

Aus unserer Sicht

Die Ratinger Seniorenzeitung

01/2016



www.ratingen-seniorenrat.de

Unser Thema: Leben und Sterben

Neues Gemälde in St. Peter und Paul

Rollatortag auf dem Marktplatz

Gesundheit und Pflege 2016

Die Freiwilligenbörse wird zehn

So klappt es mit der Diskretion

Tipps & Termine

KOSTENLOS!

lesen & weitergeben!

RATINGEN



Liebe Leserinnen und Leser,

Leben und Sterben, Werden und Vergehen – der ewige Kreislauf der Natur. Gerade jetzt im Frühling ist er sinnfällig wahrzunehmen: Überall wächst und sprießt, was vor kurzem noch in Winterstarre lag. Bei aller Freude über das Erwachen der Natur wissen wir aber zugleich: Auch die prächtigste Blüte wird verwelken, alles Leben ist begrenzt. Dieses Wissen um die Naturgesetze macht manchem den Umgang mit den Themen Sterben und Tod vielleicht nicht einfacher, aber einen möglicherweise etwas gelassener.

Aus aktuellem Anlass widmen wir uns in dieser Ausgabe der Ratinger Seniorenzeitung schwerpunktmäßig diesem Thema: Wir stellen das neue Gesetz zur Sterbehilfe vor, das Ende 2015 verabschiedet wurde; wir geben einer Hochbetagten Raum für ihre ureigensten Gedanken über den letzten Weg,

wir erzählen von persönlichen Erinnerungen an Tod und Sterben, von Wünschen und Hoffnungen.

Dieses Grundthema wird auch in dem Beitrag über das neue Gemälde in St. Peter und Paul berührt: „Christi Himmelfahrt“, wenn Kreuzigung und Auferstehung ihre Vollendung finden.

Daneben gibt es natürlich auch wichtige Informationen – etwa über den Rollatortag im Juni, den maßgeblich das Seniorenratsmitglied Suse Nowka auf die Beine gestellt hat. Dazu wie immer Unterhaltung und Service, Terminübersichten, Veranstaltungshinweise und praktische Tipps.

Und noch etwas: Wir haben das Erscheinungsbild der Ratinger Seniorenzeitung „Aus unserer Sicht“ behutsam aufgefrischt, um eine klarere Optik und bessere Lesbarkeit zu bieten.

Mit den besten Grüßen
Ihr
Joachim Dangelmeyer



Haus Bethesda

Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz

Im Mittelpunkt – der Mensch

Das Haus Bethesda liegt auf dem weitläufigen Gelände des Fliedner Krankenhauses in Ratingen und bietet in zwei Gebäuden 52 stationäre Plätze für Menschen mit Demenz. Fünf moderne Wohngemeinschaften bieten den pflegebedürftigen Menschen die nötige Normalität und Individualität. Eine unterschiedliche Atmosphäre

in den einzelnen Wohngemeinschaften entsteht durch die Lebensgewohnheiten, die Biographie sowie Wünsche der Bewohner und macht das Leben im Haus Bethesda bunt und vielseitig. Die Nähe zum Fliedner Krankenhaus bündelt fachliche Synergien und sichert die kontinuierliche medizinische fachärztliche Versorgung.

Haus Bethesda
Wohngemeinschaften für
Menschen mit Demenz
Thunesweg 58
40885 Ratingen

Ansprechpartnerin:
Gisela Neldner
Telefon (0 21 02) 30 37 00
Susanne Schmalenberg
Telefon (0 21 02) 30 37 17
info@bethesda.fliedner.de
www.bethesda.fliedner.de



Theodor Fliedner Stiftung

Impressum

Herausgeber:

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

Redaktion:

Koordination:

Dangelmeyer, Joachim (JD)

Autoren dieser Ausgabe:

Ammerling, Maja (ma)
Dahms, Renate (rd)
Dangelmeyer, Joachim (JD)
Müskens, Hans (müs)
Nowka, Suse (now)
Raßloff, Erhard (er)
Rauer, Waltraud (WR)
Schroeder, Dr. Jürgen (JS)

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

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

Umschlagseite:

Foto: Joachim Dangelmeyer; Hauser Ring

Druck und Verarbeitung:

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

Ausgabe & Auflage:

1/2016 / 5.000 Exemplare

Redaktionsanschrift:

Aus unserer Sicht
Seniorenrat der Stadt Ratingen
Minoritenstraße 2-6
40878 Ratingen
Mail: aus-unserer-sicht@gmx.de

nächster Redaktionsschluss:

20. Mai 2016
Nächste Ausgabe: Ende Juni 2016

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

Auf Wunsch können auch Spendenquittungen ausgestellt werden.

Wir danken der Stadt Ratingen für ihre Unterstützung.

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

Hilfe auf dem letzten Weg

Der neue Paragraf 217: Was ist erlaubt, was ist verboten?

Der Tod gehört zum Leben. Auch wenn das eine Binsenweisheit ist, beschäftigen sich viele nicht gerne mit diesem Thema. Sterben und Tod sind für sie tabu. Andererseits wenden sich Menschen auch bewusst diesen Grenzbereichen des Lebens zu: In der Hospizbewegung begleiten sie schwer kranke Menschen zu Hause, in Seniorenheimen und im Krankenhaus auf ihrem letzten Weg.

Mit der Gesetzesdebatte um die so genannte geschäftsmäßige Sterbehilfe ist die Problematik zuletzt verstärkt in den Blickpunkt des öffentlichen Interesses gerückt. Wir fassen die wichtigsten Ergebnisse hier zusammen.

Das neue Gesetz zur Sterbehilfe, das am 6. November 2015 vom Bundestag beschlossen wurde, stellt klar: Die so genannte geschäftsmäßige Sterbehilfe ist künftig verboten. Damit hat der Gesetzgeber ein klares Signal gegen den Tod als Dienstleistung gesetzt. Damit sollen auch alte, kranke und einsame Menschen ausdrücklich vor übereilten oder fremdbestimmten Sterbewünschen geschützt werden.

Ethische Gewissensentscheidungen sind im Einzelfall jedoch weiter möglich. Zudem soll die Hospiz- und Palliativversorgung besser finanziert und gestärkt werden.



Geschäftsmäßige Förderung des Suizids bleibt verboten. Foto: Pixabay

Der neue § 217 im Wortlaut:

Geschäftsmäßige Förderung der Selbsttötung

1. Wer in der Absicht, die Selbsttötung eines anderen zu fördern, diesem hierzu geschäftsmäßig die Gelegenheit verschafft oder vermittelt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.

2. Als Teilnehmer bleibt straffrei, wer selbst nicht geschäftsmäßig handelt und entweder Angehöriger des in Absatz 1 genannten anderen ist oder diesem nahesteht.

Der Bundestag hat sich mit sehr großer Mehrheit für diesen Entwurf von Michael Brand (CDU) und Kerstin Griese (SPD) entschieden. Inzwischen ist dieser Entwurf endgültig Gesetz geworden. Eine gesetzliche Regelung war notwendig, weil immer häufiger Sterbehilfevereine und einzelne Ärzte

gewerbsmäßig Assistenz bei der Selbsttötung anbieten. Die Bezeichnung „geschäftsmäßige Förderung“ umfasst beide Formen und die Werbung dazu.

Mit dem Gesetz soll verhindert werden, dass Eigeninteressen, insbesondere finanzielle Vorteile der Anbieter, die freie Entscheidung des Betroffenen im Sinne des Todeswunsches beeinflussen. Die Beihilfe zur Selbsttötung (Suizidassistenz) sollte nicht zu einem normalen Angebot werden, das jederzeit verfügbar ist. Denn alte und kranke Menschen könnten sich gedrängt fühlen „nicht jemandem zur Last zu fallen“.

Grundsätzlich ist die Suizidassistenz straffrei, wenn der Wunsch zu sterben aus freiem Willen des Betroffenen zustande gekommen ist. Im Sinne des Gesetzentwurfes sollte die Entscheidung immer eine wohl überlegte Ausnahme in einer schweren Konfliktsituati-

on bleiben. Sie bedarf immer eines besonderen Vertrauensverhältnisses der Beteiligten.

Der Helfer, ob Laie oder aus einem medizinischen Beruf, darf nur assistieren und nicht selbst den Tod herbeiführen. Letzteres wäre Tötung auf Verlangen und somit strafbar. Ängste, die den Wunsch zu sterben auslösen, entstehen hauptsächlich durch die Furcht vor langem Siechtum oder schwerwiegenden Krankheitssymptomen.

Anderen zur Last zu fallen oder seine Handlungshoheit an betreuende Personen zu verlieren, sind weitere Motive. Eine gute Palliativversorgung (siehe „Aus unserer Sicht“ Heft 3/2015) Schwerstkranker einschließlich umfassender psycho-sozialer Betreuung kann dabei von Ängsten und dem Todeswunsch befreien.

Kritiker befürchten eine Kriminalisierung der Ärzte, weil



Die Palliativ- und Hospizversorgung soll gestärkt werden.
Fotos: Pixabay

der Tatbestand der geschäftsmäßigen Suizidassistenz nicht genau definiert ist. Viele befürchten ein Zweiklassensystem auf dem Gebiet der Beihilfe zum Suizid, weil nur reichere Bürger unter Zahlung hoher Gebühren in ein europäisches Land ausweichen können, in dem weniger stark einschränkende Gesetze existieren.

