadere damit noch ziemlich - war vor allem tröstlich, wie viele Ü80-Jährige sich hier quicklebendig und neugierig versammelt hatten. Zuerst

gab es einige eigentlich leichte Aufgaben, die sich aber als spannend und berührend entpuppten: "Einfach nur" langsam durch den großen Raum gehen. Sich bei einer Begegnung anlächeln oder mit Handschlag begrüßen. Dann wieder auf ein "Stop" hin wie eingefroren stehen bleiben, um dann später wieder Tempo aufzunehmen. Zu Musik zu tanzen – soviel man eben wollte.

Das zog sich übrigens durch den ganzen Tag - immer wieder nur das zu tun, was man in diesem Moment möchte und sich zutraut...

Bis zur Mittagspause wurden dann schon einige kleinere Szenen vorgegeben. Mit bewusst ganz spärlichen Requisiten wurden einzelne Rollen verteilt, hier wurde auch auf die körperlichen Beeinträchtigungen Rücksicht genommen. In der Mittagspause saßen wir gemütlich bei Kaffee, Kuchen und Laugenbrezeln zu-



Der Theater-Workshop für Senioren war für Autorin Petra Sigl (M.) ein besonderes Erlebnis. Foto: privat

sammen. So hat man sich besser kennengelernt und ging noch vertrauensvoller in die zweite Runde. Es war eine tolle Erfahrung, kleine Szenen richtig vor Publikum zu spielen, danach Applaus zu bekommen, sich gemeinsam zu verbeugen – das tat

In der Abschlussrunde waren alle irgendwie berührt von diese Stunden an einem ganz normalen Samstag im Ratinger Pfarrzentrum. Ein besonderes Lob gilt unsrer "Chefin" Nazli, die uns einfühlsam durch diesen Workshop begleitet hat. Eigentlich würden wir alle gerne in genau dieser "Besetzung" weitermachen - man wird sehen.

Ich zumindest war so begeistert, dass ich bei Nazli einen neuen Kurs im Lotsenpunkt gebucht habe. Dort darf ich jetzt zehn Mal mit Interessierten gemischten Alters schauspielern. Ein großes Dankeschön an die Pfarre St. Peter und Paul, die solche Angebote macht - und das für jeden. (psi)

- Anzeige -







Erkrath/Hochdahl/Düsseldorf-Unterbach Bismarckstr. 39 I 40822 Mettmann Tel. 02104 - 7 22 77

Diakoniestation Haan Bismarckstr. 12a I 42781 Haan Tel. 02129 - 3 47 57 30

Diakoniestation Hilden Martin-Luther-Weg 1c I 40723 Hilden Tel. 02103 - 39 71 71

Diakoniestation Ratingen Angerstr. 11 I 40878 Ratingen Tel. 02102 - 10 91 44



Diakoniestation I Ambulante Pflege I Stationäre Pflege I Kurzzeitpflege Alltagshilfen I Servicegesellschaft I Soziale Betreuungsleistung I Demenz WG www.diakonie-kreis-mettmann.de

Gemeinschaft steht im Mittelpunkt

Viele treten erst als Senioren in den Ratinger Segelclub ein.

Die Dumeklemmerstadt gilt nicht wirklich als Hochburg des Wassersports. Keiner der kleinen Seen im Stadtgebiet ist als Segelrevier ausgewiesen. Dennoch gibt es einen Verein, der sich genau damit beschäftigt: der Ratinger Segelclub.

Er besteht seit 1983. Anfangs als Segelabteilung im TuS Lintorf engagiert sich der "RaSC" seit 1991 als eigenständiger Verein innerhalb des Deutschen Segler-Verbandes. Über ein eigenes Clubhaus oder gar einen eigenen Bootsanleger verfügt der RaSC nicht. An Segelaktivitäten mangelt es trotzdem nicht.

Die Aktivitäten auf und am Wasser konzentrieren sich auf den Baldeneysee und Heeg in Friesland. Auf dem Ruhrsee im Bereich Essen-Heisingen liegt das kleine Kajütboot RASCY an einem Anleger und die verschiedenen Jollen auf Landplätzen. In Kooperation mit anderen Vereinen wird viel Zeit in die Kinderund Jugendarbeit investiert. Hier findet auch der praktische Teil der Segelausbildung und die entsprechenden Prüfungen statt.

