

Aus unserer Sicht

Die Ratinger Seniorenzeitung

4/2021



www.seniorenrat-ratingen.de



Unser Thema: Licht als Therapie

Gesundheitszentrum in der Wallpassage

100 Jahre Volkshochschule

Serie: Mein erstes Auto

Spuren jüdischen Lebens in Ratingen

Rätselseite

KOSTENLOS!

Zum Mitnehmen

RATINGEN



Die Immobilienrente – weil Geld auch im Alter eine Rolle spielt

Die eigene Immobilie kann mehr als nur mietfreies Wohnen im Alter zu garantieren.

Endlich Zeit: Im Ruhestand wollen ältere Menschen Radtouren unternehmen, sich mit Freunden treffen oder durch Einkaufsmeilen flanieren. Und natürlich wollen sie so lange wie möglich selbstbestimmt zuhause leben. Doch trotz eigener Immobilie ist das Geld häufig knapp, weil die gesetzliche Rente klein ist, und keine größeren Ersparnisse vorhanden sind.

In der Immobilie gebundenes Vermögen nutzen

Wie gut, dass die eigene Wohnung oder das Haus mehr als nur mietfreies Wohnen

gewährleisten. Sie sind ein Vermögen, das ihre Besitzer in Form einer Immobilienrente nutzen können, ohne aus der gewohnten Umgebung ausziehen zu müssen.

Die Deutsche Leibrenten Grundbesitz AG kauft Immobilien von Senioren ab 70 Jahren. Der neue Eigentümer gewährt den Kunden ein lebenslanges Wohnrecht und eine Leibrente. Beides wird an erster Stelle im Grundbuch gesichert. Das macht die Immobilienrente zu einem sehr sicheren Produkt der Altersfinanzierung. Zudem profitieren die Senioren von flexiblen Vertragskonditionen. Ein ausführliches Beratungsgespräch hilft ihnen, sich für die Variante zu entscheiden, die für ihre persönlichen Bedürfnisse die beste ist.



Marcel Krieger
Deutsche Leibrenten Grundbesitz AG
Niederlassung Düsseldorf

Informieren Sie sich jetzt ausführlich über die Immobilienrente: Marcel Krieger freut sich auf das persönliche Gespräch mit Ihnen.

T 0211.88 250 412

E duesseldorf@deutsche-leibrenten.de



www.deutsche-leibrenten.de/duesseldorf

Impressum

Herausgeber:

Die Vorsitzende des Seniorenrates der Stadt Ratingen, Ingrid Herden

Redaktion

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

Autoren dieser Ausgabe:

Dahms, Renate (rd)
Dangelmeyer, Joachim (JD)
Licher, Helga (hl)
Müskens, Hans (müs)
Raßloff, Erhard (er)
van Waasen, Sabine (svw)

V.i.S.d.P.:

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

Hotline des Seniorenrates:

Telefon 0157 / 333 60 422

Titelseite:

Winterliches Ratingen
(Foto: Joachim Dangelmeyer)

Druck:

Rossimedia GmbH & Co. KG
ehemals Druckerei Preuß
Siemensstraße 12, 40885 Ratingen
Tel. 9267-0

Ausgabe & Auflage:

4/2021 / 5.500 Exemplare

Redaktionsanschrift:

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

Mail: aus-unserer-sicht@gmx.de

Nächste Ausgabe: März 2022

Redaktionsschluss: 21. Februar 2022

Kontakt

Der Seniorenrat ist ab sofort noch besser erreichbar: telefonisch über das neue Bereitschaftshandy zu den üblichen Tageszeiten unter der Nummer