Mit dem schon vorher verabschiedeten Gesetz zur Palliativ- und Hospizversorgung hat die Bundesregierung einen weiteren Baustein geschaffen, den

Todeswünschen vorzubeugen, und ein weitgehend selbstbestimmtes Leben selbst unter schwierigen gesundheitlichen Bedingungen zu fördern. Um diesen Weg zu unterstützen, bin ich kürzlich dem Rätlinger Hospizverein beigetreten.
(JS)

Hinweis: In der nächsten Ausgabe der Seniorenzeitung „Aus unserer Sicht“ ist ein ausführliches Gespräch mit einem Rätlinger Palliativmediziner vorgesehen.

Begriffserklärungen Sterbehilfe

Aktive Sterbehilfe

... ist gekennzeichnet durch die gezielte Tötung eines Menschen durch Verabreichung einer Überdosis Medikamenten oder von Tod herbeiführenden Präparaten. In Deutschland ist dies gesetzlich verboten, auch mit Zustimmung des Patienten.

Indirekte Sterbehilfe

... wird der Vorgang bezeichnet, wenn einem Sterbendem ärztlich verordnete schmerzlindernde Medikamente verabreicht werden, die als Nebenfolge den Tod herbeiführen

können. Ein Beispiel hierfür ist Morphin. Dieser Vorgang ist in Deutschland nicht verboten.

Passive Sterbehilfe

... meint das Sterbenlassen eines dem Tod nahen Patienten, der unheilbar krank ist, durch das Abschalten von lebensverlängernden Maschinen und das Einstellen medizinischer Behandlungen. Dies ist in Deutschland rechtlich zulässig.

Beihilfe zur Selbsttötung

... ist die Bereitstellung von tödlichen Präparaten, bei dem sich

der Kranke selbst das Leben nimmt. Die Tatschuld liegt nicht beim Bereitsteller, sondern dem Kranken selbst.

Palliativmedizin

Hier liegt das Augenmerk nicht auf der Verlängerung des Lebens eines unheilbar erkrankten Patienten, sondern auf der Erfüllung seiner Wünsche vor seinem Tod. Man will dem Patienten vielzählige Therapieversuche vor seinem Ableben ersparen.
(JD)

Gedanken, über die man nicht spricht

Nachdenkliches einer Hochbetagten über Sterben und Tod

Ich bin jetzt alt, meine Gedanken um das Sterben sind konkreter geworden, beschäftigen mich oft, gehen viel weiter als in früheren Jahren. Jetzt möchte ich gerne darüber sprechen – aber niemand will zuhören! Man redet nicht über Tod und Sterben, die jüngere Generation überhaupt nicht, und wie meine Generation denkt, weiß ich nicht. Wie gesagt, man redet ja nicht.

Aber ich muss meine Gedanken in Worte fassen, darum schreibe ich sie auf. Wobei ich eines ganz besonders klarstellen muss: Die Gedanken, über die ich hier rede, beschäftigen sich nicht mit dem, was nach dem Tod kommen könnte. Antworten darauf sollen die Religionen geben. Bei meinen Grübeleien geht es nur um den Übergang, nicht um das anschließende Wohin. Jedenfalls sehe ich das im Augenblick so.

Mein Leben war lang, nicht immer leicht, vor allem in den ersten Jahrzehnten. Es kamen dann jedoch viele glückliche Jahre, die inzwischen zwar vorbei sind, die aber in eine dankbare Zufriedenheit mündeten: Der Kreis hat sich geschlossen.

Und damit bin ich bei meinem eigentlichen Thema. Ich kann noch nicht sagen: Der Kreis hat sich geschlossen. Denn ich bin in einem Altenheim gestrandet und muss hier mit vielen Schicksalsgenossen auf das Sterben

warten. Ein solches Lebensende habe ich nicht gewollt, aber es hat sich so ergeben. Ich muss es akzeptieren, und das fällt mir nicht leicht. Den meisten Menschen hier geht es schlimmer als mir: Sie sind elend, pflegebedürftig, oft kaum noch bei Verstand. Ohne Aussicht auf Besserung. Trotz wirklich guter Pflege und Betreuung. Es wird alles getan, was möglich ist, um jedes Leben zu erhalten, doch ich frage mich ganz nüchtern: Warum? Ich will nicht abstreiten, dass viele dieser Menschen in meiner Umgebung durchaus zufrieden sind.



Foto: Pixabay

Altwerden ist nicht schön, nicht immer leicht. Ich denke, es ist wohl immer eine Belastung. Oft sehr, sehr traurig. Trotz allen Fortschritts und aller Erkenntnisse und Möglichkeiten der Wissenschaft. Mir scheint, dass der einzelne Mensch bei all diesem Fortschritt manchmal eher Opfer als Nutznießer der wissenschaftlichen Möglichkeiten

wird. Lösungsvorschlag? Ich habe keinen. Jedenfalls keinen unmittelbaren. Man kann die Zeit und auch den sogenannte Fortschritt nicht zurückdrehen. Mir macht dieses Wissen Angst. Und mit dieser Angst begründe ich meine ganz persönlichen Gedanken. Mir würde es gefallen, wenn man dem in vieler Hinsicht so segensreichen Fortschritt gewissermaßen eine Zusatzklausel beifügte: Man könnte alten Menschen damit erlauben und ihnen die Möglichkeit geben, ihr Leben auf Wunsch selbst zu beenden. In Würde. Wobei der eigene, freie Entschluss allein entscheidend sein muss. Das ist ganz wichtig. Keine Beeinflussung, keine Empfehlung.

Fazit meines Denkens: Wenn ich also zu der Erkenntnis gekommen bin, es ist genug, ich will dieses Leben nicht mehr, ich kann und will es nicht länger ertragen, dann möchte ich die Möglichkeit haben, ein Ende zu machen.

Ich bin ein Mensch, ich weiß im Gegensatz zum Tier um die Endlichkeit dieses irdischen Daseins. Warum habe ich also nicht die Freiheit, aus meinem Leben auszuschneiden, wenn ich es nicht mehr ertragen will? Solche Überlegungen gehören auch zum Humanismus, zum Streben nach echter Menschlichkeit, nach einem menschenwürdigen Sein. (ma)

„Ich möchte sterben wie mein Hund“

Prägende Erinnerungen an den Umgang mit dem Tod

Je älter ich werde, desto öfter stelle ich mir die Frage: Wie wird es sein, wenn ich meine letzte Reise antrete? In meinem mittlerweile langen Leben sind viele Menschen in meiner nahen Umgebung gestorben. Meine erste Erfahrung mit dem Tod habe ich als Kind gemacht: In unserer Nachbarschaft starb die Mutter einer Freundin an einer Pilzvergiftung. Ich erinnere mich noch genau, wie die tote Frau im Schlafzimmer aufgebahrt war. Für uns Kinder war es selbstverständlich, dass wir in das Zimmer durften. Selbstverständlich war auch, dass die Verstorbene von einem Pferdegespann, das einen schwarzen Leichenwagen zog, zu Hause abgeholt und mit Gesang und Gebeten zum Friedhof gebracht wurde.

Als mein Vater mit 57 Jahren an Krebs starb, habe ich ihn kurz vor seinem Tod noch einmal im Krankenhaus besucht. Bis auf die Knochen abgemagert lag er wimmernd in einem trostlosen abgelegenen Zimmer – ohne das geringste Anzeichen, dass er mich oder meine Schwester erkannt hätte. Ein Bild, das ich bis heute nicht vergessen habe.

Eine für mich beängstigende Maßnahme musste eine 85-jährige Frau aus meiner näheren Umgebung über sich ergehen lassen: Nach zwei Schlaganfällen war sie schwerst behindert in einem Pflegeheim untergebracht. Eines Morgens erlitt sie im Frühstücksraum einen Herzstillstand. Als ihr Sohn dort eintraf, lag seine Mutter auf dem Fußboden und ein Arzt

versuchte, sie mit aller Kraft ins Leben zurückzuholen, obwohl in einer Patientenverfügung klar festgelegt war, dass sie keine Wiederbelebungsmaßnahmen wünschte. Die alte Frau konnte – Gott sei Dank – nicht wiederbelebt werden. Vielleicht hätte sie sich sonst neben ihrer Behinderung noch mit gebrochenen Rippen herumquälen müssen. Warum?

Wie viel liebevoller durfte dagegen mein Hund „Asti“ diese Welt verlassen, ein 15 Jahre altes Foxterrier-Weibchen, geliebtes Mitglied unserer Familie. Im Alter war sie an Krebs erkrankt. Als sie immer gebrechlicher wurde und die Schmerzen zunahmen, riet der Tierarzt, sie einschläfern zu lassen. Ich habe sehr mit mir gerungen, mich mit Schuldgefühlen geplagt und schließlich eingewilligt.

Der Tierarzt kam zu uns nach Hause, meine beiden erwachsenen Töchter waren auch anwesend. „Asti“ hat sich nochmal richtig gefreut, bevor er liebevoll auf meinem Schoß von streichelnden Händen und beruhigenden Worten in den Hundehimmel begleitet wurde.

Wenn der Tod für mich unausweichlich ist und die Schmerzen unerträglich werden, dann – und nur dann – möchte ich sterben wie mein Hund: begleitet von liebevollen Händen. (rd)

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



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

Wir bieten Einzelgespräche und Gruppentreffen für Trauernde an.

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

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

Palliativversorgung wird ausgebaut

2016 bringt wichtige Änderungen im Gesundheits- und Pflegebereich

Das Jahr 2016 bringt wichtige Änderungen in Gesundheit und Pflege. Neue Gesetze sorgen für konkrete Verbesserungen:

Was ändert sich für die Gesundheit?