Die Nord 80 FRYA ist ein kleiner Kajütkreutzer und steht den Mitgliedern für Törns auf den friesischen Seen, den Kanälen und dem Ijsselmeer zur Verfügung. Segelführerschein und Revierkenntnisse werden natürlich vorausgesetzt, und bei den Kindern ist die Aufsicht durch segelkundige Erwachsene nötig.

Die Generationen übergreifende Freizeit und Geselligkeit steht beim RaSC im Vordergrund. Es



Das Logo des RaSC.

werden Segelwochenenden in Holland mit Regatten für Jung und Alt ebenso veranstaltet wie Törns mit mehreren Segeljachten auf dem Mittelmeer, der Ost- und Nordsee.

Einige Mitglieder haben eig-

ne Segelboote und suchen im Verein den kameradschaftlichen Austausch. Andere Segler nutzen verstärkt die vereinseigenen Boote. Viele treten dem RaSC auch erst als Senioren bei, um mit oder ohne Segelschein dem Sport auf dem Wasser und der Natur näher zu kommen. Gerade wer mit Kindern oder Enkelkindern ein familienorientiertes Hoby sucht, findet im Verein viele Möglichkeiten.

Der monatliche Stammtisch – immer am 1. Mittwoch eines Monats um 20 Uhr im Haus der Gastlichkeit, Bruchstr. 40, Ratingen – bietet nicht nur Vorträge und Erlebnisberichte, sondern auch die Möglichkeit in lockerer Atmosphäre den Verein kennenzulernen. *(CK)*

Weitere Infos über den Ratinger Segelclub auf der Homepage unter: *ratinger-segelclub.de*

Anzeige —



Digitalpaten bauen Angebot aus

Regelmäßige Sprechstunden und Beratungen auch in Seniorentreffs.

Seit Juni 2023 bieten die Digitalpaten, ein Projekt der Arbeitsgemeinschaft der Verbraucher im Kreis Mettmann, mittlerweile ihre Hilfe an fünf verschiedenen Orten in Ratingen an, um Seniorinnen und Senioren auf dem Weg in die digitale Welt zu unterstützen. Ob Smartphone, Tablet, Apple Geräte oder der heimische PC - keine Frage bleibt bei der persönlichen Beratung offen. Die Termine im Pfarrzentrum St. Peter und Paul, Turmstraße 9, wird in Kooperation mit der Servicestelle der Pfarrei jeden 1. und 3. Montag im Monat von 11 bis 13 Uhr angeboten. Anders als bisher ist eine Beratung ab sofort auch ohne Termin möglich. Gerne können sich Ratsuchende aber vorab über das Bereitschaftshandy der Digitalpaten unter 0177/ 69 44 293 einen festen Termin reservieren. Das erspart Wartezeiten. Ebenso ist eine Kontaktaufnahme über die E-Mail-Adresse ratingen@digitalpaten.nrw möglich.

Im **Seniorentreff Süd** am Karl-Mücher-Weg 19 stehen die Digitalpaten mit ihren Sprechstunden seit November an jedem

2. und 4. Donnerstag im Monat von 10.30 bis 12 Uhr zur Verfügung. Eine Anmeldung ist vor Ort oder telefonisch unter 550-5085 erforderlich.

Die digitalen Sprechstunden in den weiteren Seniorentreffs sind unverändert:

- im Aktivtreff 60plus, Krummenweger Str. 1 in Lintorf an jedem 1. und 3. Dienstag im Monat von 10 bis 12 Uhr; Einzeltermine nach Anmeldung im Treff unter Telefon 31 611
- im **Seniorentreff Mitte**, Minoritenstr. 14, an jedem 2. Don-

Anzeige—

Hausnotruf Düsseldorf. Hilfe auf Knopfdruck.



Mit dem Hausnotruf ist Hilfe nur einen Knopfdruck entfernt. Für ein sicheres Gefühl zu Hause, jederzeit. Mehr Infos:



www.hausnotruf-duesseldorf.de per Telefon: 0211 2299 - 2500

oder per Mail: info@drk-duesseldorf.de



DRK-Rettungsund Einsatzdienste Düsseldorf gGmbH nerstag im Monat von 14.30 bis 16.30 Uhr; Einzeltermine nach Anmeldung im Treff unter Telefon 550-5070

im MGT Tiefenbroich, Sohlstättenstr. 33c, an jedem 1. Donnerstag im Monat von 14 bis 15.30 Uhr. Einzeltermine nach Anmeldung im Treff unter Telefon 550-5095 Hinweis: An Feiertagen finden natürlich keine Sprechstunden statt!