0157 / 333 60 422

oder auch per E-Mail unter

info@ratingen-seniorenrat.de

Liebe Leserinnen liebe Leser,

ein herausforderndes Jahr neigt sich dem Ende zu. In den letzten Monaten mussten wir Vieles aushalten. In der Zeit des Lockdowns waren zahlreiche Einschränkungen zum Schutz aller an der Tagesordnung. In dieser Situation war es hilfreich, dass Senior*innen den Seniorenrat mit allen Anliegen telefonisch oder per E-Mail erreichen konnten. Seit Anfang des Jahres gab es rund 150 Telefonkontakte. 40 Impftermine im Impfzentrum Erkrath konnten so vermittelt werden. Trotz der noch immer schwierigen Lage in der Pandemie schaut der Seniorenrat mit Zuversicht in das neue Jahr. Als besonderes Highlight ist im September ein Tag für Senior*innen in der Stadthalle Ratingen in Vorbereitung. Es ist ein vielseitiges Angebot an Themen geplant, die für ältere Menschen zur Unterstützung im Alltag von Bedeutung sind: Die Palette reicht von Tipps zur Sturzprophylaxe bis hin zum Pedelec-Parcours.



Polizei, Feuerwehr, Reisebüros, diverse Unternehmen aus dem gesundheitlichen Bereich und weitere interessante Aussteller werden in ihren Fachgebieten beraten und wertvolle Tipps geben.

Ich wünsche Ihnen von Herzen ein gesegnetes und friedvolles Weihnachtsfest und für das Jahr 2022 vor allem Gesundheit und viel Optimismus.

Mit adventlichen Grüßen

Ihre Ingrid Herden

Vorsitzende des Seniorenrates

— Anzeige —

Wir verwöhnen Sie! Zu jeder Jahreszeit



Das sagen unsere Gäste:

- Stilvolles Ambiente im Restaurant
- Rustikaler Wintergarten und Thekenbereich
- Super toller Außenbereich
- Ideal für Familienfeiern oder Firmenfeiern
- gepflegte Hotelzimmer
- Spitzen Service
- Leckeres Essen
- ...und vieles mehr!

HOTEL - RESTAURANT
Europäischer Hof
ZWOLF STERNE FÜR SERVICE MIT HERZ
★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★
Gastronomie Heinz Hülshoff
Mülheimer Str. 13, 40878 Ratingen
Tel.: 02102 100 48 40
www.hotel-europaeischerhof.de

RESERVIEREN SIE NOCH HEUTE

Mehr Licht

„Mehr Licht!“ – das soll Dichterst Goethe auf seinem Sterbebett gesagt haben. Dass das nicht stimmt, hat die literaturwissenschaftliche Forschung inzwischen herausgefunden. Gleichwohl: Das Zitat hätte gut zu Goethe gepasst. Mehr Licht wünschen sich auch viele jetzt in der dunklen Jahreszeit, denn Licht ist Leben. Licht sorgt für gute Stimmung und Wohlbefinden. Und wenn es fehlt, kann man auch nachhelfen.

Im Herbst und Winter gute Laune zu behalten, ist nicht immer leicht: Die Tage werden immer kürzer, die Temperaturen sinken und mit ihnen oft auch die Stimmung. Morgens kommt man langsamer in die Gänge und abends treibt einen die Müdigkeit früh wieder ins Bett. Kommen dann auch noch Regen und Kälte dazu, schlägt das vielen aufs Gemüt. Besonders düster war

der Januar dieses Jahres. Gerade einmal 23 Stunden Sonnenschein wurden für den ganzen Monat registriert. Dies ist nicht mal die Hälfte (45 Prozent) der sonst üblichen Sonnenscheindauer für den Januar. Damit landete der Januar 2021 auf Platz 3 der sonnenscheinärmsten Januarmonate seit Aufzeichnungsbeginn. Zum Vergleich: Im Juni schien die Sonne 235 Stunden, obwohl Nord-

rhein-Westfalen zu den eher sonnenscheinarmen Bundesländern zählt. (Deutschlandweit schien die Sonne laut Wetterdienst im Juni etwa 260 Stunden.)