- ▶ Recht auf einen Facharzttermin innerhalb von vier Wochen
- ▶ Einrichtung der Termin-Servicestellen zur Vergabe von Facharztterminen durch die Kassenärztlichen Vereinigungen
- ▶ Recht auf eine unabhängige ärztliche Zweitmeinung
- ▶ Bessere Weiterversorgung nach Krankenhausaufenthalten
- ▶ Mehr Wahlrechte bei der Auswahl von Reha-Angeboten

Was ändert sich in der Pflege?

- ▶ Ab 2016 bietet die Pflegekasse bereits innerhalb von zwei Wochen eine individuelle Pflegeberatung an
- ▶ Ab 2017 gelten ein neuer Pflegebedürftigkeitsbegriff und ein neues Begutachtungsinstrument für eine gerechtere, individuellere Begutachtung der Pflegebedürftigen. Ebenso gelten ab 2017 die fünf neuen Pflegegrade statt der bisherigen Pflegestufe
- ▶ Reha vor Pflege – um den Eintritt in die Pflegebedürftigkeit verhindern oder verzögern können
- ▶ Anspruch auf zusätzliche Betreuungsangebote in voll- und teilstationären Einrichtungen

- ▶ Stärkung pflegender Angehöriger durch die Verpflichtung der Pflegekassen, kostenlose Pflegekurse für Angehörige und ehrenamtliche Pflegepersonen anzubieten
- ▶ Verbesserung der sozialen Sicherung für pflegende Angehörige (z. B. bis zu 25 Prozent höhere Rentenbeiträge bei der Pflege eines Angehörigen) tritt zeitgleich mit den fünf neuen Pflegegraden am 1. Januar 2017 in Kraft

Das neue Hospiz- und Palliativgesetz

- ▶ Anspruch auf individuelle Beratung und Hilfestellung durch die Krankenversicherung bei Hospiz- und Palliativversorgung

- ▶ Erstattung von 95 Prozent der zuschussfähigen Kosten bei stationären Hospizaufenthalten durch die Krankenkassen
- ▶ Bezuschussung für ambulante Hospizdienste für Personal- und Sachkosten (z. B. Fahrtkosten ehrenamtlicher Mitarbeiter)
- ▶ Sterbebegleitung wird Bestandteil des Versorgungsauftrages der sozialen Pflegeversicherung; spezielles Beratungsangebot für Pflegeheimbewohner
- ▶ Ausbau der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV) in ländlichen Regionen
- ▶ Stärkung der Palliativversorgung in Krankenhäusern (unter anderem durch Förderung des Ausbaus multiprofessioneller Palliativdienste) (JD)

Zur Sicherheit! Der Johanniter-Hausnotruf.



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

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Die Heimkehr des Künstlers

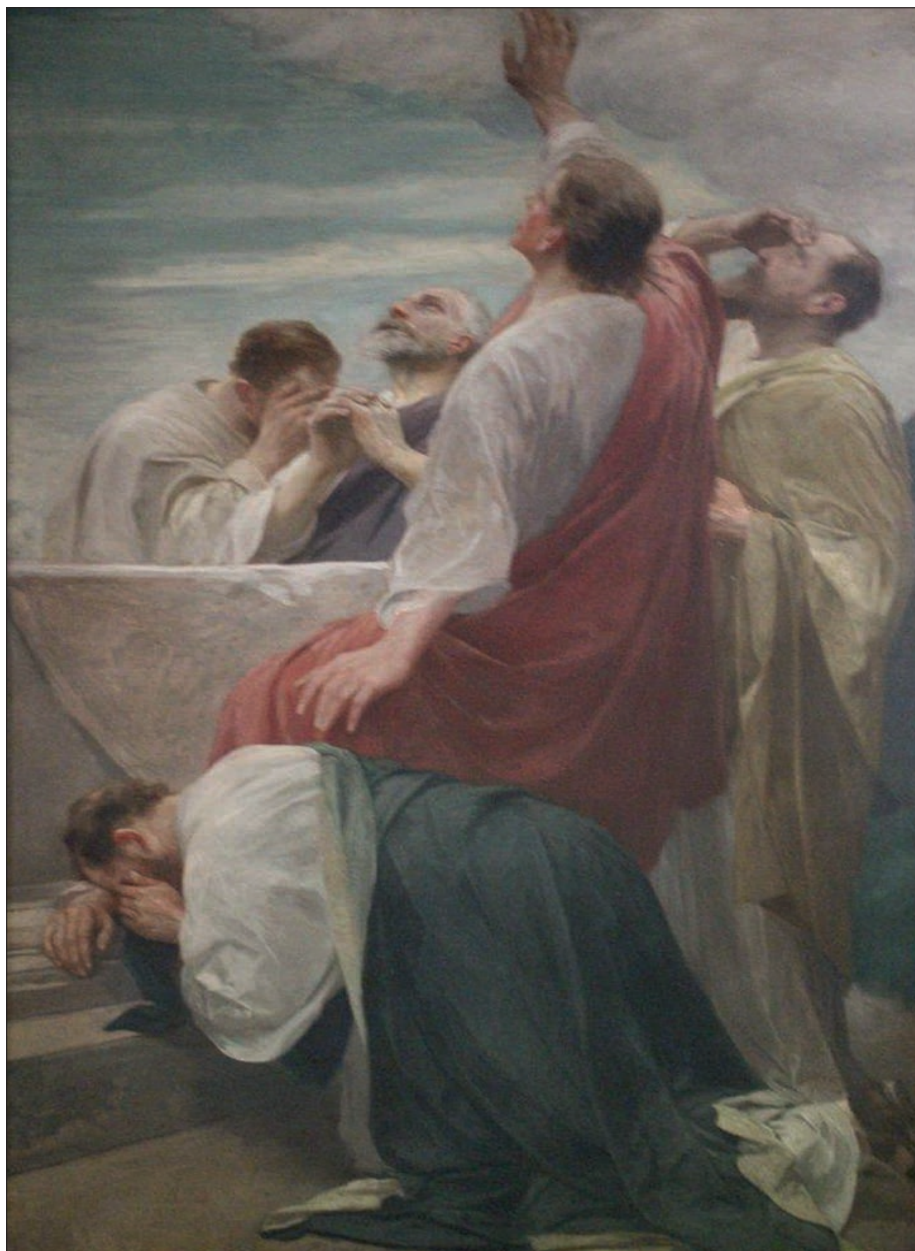
Gemälde von Heinrich Nüttgens hängt neu in St. Peter und Paul

„Himmelfahrt Christi“ – ein Ölgemälde mit diesem Motiv hängt seit dem 10. November 2015 hoch an der Wand im südlichen Seitenschiff von St. Peter und Paul. Die Darstellung ist insofern außergewöhnlich, weil der Künstler die Himmelfahrt Christi nicht selbst dargestellt hat, sondern der Betrachter des Bildes dieses Ereignis nur an den Reaktionen der Jünger beobachten kann.

Am oberen Bildrand erkennt man die Wolke, die Jesus verdeckt, und zu der die Jünger aufschauen. Ein Jünger erhebt die rechte Hand, um noch einmal Kontakt zu bekommen. Seine linke Hand weist nach unten. So entsteht eine Bewegung von oben nach unten um anzudeuten: ER ist zwar einerseits nicht mehr bei ihnen, aber andererseits doch noch da. Die übrigen Jünger sind ebenfalls in ihrer jeweiligen Reaktion dargestellt: betend, trauernd, verzweifelt, staunend. Ganz unterschiedliche Reaktionen weisen auf diese Tatsache hin, dass Jesus nicht mehr mit ihnen den Lebensraum teilt.

Wichtig ist aber der weiß gedeckte Tisch, um den sich die Gruppe der Jünger versammelt hat. Es ist ein weiterer Hinweis darauf, dass es keine endgültige Trennung gibt, sondern Jesus im Geheimnis der Eucharistie weiterhin anwesend ist.

Gerade die Tatsache, dass



Das Bild des Malers Heinrich Nüttgens hängt in der Pfarrkirche St. Peter und Paul. Es ist ein Geschenk der Urenkelin der Künstlers. Fotos: Müskens

Christus selbst nicht dargestellt ist, sondern die Bewegung der Jünger und der weiß gedeckte Tisch seine Nähe zum Ausdruck bringen, macht deutlich, dass der Maler in der Zeichenhaftigkeit einen „modernen“ Weg wählt, die Glau-

bensaussage über die Himmelfahrt Christi darzustellen.

Wer ist der Maler dieses Bildes? Es ist Heinrich Nüttgens, der viele Jahre im benachbarten Angermund ein großes Atelier hatte. Er wurde am 8. April

1866 in Aachen geboren und starb am 8. November 1951 in Angermund. Dort auf dem Friedhof befindet sich auch sein Grab. Nüttgens studierte ab 1882 an der Düsseldorfer Kunstakademie. Die sogenannte „Düsseldorfer Schule“ prägte ihn und sein künstlerisches Schaffen. Die Kunst in Italien, hier vor allem die „Nazarener“, regte ihn stark an. Ab 1899 lebte er in Angermund, und richtete hier ein Atelier mit Schülern und Angestellten ein.