Eine Übersicht aller Beratungsstellen der mittlerweile 21 Digitalpaten in Ratingen sind auf der Homepage der Digitalpaten https://digitalpaten.nrw/ratingen/ digital oder im Pfarrzentrum St. Peter und Paul sowie in den Seniorentreffs als Papierflyer zu finden.

Im Haus Salem haben die Digitalpaten Ende Oktober für die dortigen Bewohnerinnen und Bewohner eine erste Digitalberatung durchgeführt. Zehn sehr interessierte Ratsuchende konnten im Gespräch mit ihrem Digitalpaten manches Problem lösen. Den Digitalpaten macht es immer wieder Freude auf diese Weise Seniorinnen und Senioren helfen zu dürfen. Die Beratungen im Haus Salem werden in Zukunft regelmäßig fortgesetzt.

Am Schluss noch ein Hinweis in eigener Sache: Sie möchten sich selbst als Digitalpate engagieren? Wenn Sie Freude daran haben, Ihr digitales Wissen niederschwellig an Ungeübte weiterzugeben, sind Sie bei den Digitalpaten in Ratingen genau richtig. Nähere Auskünfte erteilt Ingrid Herden jederzeit über die Telefonnummer des oben genannten Bereitschaftshandy der Digitalpaten. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme! (ih)

Termine fürs Ehrenamt

Mit zwei (kostenfreien) Veranstaltungen beginnt die Miteinander. Freiwilligenbörse Ratingen das Jahr 2025:

13.02.2025, 17-19 Uhr - Begegnungsstätte Ost, Carl-Zöllig-Str. 55: "Der Weg zum jungen Ehrenamt – die Freiwilligenbörse Ratingen" Der Hauptanteil der ehrenamtlich aktiven Menschen ist im Altersbereich Ü65 zu finden. Dies ist verständlich, da das Ehrenamt eine gute Möglichkeit ist, den neuen Lebensabschnitt mit Leben zu füllen. Die "Börse" möchte jedoch auch jüngere Menschen erreichen, die mit einer "Zeitspende" das Gemeinschaftsleben bereichern möchten.

13.03.2025, 17-19 Uhr - VHS, Lintorfer Straße 3, Raum 104: "Aktuelles aus dem Vereins- und Steuerrecht" (Kurs W 3500) Der Fachanwalt für Vereinsrecht, Michael Röcken, berichtet verständlich und anschaulich über aktuelle Veränderungen.

Anmeldung unter: engagement@freiwilligenboerse-ratingen.de

— Anzeige —



Theodor Fliedner Stiftung Perspektive Mensch

Haus Bethesda





Wir pflegen nicht nur Menschen. Wir pflegen auch Beziehungen.

Jetzt informieren!

- Wohngemeinschaften Im Mittelpunkt stehen die an Demenz
 - erkrankten Bewohner:innen.
- Vertrauensvolle ganzheitliche Pflege Ein qualifiziertes, gerontopsychiatrisch geschultes Pflegeteam gewährleistet eine bedürfnisorientierte individuelle Pflege.
- **Eingestreute Kurzzeitpflege** Bei zur Verfügung stehenden freien Plätzen ist eine Kurzzeitpflege für Menschen mit Demenz möglich.
- Betreuung in der Häuslichkeit Dieses Entlastungsangebot ist für pflegende Angehörige.



Haus Bethesda-Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz Einrichtungsleitung: Gisela Neldner | Thunesweg 58 | 40885 Ratingen Telefon: (02102) 30 37 00 | www.bethesda.fliedner.de

Qualifizierung für Seniorenbegleitung

Im Frühjahr bietet das Lintorfer Seniorennetzwerk wieder ein Qualifizierungsangebot "Seniorenbegleitung" an. Dieser Kurs dient dem Kennenlernen und der Begegnung von Menschen, die sich im Bereich der Senior*innenarbeit einbringen wollen und im Umgang mit älteren Personen Kompetenzen erwerben möchten. Hintergrund kann ein geplantes ehrenamtliches Engagement oder die Unterstützung von Nachbar*innen und Bekannten

sein, aber auch die persönliche Situation mit Angehörigen.

An sechs Mittwochvormittagen widmen sich die Teilnehmenden einigen Herausforderungen des Lebens im fortgeschrittenen Lebensalter und arbeiten sich in typische Umgangs- und Unterstützungsmöglichkeiten (zum Beispiel Themen wie Wohnen im Alter, Vorsorgefragen, Erste Hilfe, Gesprächsführung, etwa auch im Umgang mit beginnender Demenz usw.). Ergänzend werden Hospitationen oder auch Praktika in Senior*innen-Einrichtungen angeboten, um sich selbst Eindrücke zu verschaffen und die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen auszutesten, die man in diesem Bereich einbringen möchte.