Licht ist lebenswichtig und ermöglicht weit mehr als nur gutes Sehen. Es wirkt sich unmittelbar auf die Zellen des menschlichen Körpers und damit auch auf das Wohlbefinden aus. Eine besondere Rolle spielt dabei das Sonnenlicht. Es beeinflusst unseren Tag-Nacht-Rhythmus und gibt dem Körper vor, wann er wach und aktiv sein soll oder wann es Zeit ist, sich zu regenerieren. Kommt diese unsere „innere Uhr“ aus dem Rhythmus, kann sich das negativ auf die körperliche und psychische Gesundheit auswirken.

Das Leben auf der Erde wird seit Urzeiten durch das Licht der

Sonne und dessen spektrale Zusammensetzung geprägt. Dabei bewirkt die Drehung der Erde um ihre eigene Achse den Wechsel von Tag und Nacht. Hierdurch ist eine biologische Rhythmik für alle Lebewesen festgelegt. Auch der Mensch ist in seiner evolutionären Entwicklung seit mehr als 200 000 Jahren durch diesen Wechsel geprägt. Lange Zeit konnte er nur das Feuer; erst seit rund 150 Jahren nutzt er elektrisches Licht.

Im Laufe der Evolution hat sich der Mensch an den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus als Taktgeber angepasst. So hat sich ein Schlaf-Wach-Zyklus ausgebildet, der in etwa 24 Stunden dauert. Diese „circadiane Rhythmik“ (circa diem = ungefähr ein Tag) beeinflusst eine Vielzahl an biochemischen Prozessen wie Hormonproduktion, Organ- und Muskel-Funktionen, Herzschlag, Nierenfunktion, Körpertemperatur, die Stimmung oder auch geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von der „inneren Uhr“ oder der „master clock“.

Im Laufe des Lebens unterliegt die „innere Uhr“ gewissen Veränderungen: Ab dem 30. Lebensjahr lässt die Schlafqualität kontinuierlich nach. Der Mensch schläft flacher und subjektiv schlechter, obwohl er früher und regelmäßiger ins Bett geht. Diese Symptomatik verschärft sich, wenn das 70. Lebensjahr überschritten ist: Je älter der Mensch wird, desto weniger unterscheidet sein Körper zwischen Tag und Nacht. Das Schlafbedürfnis bleibt zwar gleich, doch koppelt sich der Schlaf-Wach-Rhythmus zunehmend vom äußeren Tag-Nacht-Wechsel ab. Der Schlaf-



Wenn es im Winter gar nicht mehr richtig hell werden will, schlägt das vielen Menschen aufs Gemüt. Foto: Pixabay

rhythmus wird unregelmäßig, es kommt öfter zu kurze Schlafpausen am Tag. Eine Beleuchtung mit nicht-visuellen Wirkungen trägt dazu bei, den circadianen Rhythmus zu stabilisieren: So können ältere Menschen nachts besser schlafen und sind tagsüber aktiver.

Wie sehr wir durch Licht beeinflusst werden, zeigt sich nicht nur in der Tagesrhythmik, sondern auch im Verlauf der Jahreszeiten. Wenn ab Herbst die Tage spürbar kürzer und grauer werden, reagieren viele Menschen mit einer „düsteren“ Stimmung. Durch die geringere Sonnenlichtdosis schüttet der Körper auch das „Glückshormon“ Serotonin nur noch in geringeren Mengen aus, während gleichzeitig die Produktion des „Schlafhormons“ Melatonin gesteigert wird.

Dadurch fühlen sich viele Menschen antriebschwach und müde, kommen morgens schlechter aus dem Bett und die Stimmung ist getrübt. Diese Symptome sind charakteristisch für den sogenannten Winterblues.

Manche Menschen reagieren allerdings deutlich stärker auf

Lichtmangel: Sie leiden an einer saisonal-affektiven Störung (SAD), die auch als Winterdepression bezeichnet wird. Diese ernst zu nehmende Erkrankung ähnelt in vielerlei Hinsicht einer klassischen Depression. Sie ist geprägt durch Angstzustände, dem Gefühl der inneren Leere und Hoffnungslosigkeit. In diesem Zustand ist die Lebensqualität stark beeinträchtigt.