Auch in St. Anna gemalt

Für rund 40 Kirchen im Rheinland und in Westfalen schuf er Altar- und Wandbilder, Kreuzwegstationen, Ornamentik und Glasmalereien. Die Tätigkeit in Angermund unterbrach er von 1922 bis 1925 durch einen Aufenthalt in den USA, wo er eine Malschule gründete und mehrere Kirchen ausmalte.

Bekanntere Beispiele für das künstlerische Schaffen Nüttgens in der Umgebung sind St. Anna in Lintorf, St. Agnes in Angermund und die Kreuzwegstationen in St. Max in der Altstadt von Düsseldorf. St. Peter und Paul wurde



Das Bild ist signiert mit „H. Nüttgens“ und hat die ungefähren Maße 175 x 120 cm.

1925/1926 von ihm ausgemalt: Großflächige Wandgemälde im Stil der „Nazarener“ und eine vielfältige Ornamentik prägten damals das Kirchenschiff und den Chorraum. Durch die Zerstörungen im Krieg und durch Veränderungen in der Nachkriegszeit ist diese Malerei verloren gegangen.

So kommt mit dem Bild „Christi Himmelfahrt“ ein Stück „Heinrich Nüttgens“ zurück in die Ratinger Pfarrkirche. Das Bild wurde der Gemeinde von einer Urenkelin des Künstlers geschenkt. Wann das Bild genau entstanden ist, muss noch herausgefunden werden. (müs)

Buchtipp

Susan Frobisher wird mit 59 Jahren überraschend Witwe. Ihr Mann Barry, überall als Langweiler und Spießbürger verschrien, segnet das Zeitliche unter höchst würdelosen Umständen bei einer Prostituierten. Aber auch finanziell hat Barry seine Frau jahrzehntelang hintergelassen: Susan steht vor dem Ruin. Aus Trauer wird Wut. Auch ein paar ihrer Freundinnen plagen Geldsorgen. Und so wird ein krimineller Plan geboren: Die alten Damen überfallen eine Bank, um der Altersarmut zu entgehen. Die Hauptfiguren: Susan (59): Ihre bürgerliche Idylle liegt in Scherben. Julie (60): Nach glamouröseren Zeiten inzwischen Putzfrau im Altersheim. Ethel Merriman (87): Die ehemalige Tänzerin wiegt 120 Kilo, sitzt im Rollstuhl und ist extrem unausgelastet. Und Jill, in den Sechzigern, überkorrekt, traut sich wenig zu, aber sie braucht Geld für die Operation ihres Enkels.

John Niven: *Old school*
Heyne Verlag; 19,99 Euro

Malermeister Ernst Goebel

Das wäre schön:

Frische Farben, schöne Tapeten, neue Teppichböden ...

... aber der Aufwand!

Keine Sorge: *Renovieren mit uns macht Freude!*

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

Malermeister Ernst Goebel · Volkardeyer Straße 5a · 40878 Ratingen

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

Musikschule bietet Attraktionen

Förderpreis-Wettbewerb, offene Türen und Tag der Musik

Gleich mit mehreren Attraktionen wartet die Städtische Musikschule Ratingen im zweiten Quartal auf: Zum einen mit dem musikalisch spannenden Wettbewerb um die begehrten Sparkassen-Förderpreise samt dem dazu gehörenden Preisträgerkonzert, zum anderen mit dem Tag der offenen Tür, bei dem die Musikschule ihr gesamtes Spektrum präsentiert. Und schließlich findet am dritten Juni-Wochenende der bundesweite „Tag der Musik“ statt, an dem zahlreiche musikalische Darbietungen unter anderem in Ratinger Kirchen vorgesehen sind. Aber auch die übrigen Angebote lohnen immer einen Besuch und bieten einen unterhaltsamen Einblick in das musikalische Können des Ratinger Nachwuchses. Die Veranstaltungen sind wie üblich kostenlos! Hier alle Termine auf einen Blick:



Ob am Tag der offenen Tür oder bei vielen anderen Gelegenheiten: Ein Besuch in der Musikschule lohnt immer. Foto: Musikschule.

14. April 2016 (19 Uhr)
Treffpunkt Wettbewerb

17. April 2016 (ganztägig)
Wertungsspiele Sparkassenwettbewerb

29. April 2016 (19 Uhr)
Preisträgerkonzert Sparkassenwettbewerb

4. Mai 2016 (19 Uhr)
Fachbereichskonzert Streichinstrumente

9. Mai 2016 (19 Uhr)
Klassenvorspiel A. Struck-Vrangos

21. Mai 2016 (10:30 bis 13 Uhr)
„Hör zu – Mach mit“; Tag der offenen Tür

9. Juni 2016 (19 Uhr)
Treffpunkt Musikschule

16. Juni 2016 (19 Uhr)
Treffpunkt „Neue Musik“

17. Juni 2016 (19 Uhr)
Fachbereichskonzert Saiteninstrumente

17. bis 19. Juni 2016
„Tag der Musik“

27. Juni 2016 (19 Uhr)
Fachbereichskonzert Bläser

► **Alle Veranstaltungen finden statt im Ferdinand-Trimborn-Saal, Poststraße 23.**



Neander Diakonie

im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann

Was wir für Sie tun können

- ! Leben in Gemeinschaft
- ! Helle, großzügige Zimmer
- ! Dauerpflege
- ! Kurzzeitpflege
- ! Probewohnen
- ! Urlaubsplätze

Haus Bavier / Haus Bodelschwingh
Altenhilfeeinrichtung der NeanderDiakonie
Bahnstr. 66 | 40699 Erkrath
Tel. 0211 / 2405-1 | info@hausbavier.de

Haus Wichern
Altenhilfeeinrichtung der NeanderDiakonie
Dorfstr. 8 - 12 | 40882 Ratingen-Hornberg
Tel. 02102 / 955-0 | info@HausWichern.de



www.NeanderDiakonie.de



SERVICWOHNEN FÜR SENIOREN IN RATINGEN-OST

NEUBAU VON 51 BARRIEREFREIEN EIGENTUMSWOHNUNGEN



BARRIEREFREIE WOHNUNGEN VON 52 M² BIS 121 M²

KAUFPREISE VON 158.200,00 € BIS 467.200,00 €

SERVICESTÜTZPUNKT DER CARITAS IM HAUS

GRUNDSERVICE UND ZAHLREICHE ZUSATZANGEBOTE

GUTE ANBINDUNG AN DEN ÖFFENTLICHEN NAHVERKEHR

GEMÜTLICHER GEMEINSCHAFTSRAUM



Servicewohnen
Wohnpark Ratingen-Ost

 **Sparkasse**
Hilden • Ratingen • Velbert

Immobilien-Center Ratingen
Tel. (02 1 02) 203-5555

www.sparkasse-hrv

Sicher unterwegs mit dem Rollator

Aktionstag am 10. Juni auf dem Marktplatz mit Infos, Tests und Übungen

Fast jeden Tag treffe ich Frau M., und zwar immer mit ihrem Rollator. Sie erzählte mir einmal, dass sie vor einigen Jahren gestürzt sei. Glücklicherweise war ihr bis auf einige schmerzhafte Prellungen nichts Schlimmeres passiert. Aber sie war verunsichert, hatte Angst, wieder zu fallen. Deshalb ist sie nur noch selten nach draußen gegangen. Sie zog sich immer mehr zurück, die Kontakte wurden weniger, sie wurde einsam.

Eines Tages kam ihr Sohn mit einem Rollator an. „Nein, den kannst du wieder mitnehmen, so alt bin ich doch noch nicht. Was sollen denn die Leute von mir denken“, habe sie damals protestiert. Doch diese Vorurteile hat sie längst überwunden, mit ihrem Rollator ist sie inzwischen wieder mobil und glücklich.

Unbestritten ist, dass ein Rollator das Leben im Alter ungemain erleichtern kann. Deshalb nimmt die Zahl der Rollatoren auch ständig zu. Die Vorteile liegen auch klar auf der Hand: Man fühlt sich sicherer, kleinere Einkäufe lassen sich gut verstauen, man hat überall die Möglichkeit, eine Pause zu machen, sich



Der Rollator ist für viele Senioren mittlerweile ein unentbehrliches Hilfsmittel im Alltag geworden.
Foto: Pixabay

hinzusetzen und auszuruhen. Gleichwohl gibt es immer wieder Situationen, in denen der praktische Umgang mit diesem nützlichen Alltagshelfer zum Problem werden kann – etwa an Bordsteinkanten, in Kurven oder beim Fahren mit Bus oder Bahn. Außerdem sind immer noch viele mit Rollatoren unterwegs, die nicht ideal auf ihre Bedürfnisse eingestellt sind oder gar Defekte aufweisen, was zu Unfällen führen kann.

gerhaus stattfindet. Er bietet umfassende Informationen rund um das Thema Rollator, dazu Gelegenheit für praktische Übungen, Beratung und einen Rollator-Check. Die Angebote hier im Überblick:

Die Rheinbahn ist mit einem Bus vor Ort, der rechts neben dem Bürgerhaus steht. Unter Anleitung des Busfahrers können Interessierte in aller Ruhe, ohne die oft übliche Hektik und Drängelei das richtige Ein- und Aussteigen üben. Er gibt auch wichtige Verhaltenstipps, etwa dass der Rollator während der Fahrt nicht als Sitzgelegenheit benutzt werden soll, auch wenn man glaubt, dass er gut gesichert abgestellt worden ist.