Die geplanten Vormittags-Einheiten finden am 29. Januar., 5., 12., 19. und 26. Februar und am 5. März statt. Mehr Informationen bei Bettina Borsch unter Telefon 31611.

Buchtipp

Ratgeber hilft im Trauerfall

Was tun, wenn jemand stirbt? Rund ein Viertel der Befragten entschied sich für eine Baumbestattung in einem Bestattungswald, wenn sie ihre letzte Ruhestätte frei von gesetzlichen Vorschriften auswählen könnten. Weitere 18 Prozent - so eine Forsa-Umfrage aus dem Jahr 2022 - favorisierten eine pflegefreie Beisetzung auf einem Friedhof. Neben den hohen Kosten für eine klassische Beerdigung - mit Sarg, Grabstelle und -stein sowie Bepflanzung - wird vor allem das Argument, dass sich Angehörige sonst jahrelang intensiv um die Grabstätte kümmern müssen, als Beweggrund für diese Entscheidung genannt. Häufig wird es jedoch leider versäumt, diese Wünsche rechtzeitig zu formulieren. Der aktualisierte Ratgeber "Was tun, wenn jemand stirbt?" der Verbraucherzentrale

bietet doppelte Unterstützung: Er begleitet Hinterbliebene bei allen Entscheidungen in dieser schwierigen Zeit. Darüber hinaus gibt er Wissenswertes an die Hand, um vorsorglich für d e n eigenen Todesfall alles zu

Was tun,

wenn jemand

regeln.

Bestatter können bei einem Trauerfall viele organisatorische Arbeiten abnehmen, wissen, welches Amt zuständig ist oder welche Urkunden benötigt werden. Doch dieser Service hat

auch seinen Preis. Das Buch bietet Empfehlungen für die Wahl des richtigen Dienstleisters und die passende Bestattungsform. Entstehende Kosten etwa für Sarg oder Urne, Trauerbriefe, Grabstelle und eine Trauerfeier, aber auch für amtliche Dokumente wie Sterbeurkunde und Erbschein werden beispielhaft aufgelistet. Gezeigt wird, dass das Finanzamt auch im Todesfall noch eine Rolle spielt und welche Fragen sich rund um den

> Nachlass stellen. Zu erfahren ist, was im Trauerfall für unverheiratete Paare gilt und wie das digitale Erbe zu regeln ist.

Der Ratgeber "Was tun, wenn iemand stirbt? Handbuch für den Trauerfall" hat 164 Seiten und kostet 18 Euro, als E-Book 14,99 Euro. Bestellmöglichkeiten:

Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 91 380-1555. Der Ratgeber ist natürlich auch im örtlichen Buchhandel erhältlich.

Nächste "Bücher-BOKX" kommt nach Tiefenbroich

Die Planungen für den nächsten – mittlerweile fünften – öffentlichen Bücherschrank der Dumeklemmerstiftung, auch "BOKX" genannt, laufen auf Hochtouren: Im Frühjahr nächsten Jahres soll auch der Stadtteil Tiefenbroich einen solchen öffentlichen Bücherschrank bekommen. Dieser soll im auf dem Platz des Mahnmales an der ehemaligen Martinschule eingeweiht werden (Fotomontage: DKS).

Die Zustimmungen des Bezirksausschusses Tiefenbroich und des Planungsamtes der Stadt Ratingen liegen vor. Die Realisierungsphase kann also starten. Nun muss die Finanzierung von rund 8500 Euro si-



chergestellt werden, um dieses Projekt zu realisieren. Spenden sind möglich auf das Konto der Dumeklemmerstiftung (DE26 3345 0000 0042 1990 91 bei der Sparkasse HRV – Kennwort: BOKX Tiefenbroich). Die erste "BOKX" wurde 2013 in der Nähe des Ratinger Marktplatzes aufgestellt, der zweite Bücherschrank wurde 2014 auf dem Berliner Platz in Ratingen West eröffnet. Nach der Eröffnung des dritten Bücherschrankes in Lintorf (2023) folgte der vierte Bücherschrank in Hösel (Juni 2024). (ER)