Wach oder schläfrig durch Lichteinfluss

Doch die dunklen Tage sind nicht die einzigen Faktoren, die unsere „innere Uhr“ aus dem Rhythmus bringen können.

Tageslicht wirkt durch seine spektrale Zusammensetzung (Farbtemperatur), seine Beleuchtungsstärke (Helligkeit) und Dynamik im Tagesverlauf auf den Menschen. Fällt Licht mit hohem Blauanteil auf die Netzhaut, wird die Ausschüttung des „Stresshormons“ Cortisol gesteigert. Es macht wach, steigert Konzentration und Leistungsfähigkeit. Gleichzeitig nimmt die Bildung von Serotonin zu, das stimmungsaufhellend und motivierend

wirkt. Daher sollten Wohnräume über ausreichend Tageslicht verfügen und ggf. durch künstliches Licht mit möglichst ähnlichen Eigenschaften (hoher Blauanteil) ergänzt werden. Bei Dunkelheit oder Mangel an natürlichem Licht schüttet die Epiphyse, eine Hormon produzierende Drüse im Gehirn, Melatonin ins Blut aus. Dieses „Schlafhormon“ macht müde, verlangsamt die Körperfunktionen und stellt den Organismus auf Nachtruhe und Regeneration um. Daher sollte abends und besonders nachts künstliches Licht mit hohem Blauanteil vermieden werden.

Vor allem Computerbildschirme, Smartphones, Tablets, E-Book-Reader und auch LED-Lampen strahlen verstärkt blaues Licht aus. Viele Geräte verfügen jedoch über einen sogenannten Nacht-Modus, der den Blauanteil reduziert und die Farbtemperatur der Bildschirme in einen rötlich-warmen Farbton wechselt. (JD)

Computer, Tablets und Smartphones strahlen verstärkt blaues Licht aus, das anregend und wach machend wirkt. Abends sollte deshalb die Farbtemperatur angepasst werden.

Foto: Pixabay



Depression

Wenn Sie sich in der Beschreibung der Winterdepression wiedererkennen, sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an. Hilfe bietet zum Beispiel auch das Info-Telefon Depression der Deutschen Depressionshilfe unter 0800 / 33 44 533.

Praktische Tipps gegen Winterblues

Schon mit einigen wenigen Maßnahmen kann man dem Winterblues wirkungsvoll entgegensteuern:

Frische Luft

Versuchen Sie, so viel Tageslicht wie nur möglich zu erhaschen und nach draußen zu gehen. Wenn möglich sollten Sie täglich Spaziergänge unternehmen. Ein bedeckter Wintertag bringt immer noch rund 3.500 Lux, eine Zimmerbeleuchtung kommt gerade einmal auf etwa 500 Lux. Wer an der frischen Luft zudem noch aktiv ist, beispielsweise mit Nordic Walking oder Fahrradfahren, sorgt für eine zusätzliche Ausschüttung von Glückshormonen.

Gesunde Ernährung

Eine bewusste Ernährung kann ebenfalls helfen, im Körper für einen Serotonin-Schub zu sorgen und die Stimmung zu heben. Lebensmittel mit vielen Vitaminen und Kohlehydrate sind wichtig,

— Anzeige —

Sicherheit auf Knopfdruck.
Der Johanniter-Hausnotruf.

Kontaktloser Anschluss möglich

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

 **JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben

um dem Körper Energie zu liefern. Dazu zählen unter anderem Nüsse, frisches Obst und saisonales Gemüse wie Grünkohl, Rotkohl oder Kohlrabi.

Nette Gesellschaft

Glücksforscher wissen: Nette Gesellschaft und gute Gespräche machen glücklich. Auch ein Telefongespräch oder ein Videochat helfen dabei, auf andere Gedanken zu kommen und vermitteln das Gefühl, nicht allein zu sein.