Antiquariat Schmitz

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

Telefon 0 21 02/8 02 00



Ratinger Rollortag am 10. Juni

Der Seniorenrat der Stadt Ratingen hat deshalb einen Rollortag organisiert, der am 10. Juni von 10 bis 14 Uhr auf dem Marktplatz neben dem Bür-

Die Landesverkehrswacht ist mit einem Infobus vertreten und bietet kostenlose Seh- und Reaktionstests an. Ein Sanitäts- haus stellt verschiedene Rollatormodelle, praktisches Zubehör und Ersatzteile vor und informiert über die Zuzahlungen der Krankenkassen. Außerdem kann man die Sicherheit (Bremsencheck) und korrekte Einstellung des Rollators überprüfen lassen. Auf Wunsch wird er auch mit Reflektorbändern versehen.

Zusätzlich haben die Besucher die Möglichkeit, mit ihrem Rollator über einen Parcours zu fah-

ren und zu üben. Wie fährt man in eine Kurve, wie überwindet man Bordsteine und Schrägen?

Es liegt auch Informationsmaterial zum Mitnehmen aus, um zu Hause noch einmal alles nachlesen zu können.

Mitglieder des Seniorenrates der Stadt Ratingen sind ebenfalls vor Ort und stehen an einem Infostand für Fragen und Anregungen zur Verfügung.

Jetzt schon den Termin notieren und an Freunde und Bekannte weitergeben. (now/JD)

► **Ratinger Rollortag**
Freitag, 10. Juni, 10 bis 14 Uhr
Marktplatz in Ratingen

Seniorenrat mit neuer Homepage

Der Seniorenrat der Stadt Ratingen hat eine neue Homepage: www.ratingen-seniorenrat.de Unter dieser Adresse ist die Interessensvertretung der Ratinger Senioren im Internet zu finden. Auf der Homepage werden alle aktuellen Mitglieder des Seniorenrates vorgestellt und auch ihre Arbeitsschwerpunkte beschrieben. Ebenso werden die Gremien und Arbeitskreise aufgeführt. Ein Überblick über sämtliche städtischen Seniorentreffs in Ratingen samt Adressen, Öffnungszeiten und Kontaktmöglichkeiten ist ebenfalls auf der Internetseite zu finden. Aufgeführt werden auch die Termine der nächsten Sitzungen des Seniorenrates. Der Kalender wird noch aktualisiert. Natürlich kann auch die Seniorenzeitung „Aus unserer Sicht“ über die Homepage aufgerufen und gelesen werden. (JD)



Der richtige Umgang mit dem Rollator kann auf dem Rollortag am 10. Juni geübt werden.

Foto: Pixabay

BESSER HÖREN, MEHR ERLEBEN.

HÖRGERÄTE | AKUSTIK
WITTECK
MEISTERBETRIEB FÜR MODERNE HÖRSYSTEME

- Kostenfreier Hörtest
- Unverbindliche Hörberatung
- Tinnitus (Ohrgeräusche) Beratung und Therapie
- Hausbesuche
- Eigenes Labor und eigene Werkstatt
- Vorträge und Schulungen
- Rollstuhlgerechter Eingang

Speestraße 28 · 40885 Ratingen-Lintorf · Telefon 0 21 02 / 15 58 80

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

Wir bieten u.a. eigenanteilsfreie Hörgeräte-Versorgungen (bei Vorlage einer Ohrenärztlichen Verordnung zzgl. 10 € gesetzl. Zuzahlung / Hörgerät)

Meine polnische Friseurin

Ein Generationenkonflikt der ganz besonderen Art

Mein Friseur verwendet keine pseudomodernen denglischen oder englischen Bezeichnungen wie Haardesign, Family Haarstudio, Newwave Haarstudio, Styling Zone. Er findet seinen Salon auch nicht „hairlich“. Die Preise sind mit „Haarschnitt für Herren 11 Euro“ ausgezeichnet und nicht mit „haircut 22 Euro“.

Dabei frage ich mich, ob der höhere Preis allein wegen des Denglischen gerechtfertigt ist, oder ob wirklich mehr geboten wird. „And more“ („und mehr“) bei Nagelstudios und Friseursalons verheißt oft außer den Standardleistungen weitere Angebote. Was macht denn nun dieses mehr/more aus? Ich vermute, die trendige Einrichtung muss bezahlt werden. Chrom, Glas und Designer-Licht haben eben ihren Preis.

Im Inneren meines Salons fühle ich mich behaglich wie im Wohnzimmer meiner Eltern. Ich erfahre, dass die Gesprächsthemen hier auch andere sind als in chromblitzender Umgebung: Keine Shopping-Erlebnisse, keine Beschwerden über ungerechte oder inkompetente Lehrer, sondern familiäre Ereignis-

nisse, die Entwicklung der Enkel oder der Garten.

So kamen meine jüngere polnische Friseurin und ich auf das Thema „Unterschiede im Essverhalten der Generationen“. An der Steigerung ihrer ohnehin schon temperamentvollen Bewegungen und ihrem deutlich erhöhten Sprechtempo konnte ich die emotionale Bedeutung dieses Themas für sie erahnen. „Wenn die beiden Kinder, mein Mann und ich im Urlaub zu meiner Mama nach Polen fahren, werden wir gestopft wie früher die Gänse zur Mast. Mama besteht auf vier vollen Mahlzeiten am Tag. Kaum spielen die Kinder nach dem Mittagessen draußen, werden sie schon wieder zu Kaffee und Kuchen hereingerufen. Meine Mama begnügt sich beim Kuchenangebot meist nicht mit einer

fetten Torte. Und wenn ich sie bitte, doch bei den Hauptmahlzeiten weniger zu kochen, bringt sie 150 größere Piroggi für fünf Personen auf den Tisch. Einmal war sie wegen meiner Kritik am Fettgehalt und der Menge des Gerichtes sowie an der Häufigkeit der Mahlzeiten so verzweifelt, dass sie sich zu dem Satz ‚Dann koch‘ Du mal!‘ hinreißen ließ.“

„Als ich einen leckeren, großen Gemüse-Blatt-Salat gezaubert hatte, fragte sie, ob das das ganze Mittagessen sein soll. Ich habe ihr erklärt, dass der Salat

auch noch für das Abendessen reichen müsse. Sie können sich denken, was passierte: Aus Angst um die Gesundheit ihrer Enkel fütterte sie den Nachwuchs heimlich. Vor ihren Augen tauchten Bilder ihrer an Magersucht erkrankten Enkelkinder auf. Bis zuletzt versuchte sie noch, mit einem größeren Esspaket für die Reise eine Katastrophe zu verhindern.“

Beim Höhepunkt ihrer Erzählung emotional überwältigt, unterbrach meine polnische Friseurin ihre eigentliche Tätigkeit und blickte mir im Spiegel fest in

die Augen. Ich versuchte, meine mitfühlende Anteilnahme durch einen Blick zurück in den Spiegel mit staunenden Augen auszudrücken. Während der Unterbrechung hielt meine Friseurin ihre Hände ganz nah an meinem Kopf,

die Ellenbogen waagrecht, um sofort wieder die Arbeit aufnehmen zu können. Sie schwang die Haarschneidemaschine im Rhythmus der Erzählung wie ein Dirigent seinen Taktstock. Trotzdem war die Frisur nicht verpfuscht.

Meine polnische Friseurin hat eine sehr schlanke Figur. Daran lässt sich erkennen, wer sich in der Ernährungsfrage durchgesetzt hat. Sie lebt nach dem Motto: Slim ist beautiful. Verflücht nochmal, ich wollte doch Denglisch vermeiden! Also: Schlank ist schön! (JS)



Nester für den Osterhasen

Kindheitserinnerungen an kleine Freuden

Wenn ich durch die Stadt bummle, grinsen mir schon kurz nach Weihnachten aus den Schaufenstern die Osterhasen entgegen. In den Geschäften sind die Regale prall gefüllt mit bunten Schokoladeneiern. Alles dreht sich offenbar nur ums Verkaufen und Kaufen. Es gibt keine „Zwischenzeiten“ mehr. Wie ganz anders erlebte ich dagegen die Vor-Osterzeit in meiner Kindheit.

Das Wichtigste war erst einmal: Mit Ostern kam auch der Frühling. Lange Strümpfe und Leibchen verschwanden wieder im Schrank. In der kalten Jahreszeit blieb die Straße vor unserer Haustüre auf der ehemaligen Ratinger Straße in Lintorf leer. Die Kinder aus dem Dorf trafen sich zum Schlittschuhlaufen auf dem nahegelegenen See an der Mühle von Fleermann. Kam der Frühling, wurde auch auf der Straße wieder gespielt. Ich brauchte nicht viel Spielzeug – ich fand alles direkt vor meinen Füßen.

Selten saubere Fingernägel

In der Vorosterzeit verwandelte ich etwa ein Stück Rasen am Wegrand in einen bunten Garten. Ich legte kleine Blumenbeete an und verband sie mit schmalen Wegen. In der Mitte grub ich kleine Mulden, die ausgeschmückt zu Osternestern wurden – schließlich sollte der Osterhase sich freuen. Für die Vorbereitungen hatte ich keine Gartengeräte. Vermutlich



Ostern und bunte Eier gehören untrennbar zusammen.

Foto: Pixabay

habe ich die vielmehr meiner Mutter aus dem Besteckkasten stibitzt. Saubere Fingernägel waren bei mir damals eine Seltenheit, weil ich auch meine Hände als Schaufeln benutzte.