Das Letzte

Anzeige—

Mosaike werden zu Markenzeichen

Die bunten Mosaik-Kunstwerke an Hausfassaden werden allmählich zu einem Markenzeichen der Ratinger Altstadt. Inzwischen ist bereits die vierte Fläche künstlerisch gestaltet worden. Im neuen Kunstwerk im Durchgang Bechemer Straße/ Am Alten Steinhaus unter dem Titel "Drei Generationen" sollen sich alle Ratinger wiederfinden, daher wurden exemplarisch sechs Porträts von Ratingerinnen und Ratingern in das Mosaik eingearbeitet. Sie bilden drei Generationen ab: "Die Entdecker", "Die Suchenden" und "Die Ruhenden" – eine interessante Kombination aus Mosaik, Malerei und Airbrush. Das großflächige Kunstwerk setzt sich intensiv mit dem Thema der Generationengerechtigkeit auseinander.

Bereits im Sommer wurde im Rahmen einer generationenübergreifenden Aktion von Bewohnern des Seniorenzentrums 360°, dem Jugendzentrum Lux und der Künstlerin Sarah Rose die rechte Seite des Durchgangs mit einem Mosaik gestaltet. **Ihr kompetenter Ansprechpartner** in allen Fragen der Gesundheit fit bleiben! Schwerpunktapotheke Diabetes!

Oberstraße 51

40878 Ratingen

— Anzeige —



Telefon: 02102 - 28 2 28

Öffnungszeiten & Notdienste

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

jeweils geöffnet:

Dienstag: 15 bis 18 Uhr Donnerstag: 15 bis 19 Uhr Freitag: 15 bis 18 Uhr

West: Telefon: 550 - 4140

geöffnet:

Dienstag: 10-13, 15-18 Uhr
Mittwoch: geschlossen
Donnerstag: 15 bis 18 Uhr
Freitag: 10-13, 15-18 Uhr
Samstag: 10 bis 13 Uhr

Bürgerbüro

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

→ nur nach Terminvereinbarung

Telefon: 550 - 3222

Rathaus: Minoritenstraße 2-6

Demenzladen

Der Demenzladen in der Wallpassage ist geschlossen.

Aktuell übernimmt das Team der Familialen Pflege im Fliedner-Krankenhaus in Lintorf die Aufgaben der Ratinger Demenzinitiative.

Infos und Kontakt:

Telefon: 0151 - 72 63 13 82 oder 0151 - 72 62 92 62

Schwimmbäder

Hallenbad-Mitte: (ab 16.9. geöffnet)

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 21 Uhr
6.45 bis 21 Uhr
6.45 bis 13 Uhr
Samstag: 7.00 bis 13 Uhr
7.00 bis 13 Uhr

Freibad-Mitte (ab 16.9. geschlossen)

 [Montag:
 10.00 bis 20 Uhr]

 [Dienstag:
 6.45 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

Freitag: 6.45 bis 21 Uhr Samstag: 7.00 bis 21 Uhr Sonntag: 7.00 bis 20 Uhr

Saunawelt im Allwetterbad

Die Sauna im Allwetterbad Lintorf ist montags von 14 bis 22 Uhr, dienstags (Damensauna) bis samstags von 10 bis 22 Uhr und sonntags von 10 bis 20 Uhr geöffnet.

Seniorenrat-Hotline

Der Seniorenrat der Stadt Ratingen ist für die Bürgerinnen und Bürgern in Seniorenfragen über die Hotline erreichbar. Die Rufnummer lautet:

0157 / 333 60 422.

Mehr Infos unter:

www.seniorenrat-ratingen.de

Notruf-Nummern

Polizei: 110

Notarzt, Rettungsdienst: 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 not-

wendigen 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

Apotheken-Hotline

Bundesweite Rufnummer: 0800 002 2833; vom Handy ohne

Vorwahl: 22 833

Giftnotrufzentrale Uni Bonn Telefon: 0228 - 19 240

Augenärztlicher Notdienst Zentrale Rufnummer: 116 117

Zahnärztlicher Notdienst

Zentrale Nummer: 0180 59 86 700

Telefonseelsorge (katholisch)

Telefon: 0800 - 1110 222

Telefonseelsorge (evangelisch)

Telefon: 0800 - 1110 111

Sperr-Notruf für Giro- oder

Kreditkarten: 116 116



Finanzplaner, Kontowecker und Multibanking – mit unseren digitalen Banking-Funktionen immer den Überblick behalten. Und den Kopf frei für das, was wichtig ist.

Jetzt freischalten auf sparkasse-hrv.de/online-banking



Sparkasse Hilden • Ratingen • Velbert

Weil's um mehr als Geld geht.