Neues lernen

Wer immer nur das Gleiche tut und zu Hause hockt, fühlt sich schnell allein und eingesperrt. Also einfach mal etwas Neues ausprobieren. Die neuen Impulse bringen Sie auf andere Gedanken und hellen die Stimmung auf. Und versuchen Sie dem Tagesablauf eine gewisse Struktur zu geben, das hilft auch der inneren Uhr, ihren Rhythmus zu finden.

Therapie aus der Steckdose

Licht macht Laune mit Speziallampen

Die dunkle Jahreszeit schlägt vielen aufs Gemüt. Ein Grund dafür ist, dass wir uns viel mehr in Räumen aufhalten als im Sommer. So fehlt es schlicht und ergreifend an natürlichem Licht. Studien haben gezeigt, dass speziell bei der Winterdepression eine sogenannte Lichttherapie helfen kann. 60 bis 90 Prozent der Betroffenen fühlten sich nach einer zwei- bis dreiwöchigen Lichttherapie deutlich besser.

Das Prinzip ist recht einfach: Die Patienten erhalten einmal täglich eine Lichtdusche. Je nach Stärke der Lampen dauert eine Behandlung zwischen 30 Minuten und zwei Stunden. Die Lichttherapie kann in ärztlicher Behandlung oder zu-

hause mit zertifizierten Lichttherapiegeräten erfolgen. Dafür setzen sie sich vor eine Leuchte. Diese hat mindestens 2500, besser noch bis zu 10000 Lux. Zum Vergleich: Eine normale Haushaltsglühbirne kommt gerade mal auf 300 Lux.

Man sollte höchstens etwa 50 bis 80 Zentimeter von der Lichtquelle entfernt sitzen. Wichtig ist, dass das Licht auf die Netzhaut fällt. Deshalb müssen die Augen geöffnet sein und dürfen nicht von einer Sonnenbrille oder anderem verdeckt sein. Allerdings soll man aber nicht direkt in die Lichtquelle sehen. Eingesetzt wird meist weißes Licht, das dem Spektrum des Sonnenlichts entspricht. Normales

— 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



Ich mag Leute, die verstehen, was man ihnen sagt, und auch, was man ihnen nicht sagt. (Henry James)





Tageslichtlampen oder Lichtduschen können bei regelmäßiger Anwendung die Stimmung aufhellen.

Foto: Wikimedia Commons

Tageslicht (auch bei bedecktem Himmel) ist ebenso wirksam.

Besonders wirksam ist die Lichttherapie in den Morgenstunden. Wird die Lichttherapie unmittelbar nach dem morgendlichen Aufwachen angewandt, also möglichst früh, dann wird die Produktion von Melatonin beendet beziehungsweise Melatonin abgebaut, so dass es zu einem positiven Stimmungsw

umschwung kommt. Es ist auch nachgewiesen, dass Licht den Melatoninhaushalt hemmend beeinflusst. Dabei kann man während der Anwendung auch ruhig etwas tun, beispielsweise frühstücken oder lesen. Es reicht vollkommen aus, ab und zu in die Lichtquelle zu blicken. Nebenwirkungen sind kaum bekannt. Selten können Kopfschmerzen oder trockene

Schleimhäute und Augen auftreten. Wer mit den Augen Schwierigkeiten hat, sollte sich jedoch vorher eingehend beraten lassen. Eine augenärztliche Untersuchung wird bei bestehenden Vorerkrankungen des Auges oder der Netzhaut sowie generell bei älteren Menschen aufgrund des erhöhten Risikos altersbedingter Makuladegeneration empfohlen. (JD)

— Anzeige —

Zahnarztpraxis am Lintorfer Markt

ProAge Seniorenzahnmedizin



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 - 16.00 Uhr



www.drbooss.de

Die Magie der Farben

Schon in der Antike kannte man die Wirkungen auf Psyche und Körper.