Die vorbereiteten Mulden legte ich mit Moos aus, das ich im nahe gelegenen Wald holte. Und die Wege dazwischen sollten auf jeden Fall „gepflastert“ sein. Das Material dafür fand ich auf



Neander Diakonie
im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann

Pflege zu Hause – Ihre Gesundheit

Wir sind für Sie da:
24 Stunden und
365 Tage im Jahr.

- Aktivierende Pflege**
Wir unterstützen und fördern Ihre Fähigkeiten unter Berücksichtigung Ihrer Gewohnheiten.
- Behandlungspflege nach ärztlicher Verordnung**
- Vermittlung 24 Stunden Betreuung**
- Beratung**
- Verhinderungspflege**



Diakoniestation Haan Bismarckstr. 12a 42781 Haan Tel. 02129 - 3 47 57 30	Diakoniestation Ratingen Röntgening 3-5 40878 Ratingen Tel. 02102 - 95 44 34	Diakoniestation Mettmann/Erkrath/Hochdahl Bismarckstr. 39 40822 Mettmann Tel. 02104 - 7 22 77	Diakoniestation Hilden Martin-Luther-Weg 1b 40723 Hilden Tel. 02103 - 39 71 71
--	--	---	--

www.NeanderDiakonie.de

Unterhaltung

der Straße, die in dieser Zeit nur platt gewalzt war und so zu einer einzigen Fundgrube für mich wurde. Dieser Boden barg „Erdengold“, das ich mit den Händen und spitzen Steinen ausbuddelte. Nach getaner Arbeit brachten mir meine geschundenen Hände in der Schule öfter eine Rüge ein. (Wir mussten immer vor Unterrichtsbeginn die Hände vorzeigen.)

Mir war aber wichtiger, dass die Glasscherben und glänzenden Metallstückchen meine kleinen Gartenwege am Straßenrand schmückten. Manchmal verkaufte ich auch meine Fundstücke für ein paar Groschen an einen Lumpenhändler. Dann konnte ich mir eine Kugel Eis und vielleicht sogar noch ein Tütchen Liebesperlen kaufen.

Nester blieben immer leer

So sehr ich mich auch auf die Lauer legte, um den Osterhasen bei seiner Arbeit zu beobachten: Er ließ sich von mir nicht erwischen. Auch nicht, wenn ich durch das Herzchen in unseren Plumpsklo im Garten schaute. Die Nester vor dem Haus blieben immer leer.

Heute mit 74 Jahren halte ich nicht mehr Ausschau nach dem Osterhasen, wohl aber nach jedem grünen Halm, der in der Vorosterzeit aus dem Boden sprießt. Am Wegesrand baue ich keine Gärten mehr, das Gestalten habe ich auf meine Terrasse verlegt und die Nester bauen die Vögel in den Bäumen und Sträucher in den umliegenden Gärten. Es gibt sie eben doch noch, die kleinen Osterfreuden! (rd)

Ein Philosoph...

...und ein Theologe sitzen bei einem Bier zusammen. Der Theologe meint: „Ein Philosoph ist für mich ein Blinder, der nachts in einem dunklen Raum ohne Licht und Fenster nach einer schwarzen Katze sucht, die überhaupt nicht da ist!“ Grinst der Philosoph: „Ein Theologe würde sie trotzdem finden!“

Spät nachts...

...wird der berühmte Professor zu einem reichen Patienten gerufen. Er bekommt eine Spritze, und dem Kranken geht es sofort besser. Dankbar atmet er auf: „Ihren späten Besuch rechne ich Ihnen hoch an.“ „Ich Ihnen auch“, versichert ihm der Professor.

65 plus – und so aktiv wie nie

Im vergangenen Jahr gingen in Deutschland 14 Prozent der 65- bis 69-Jährigen einer Erwerbstätigkeit nach. Zehn Jahre zuvor waren es erst sechs Prozent. Damit hat sich laut Statistischem Bundesamt die Erwerbstätigenquote älterer Menschen mehr als verdoppelt. Dabei gewinnt die Selbstständigkeit als Erwerbsform mit zunehmendem Alter an Bedeutung. Während im Alter von 65 bis 69 rund 40 Prozent selbstständig arbeiteten, waren es bei den 60- bis 64-Jährigen nur 16 Prozent. Auch in anderen Bereichen sind Menschen über 65 wesentlich aktiver als noch vor einigen Jahren.

17 Millionen Menschen in Deutschland sind älter als 65 – das ist ungefähr jeder Fünfte. Bis zum Jahr 2060 wird sich der Anteil auf voraussichtlich 33 Prozent erhöhen.

42 Prozent der Gasthörer an deutschen Hochschulen waren im Wintersemester 2014/15 mindestens 65 Jahre alt.

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

Wohnen mit Assistenz bewahrt Ihre Selbstständigkeit

Behindertenfahrdienst macht Sie mobil

Hausnotruf gibt Ihnen Sicherheit

Erste Hilfe hält Sie gesund



Und auch sonst
haben wir einiges zu bieten!



Deutsches
Rotes
Kreuz

www.drk-ratingen.de · Hochstraße 42 · 40878 Ratingen
Tel. 021 02-251 51 · Fax 02102-3098093

Tanzgruppe greift nach Gold

Bewegung stärkt die Gesundheit von Körper, Geist und Seele

Bronze, Silber und Gold... das war die Herausforderung, der sich 16 Damen der Tanzgruppe Ratingen im Turm gestellt haben. Jeden Dienstag von 10 bis 12 Uhr tanzen wir im „Haus am Turm“ an der Angerstraße unter der Leitung von Anita Vorwerk. Geübt wird mit Disziplin und Freude. Auch wenn schon einmal der Schweiß läuft und die Knochen knacken. Aber mit dem gesetzten Ziel vor Augen geht es immer wieder weiter. Tanzen ist nicht nur gut für die Fitness, sondern auch fürs Gehirn: Denn vom Kopf bis in die Füße ist es ein weiter Weg. Und auch das Gedächtnis muss mitspielen, denn viele Figuren werden dort gespeichert, um zum richtigen Zeitpunkt abrufbereit zu sein. Fest steht: Uns allen macht das Tanzen Spaß, denn der Tanz gibt uns Gesundheit für Körper, Geist und Seele – und macht uns glücklich. Schon Goethe wusste: „Wer freudig tut und sich des Getanen freut, ist glücklich.“

Dieses Motto haben wir uns auf die Fahnen geschrieben, auch als der Tag der Prüfung anstand. Der Prüfer des Deutschen Tanzsportverbandes forderte von uns fünf Tänze mit jeweils acht verschiedenen Figuren. Getanzt wurden ein Kreistanz, Gassentanz, Blocktanz, Rumba und eine Tangoformation, bewertet wurden Takt, Rhythmus und Musikalität. Motiviert und diszipliniert gaben wir unser Bestes und wurden mit Urkunden und Medaillen



Tanzen hält geistig und körperlich fit. Das wissen die 16 Damen von der Tanzgruppe Ratingen aus eigener Erfahrung.

Foto: privat

für alle Tänzerinnen belohnt. Und nun? Natürlich geht es weiter, schließlich wartet noch „Gold mit Kranz“. Unserer besonderer Dank gilt Anita Vorwerk, die uns mit viel Geduld und Ausdauer immer wieder zu einem neuen Ziel führt und das Selbstbewusstsein von uns „älteren Damen“ stärkt. Immerhin zählen wir alle zusammen insgesamt 1247 Jahre!

Alle, die Freude an rhythmischer Bewegung haben, sind herzlich eingeladen:

- ▶ **donnerstags, 10 bis 11:30 Uhr im Städtischen Seniorentreff Süd, Karl-Mücher-Weg 19,**
- ▶ **donnerstags, 14:30 bis 16 Uhr in der Pfarrei St. Johannes in Lintorf, Am Löken 67.**

Ansprechpartnerin ist Antia Vorwerk, Telefon 0211/178 32 527.

(WR)

Neander Diakonie
Service Gesellschaft
Haushaltsnahe Dienstleistungen und Alltagshilfen

- ! Hauswirtschaftliche Versorgung
- ! Betreuungsleistung nach § 45 b SGB XI
- ! Begleitdienste
- ! Reinigung
- ! Vermittlung von 24 Stunden Betreuung

QUALITÄTSSIEGEL
Haushaltsnahe Dienstleistungen

Einsatzgebiete:
Ratingen, Mettmann, Erkrath, Haan, Hilden und Düsseldorf

40699 Erkrath | Bahnstr. 64
Tel. 0211-28 07 03 48

www.NeanderDiakonie.de

Sammelbecken für Helfer

Freiwilligenbörse Ratingen wird jetzt zehn Jahre alt

Es hat einige Zeit gedauert, bis der Plan von Edith Bohnen, der damaligen Vorsitzenden des Sozialdienstes katholischer Frauen (SkF) in Ratingen, eine unabhängige Vermittlungsstelle für am Ehrenamt Interessierte zu schaffen, in die Tat umgesetzt werden konnte. Mit Unterstützung des Seniorenrates und der Stadt Ratingen wurden Trägerverbände gesucht und gefunden. Im April vor zehn Jahren war es dann soweit: Der Sozialdienst katholischer Frauen, die heutige NeanderDiakonie, der Caritasverband, das Deutsche Rote Kreuz, der Kinderschutz-

bund, Mentoring Ratingen, die Arbeiterwohlfahrt und die Stadt Ratingen gründeten 2006 die „Freiwilligenbörse Ratingen“. Ihre Aufgabe ist, Menschen, die bereit sind, eine Zeitspende zu geben, unabhängig zu beraten, zu unterrichten und zu vermitteln. Sollte eine Vermittlung an soziale Verbände nicht erfolgen können, erfolgt diese in eigene Projekte, wie zum Beispiel den familienentlastenden Diensten und den Ausbildungspaten.

Vielleicht überlegen Sie schon lange, anderen Menschen zu helfen und/oder gesellschaftlich

Verantwortung zu übernehmen? Vielleicht möchten Sie gerne Dinge aktiv in die Hand nehmen und praktische Hilfe leisten, um die Lebenslage anderer konkret zu verbessern? Als Lernpate zum Beispiel. Infos unter:

► **Freiwilligenbörse Ratingen**
c/o Sozialdienst kath. Frauen
Düsseldorfer Straße 40
Telefon: 7116-854
email: freiwilligenboerse@
skf-ratingen.de

P.S. Über die Geburtstagsfeier zum Zehnjährigen werden wir ausführlich berichten. (er)



PFLEGEUNION

Ambulant sicher versorgt



02102-
1016295

NEU: BETREUUNG & HAUSWIRTSCHAFT



Neue Leistungen der Kassen entlasten pflegende Angehörige.

Wir beraten Sie kostenlos und unverbindlich. Rufen Sie uns an.

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

Aus Ernas Sicht

Rheinische Zeitrechnung: Karnevalisten feiern im Mai

Der Mann mit dem weißen Bart und dem roten Mantel hat sich ganz schnell in ein hoppelndes Tier mit langen Ohren und einem bunten Gewand verwandelt. Ein Zeichen dafür, dass der Frühling wieder sein blaues Band durch die Lüfte flattern lässt. In diesem Jahr hat er am 20. März um 5:30 Uhr begonnen. Wer also bereits um diese Zeit wach war, hat sicherlich ein leichtes Kribbeln gespürt.

Der Sturm „Ruzica“ (das Röschen; laut www.vorname.com) hat auch den Rater Karnevalisten die Tränen bereits

vor Aschermittwoch in die Augen getrieben und die rheinische Zeitrechnung durcheinander gebracht. Nun wird der Rater Zug an Christi Himmelfahrt, also am 5. Mai, um 14.11 Uhr nachgeholt. Wie heißt er denn dann? Ich schlage vor: „Vattertagszug“. Nomen est omen: Hoffentlich wird nicht tatsächlich eine Himmelfahrt daraus. Als Nordlicht wünsche ich den Närrinnen und Narren alles Gute und weiterhin „Hufschlag frei, alle Jecken sind dabei“.

Wie ich gelesen habe, geht es mit den Häusern am Markt hurtig weiter. Nach dem Motto „Marx macht's“ wird der Eigentümer Gunnar Marx sicherlich die beiden maroden Markthäuser bis Ende des kommenden Jahres in ein Schmuckstück verwandeln. Was dann mit dem Rathaus ist,



steht wohl noch in den Sternen. Der attraktive Bauzaun, der nun Gucklöcher (Foto: Raßloff) auf die Baugrube hat, bietet ja immer wieder die Möglichkeit zur künstlerischen Entfaltung – auch schön.

Die Freiwilligenbörse Ratingen feiert in diesem Jahr ihr Zehnjähriges. Herzlichen Glückwunsch für diese hervorragende Einrichtung, die aus meiner Beobachtung heraus all die Jahre eine super Arbeit für die soziale

Landschaft in Ratingen leistet.

Für mich war interessant zu lesen, dass 60 Prozent der 271 ausgestellten Ehrenamtskarten an Engagierte über 65 Jahre vergeben wurden. Ein gutes Zeichen dafür, dass wir durchaus nicht zum alten Eisen gehören, sondern unsere Zeit noch sinnvoll einsetzen.

Meinem Motto „wer sich engagiert, profitiert“ werde ich, so lange es geht, treu bleiben und mich dort einsetzen, wo ich gebraucht werde.

Und mit dem Dank, den ich bekomme, neue Energietanken.

In diesem Sinne wün-

sche ich Ihnen allen eine gute Frühlingszeit!

Eure und Ihre Erna

Probleme mit dem Computer?
• seit über 10 Jahren der kompetente Service bei Ihnen vor Ort •
☎ 021 02/1016833 service@comp-vogel.de
Ich komme mit halber Gasse!
!Computer Vogel
✓ Allgemeine Computerhilfe
✓ Reparaturen
✓ Internetsicherheit und Virenschutz
✓ Beratung und Verkauf
Rosendalstraße 25 • 40882 Ratingen-Homberg

Anspruch auf Diskretion

So klappt es damit in Apotheken, Arztpraxen oder Beratungsstellen

„Man kann auf der Post eine Briefmarke vertraulicher erwerben als in der Apotheke eine Hämmorrhoidensalbe“, ärgerte sich Karl-Joseph Laumann einmal in seiner Zeit als nordrhein-westfälischer Gesundheitsminister. Recht hatte er. Allerdings: Wer Diskretion möchte, kann selbst einiges dazu beitragen. Die folgenden Tipps funktionieren nicht nur in Apotheken, sondern natürlich auch in Arztpraxen oder anderen Beratungsstellen.

Das Abseits nutzen

Viele Apotheken haben nicht nur eine Kasse, sondern meistens mehrere an einer lang gezogenen Theke. Auch in Arztpraxen werden die Patienten häufig an einem langen Rundum-Tisch empfangen. Tipp: Stellen Sie sich an den äußeren Rand. Geschulte Mitarbeiter wissen dann, dass Sie so unauffällig den Wunsch nach einer vertraulichen Beratung ausdrücken. Suchen Sie außerdem Blickkontakt

zu jenen, von denen Sie bedient werden möchten. Sie zeigen damit, dass Sie nicht im Abseits stehen, um etwas ungestört zu betrachten, sondern dass Sie Kontakt wünschen.

Selbstbewusst auftreten

Wer etwas unter vier Augen regeln möchte, ist geneigt, sehr leise zu sprechen. Das hat jedoch oft unerwünschte Nachfragen zur Folge, die dann alle Umstehenden erst recht mitbekommen. Außerdem erweckt eine unterdrückte Stimme leicht den Anschein, als handle es sich um etwas Peinliches. Deshalb immer deutlich und in Zimmerlautstärke sprechen.

Wer sich von der Öffentlichkeit an der Theke bedrängt fühlt, sollte als Erstes klar seinen Wunsch ausdrücken: „Ich habe ein Anliegen, über das ich gern in Ruhe mit Ihnen sprechen möchte.“ Das ist ein eindeutiges Signal. Damit bekommt man eine dis-



Auch in Apotheken muss man auf Diskretion nicht verzichten.

Foto: Pixabay

krete Beratung an einem abgelegenen Tisch oder in einem Beratungsraum.

Außerdem: Stoßzeiten vermeiden! Innenstadt-Apotheken sind vor allem in der Mittagszeit überfüllt, Apotheken in Wohngebieten oft am späten Vormittag und am späten Nachmittag. Wählen Sie deshalb andere Zeiten.



Krämer
Beerdigungsinstitut
Inh. G. Kammann GmbH



Fachgeprüfter Bestatter

Fachliche Beratung und individuelle Begleitung
für einen würdevollen Abschied.

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

„Streng vertraulich!“

Sagt der Chef zur Sekretärin:
„Schreiben Sie bitte „Streng vertraulich!“ darüber.

Sekretärin: „Warum?“

Chef: „Ich möchte sicher sein,
dass es wirklich jeder liest.“

Termine & Service

Seniorentreff Ost

04.04.: Jahresversammlung des Fördervereins, ab 14:30 Uhr

11.04.: Sitzung des Seniorenrates im Treff Ost, 10-12 Uhr

19.04.: Geburtstagsfeier ab 14 Uhr

26.04.: Vortrag über Seniorensicherheit

08.06.: Tagesfahrt nach Rotterdam und Scheveningen

Infos unter **Telefon 550-5075**

Seniorentreff West

04.04., 23.05., 20.06.: Wii-Spiele

18.04., 09.05., 06.06.: Bingo

25.04.: Filmmittwoch

02.05.: Treffen der Fahrradgruppe (13 Uhr)

(alle Veranstaltungen ab 14 Uhr)

06.06. bis 11.06.: Seniorenfreizeit auf der Insel Rügen mit Ausflügen zum Kap Arkona, Rügenrundfahrt, Fahrt mit dem „Rasenden Roland“

Infos unter **Telefon 550-5080**

Awo „Weiße Villa“

02.04.: Samstagskaffee

07.05.: Muttertagskaffee

14.05.: Pfingstkaffee

04.06.: Samstagskaffee

Infos unter **Telefon 84 72 41**

Awo Angerland

03.04., 01.05., 05.06.: Familienfrühstück, ab 9 Uhr

08.04., 13.05., 10.06.: After-Work-Spieleabend, 17 Uhr

10.04.: Märchensonntagscafé, 14

17.04.: Frühlingfest, ab 12 Uhr

22.04., 20.05., 17.06.: Wandern, Beginn ca. 13 Uhr

27.04.: Tagesfahrt nach Willingen und zum Möhnesee

28.04., 30.06.: Mensch-ärgere-dich-nicht mit Kindern der Heinrich-Schmitz-Schule, 15:15 Uhr

21.05.: Tagesfahrt Bad Salzuflen

Infos unter **Telefon 33690**

Geschw.-Gerhard-Stiftung

01.04.: Besuch Salzgrotte, 10:45 Uhr

12.04.: Ratinger Seniorenorchester, Lutherhaus Homberg, 15 Uhr

16.04. bis 23.04.: Seniorenreise nach Bad Holzhausen

28.04.: Vortrag über Seniorensicherheit, 10:30 Uhr

01.05.: Fahrt zum Varieté Theater Essen mit Vorstellung, 14Uhr

19.05.: Spargelfahrt nach Walbeck

20.05.: Besuch Salzgrotte, 10:45 Uhr

20.05.: Lieder zum Mai: Singen mit Toralf Hildebrand, 15 Uhr

02.06.: Autorenlesung mit Henrike Müller-Moll, Medienzentrum, 16 Uhr

08.06.: Ausflug zur Margarethenhöhe in Essen

20.06.: Stadtführung Düsseldorfer Medienhafen, 9:30 Uhr

23.06.: Erdbeerschlemmen, 12:30Uhr

28.06.: Wassergymnastik, 16:45 Uhr

30.06.: Vortrag mit Fachanwalt für Erbrecht, 10:30 Uhr

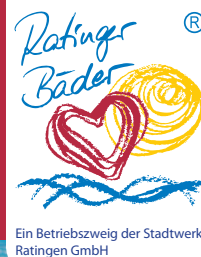
Infos unter **Telefon 68101**

Schwimmen hält fit und gesund bis ins hohe Alter.

Kommen Sie und machen Sie mit.

Werden Sie Frühschwimmer

– wir freuen uns auf Sie.



Ratinger Bäder bieten mehr!

ANGERBAD 40878 Ratingen-Mitte
Hallenbad: Hauser Ring 52 | Tel. 02102 485-423
Freibad: Lintorfer Str. 64 | Tel. 02102 485-424

ALLWETTERBAD Lintorf Jahnstraße 35 | 40885 Ratingen-Lintorf | Tel. 02102 485-452

Mehr unter: www.ratinger-baeder.de

Termine & Service

STADT RATINGEN



VHS-Kurse für SeniorInnen bis Juni 2016

Computer-Club für Seniorinnen und Senioren
(Kurs: E0193Ü) ab 12.05.2016
5x donnerstags; 14 - 17 Uhr
VHS Minoritenkloster
Lintorfer Straße 3; Raum: 106
126,00 Euro

Keine Angst vor dem PC: Schnupperkurs (Windows 10)
(Kurs: E0112) ab 27.04.2016
2x mittwochs; 18:45 - 21Uhr
VHS Minoritenkloster
Lintorfer Straße 3; Raum: 106
43,50 Euro

Aufbaukurs PC-Praxis und erste Schritte im Internet
(Kurs: E0114) ab 15.06.2016
4x mittwochs; 18:45 - 21 Uhr
VHS Minoritenkloster
Lintorfer Straße 3; Raum: 106
70,80 Euro

Vortrag: Betreuungen richtig führen
(Kurs: E3403); 25.04.2016
19 - 20:30 Uhr
Referent: Rechtsanwalt Holger Kirchmann
VHS Poststraße
Poststraße 23; Raum: 202
6,00 Euro
Schriftliche Anmeldung bis zum 18.04.2016



Etwas versteckt und diskret ist es schon, aber doch sehr leicht zu finden.

„GUT HÖREN“ finden wir nun auch in Lintorf, am Konrad-Adenauer-Platz 6.“



Batterien (Päckchen mit 6 Stück nur 3,-€)
Beste, geprüfte Qualität für länger „gut hören“.



Hörgeräte-Feineinstellungen
Sie sind nicht zufrieden mit Ihren Hörgeräten? Wir stellen Ihnen Ihre Hörgeräte kostenfrei und bestmöglich ein – auch wenn Sie sie woanders gekauft haben.



Hausbesuche
Aus gesundheitlichen Gründen sind Sie an Ihre häusliche Umgebung gebunden. Rufen Sie einfach an:

Service-Tel-Nr.: (02102) 929 65 77

GUT HÖREN 
Hörgeräte

- GUT HÖREN Ratingen GmbH ■ Rtg., Lintorfer Str. 11
- GUT HÖREN Lintorf/Inh. M.Janitzky ■ Konrad-Adenauer-Platz 6

Immobilienverrentung – Geld verdienen mit dem eigenem Haus
(Kurs: E3406; 11.04.2016
19 - 21:30 Uhr
Referent: W. Schickenberg

VHS Poststraße
Poststraße 23; Raum: 202
6,00 Euro
Schriftliche Anmeldung bis zum 04.04.2016; danach Geschäftsstelle kontaktieren

Termine & Service

Öffnungszeiten Büchereien:

Medienzentrum – Hauptstelle

Telefon: 550 - 4128

Dienstag: 10:00 bis 18:00 Uhr

Mittwoch: 10:00 bis 18:00 Uhr

Donnerstag: 10:00 bis 19:00 Uhr

Freitag: 10:00 bis 18:00 Uhr

Samstag: 10:00 bis 14:00 Uhr

Stadtteilbibliotheken:

Hösel: Telefon: 550 - 4160

Homburg: Telefon: 550 - 4170

Lintorf: Telefon: 550 - 4145

West: Telefon: 550 - 4140

Öffnungszeiten Bürgerbüro:

Mo. + Di.: 08:00 bis 16:00 Uhr

Mi. + Fr.: 08:00 bis 12:00 Uhr

Donnerstag: 08:00 bis 18:00 Uhr

Samstag: 10:00 bis 13:00 Uhr

Peter-Brüning-Platz 3

40878 Ratingen

Telefon: 02102 550-3222

Öffnungszeiten Demenzladen:

Der „Laden“ in der Wallpassage 30 ist wie folgt geöffnet:

Montag: 15:30 bis 17:00 Uhr

Dienstag: 14:30 bis 16:30 Uhr

(Gedächtnissprechstunde)

Donnerstag: 10:30 bis 12:30 Uhr

und 14:30 bis 16:30 Uhr

(Gedächtnissprechstunde)

jeden 2. und 4. Samstag

im Monat: 10:30 bis 12:30 Uhr

und nach Vereinbarung.

Ansprechpartnerin:

Monika Rauser,

Telefon: 0172 7421138

Für Blinde und Sehbehinderte:

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

Anmeldung: Telefon: 732460

Öffnungszeiten Schwimmbäder:

Hallenbad-Mitte

(September bis Mai)

Montag: 13:00 bis 14:00

(Damen)

14:00 bis 15:00 Uhr

(Senioren)

Dienstag: 06:45 bis 21:00 Uhr

Mittwoch: 06:45 bis 17:00 Uhr

Donnerstag: 06:45 bis 21:00 Uhr

Freitag: 06:45 bis 19:00 Uhr

Samstag: 07:00 bis 13:00 Uhr

Sonntag: 07:00 bis 13:00 Uhr

Freibad-Mitte

(Mai bis September)

Montag: 06:45 bis 20:00 Uhr

Dienstag: 11:00 bis 20:00 Uhr

Mittwoch: 06:45 bis 20:00 Uhr

Donnerstag: 06:45 bis 20:00 Uhr

Freitag: 06:45 bis 20:00 Uhr

Samstag: 07:00 bis 20:00 Uhr

Sonntag: 07:00 bis 20:00 Uhr

Allwetterbad-Lintorf

Montag bis

Samstag: 06:45 bis 22:00 Uhr

Sonntag: 06:45 bis 20:00 Uhr

Saunawelt Allwetterbad-Lintorf

Montag: 10:00 bis 16:00 Uhr

(Herren)

16:00 bis 22:00 Uhr

Dienstag: 10:00 bis 22:00 Uhr

(Damen)

Mittwoch bis

Samstag: 10:00 bis 22:00 Uhr

Sonntag: 10:00 bis 20:00 Uhr

Seniorenrat-Sprechstunde:

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

Mehr Infos unter:

www.seniorenrat-ratingen.de

Notruf-Nummern:

Notarztwagen: 112

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

Ärztlicher Notdienst:

Neue zentrale Rufnummer:

116 117 (23:00 Uhr bis 8:00 Uhr)

bei notwendigen Hausbesuchen und bei gewünschter Information über ambulante Versorgung außerhalb der Sprechstunden des Hausarztes.

Beachten Sie:

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

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do.: 19 Uhr bis 23 Uhr

Mi. und Fr.: 16 Uhr bis 23 Uhr

Sa., So., Feiertag: 8 Uhr bis 23 Uhr

23 Uhr bis 8 Uhr:

Telefon: 116 117

oder 112 (siehe oben)

Apotheken-Hotline:

Bundesweite Rufnummer 0800 0022833, vom Handy ohne Vorwahl: 22833

Giftzentrale:

Universität Bonn

Telefon: 0228 19240

Augenärztlicher Notdienst:

Zentrale Rufnummer

Telefon: 116 117

Kinderärztlicher Notdienst:

Mülheimer Straße 37

Telefon: 700 64 99 - Mi. 16 - 21 Uhr

Samstag, Sonntag, Feiertag:

10:00 bis 13:00 Uhr und

16:00 bis 21:00 Uhr

Tierärztlicher Notdienst:

Kreis Mettmann

Telefon: 02051 805777

Zahnärztlicher Notdienst:

Zentrale Rufnummer

Telefon: 0180 5986700



Anpacken ist einfach.



[sparkasse-hrv.de](https://www.sparkasse-hrv.de)

Wenn Ihr Finanzpartner
tatkünftig unterstützt.

Sparkassen-Privatkredit.

Wenn's um Geld geht
 Sparkasse
Hilden • Ratingen • Velbert