Eine andere Variante ist die Therapie mit Farblicht. Mit der Wirkung von Farben versucht man schon seit der Antike, Heilung zu erzielen. Auch Johann Wolfgang von Goethe war ein Anhänger der Farbenlehre. Schon er interessierte sich für die Reaktion der menschlichen Psyche auf Farbeindrücke. Ähnlich wie bei der Lichttherapie mit besonders hellem Tageslicht geht man davon aus, dass der Körper das farbige Licht rezipiert. Jede Farbe hat eine andere Wirkung auf unsere Psyche.

Rot ist eine besonders lebendige Farbe. Dementsprechend regt rotes Licht Körper und Geist in vielerlei Hinsicht an. Der

Stoffwechsel wird angekurbelt und die Bildung roter Blutkörperchen gefördert.

Blau ist die Farbe des Himmels und des Meeres. Es steht für Ruhe, Vertrauen und Sehnsucht. In blauem Licht können wir uns sehr gut entspannen. Es hilft bei Fieber und Entzündungen, Schilddrüsenüberfunktion sowie Magenproblemen, fördert Sprachfähigkeit und Denken.

Gelb ist warm und sonnig. Es wirkt stimmungsaufhellend und optimistisch. Trübe Laune und melancholische Gedanken werden durch gelbes Licht kompensiert, nervöse Spannungen gelöst. Außerdem soll sich Gelb

positiv auf den Magen- und Darmtrakt und bei Diabetes oder Asthma auswirken.

Grün ist die Farbe der Natur. Es beruhigt, harmonisiert und steht für Sicherheit und Hoffnung. In der Farbtherapie wird grün bei Herzkrankheiten und hohem Blutdruck eingesetzt. Bei grünem Licht fühlt man sich besonders geborgen. Eine positive Wirkung soll bei Bronchitis oder Lungenerkrankungen erzielt werden.

Orange ist die Symbolfarbe für Optimismus und Lebensfreude. Orange ist ein Stimmungsaufheller, hilft bei Beschwerden im Bauch und Unterleib und fördert die Nierenfunktion.

— Anzeige —

Immobilien-Verrentung

Genießen Sie Ihren **Ruhestand** in Ihrem **vertrauten Zuhause** und freuen Sie sich über **zusätzliches Barvermögen**.



Jetzt auch in Düsseldorf

Als Pionier der Immobilien-Verrentung in Deutschland handeln wir seit über 12 Jahren im Namen unserer Kunden und gewährleisten **100 %ige Sicherheit** für Sie:

- ✓ Sie bleiben lebenslang wirtschaftlicher Eigentümer.
- ✓ Sie können Ihre Immobilie weiterhin unentgeltlich selbst bewohnen oder auch vermieten.
- ✓ Sie erhalten den Auszahlungsbetrag sofort und in der Regel als steuerfreie Einmalzahlung.

Wählen Sie die **Nr. 1** in der Nießbrauch-Immobilien-Verrentung:

HausplusRente®

Gern erklären wir Ihnen alle Details zur Immobilien-Verrentung persönlich, telefonisch oder online. Natürlich unter Einhaltung sämtlicher Hygienevorschriften. RUFEN SIE EINFACH AN:

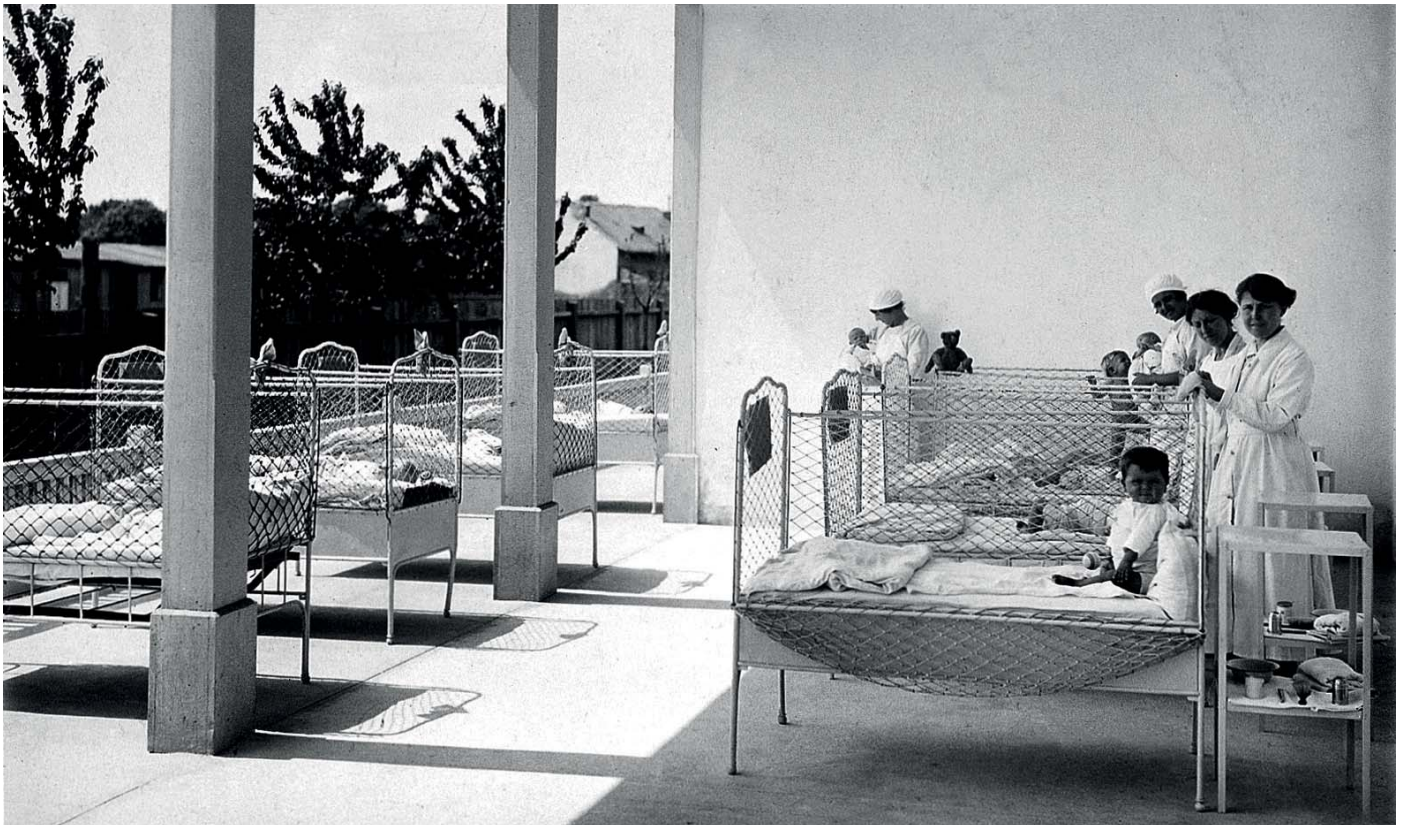
☎ **0211 / 740 75 10**

Bahnstraße 16 · 40212 Düsseldorf
duesseldorf@hausplusrente.de



München | Berlin | Hamburg | Frankfurt | Köln | Düsseldorf | Stuttgart | Augsburg | Freiburg | Nürnberg und weitere

Lichttherapie der besonderen Art – vor 100 Jahren



Die positive Wirkung von Licht, insbesondere Sonnenlicht, ist seit langem bekannt. Unverzichtbar ist es zur Bildung von Vitamin D, dem so genannten „Sonnenvitamin“. Der Körper bildet es selbst, wenn die Haut in Kontakt mit Sonnenlicht kommt. Vitamin D bewirkt vor allem, dass genug von dem wichtigen Mineralstoff Kalzium in den Körper aufgenommen wird. Kalzium wird in die Knochen eingelagert und von Muskeln und Nerven

benötigt. Vitamin D ist daher in der Kindheit besonders wertvoll, wenn sich Knochen, Muskulatur und Nervensystem aufbauen. Vor 100 Jahren wurden deshalb Kleinkinder zu therapeutischen Zwecken in ihren Bettchen ins Freie gebracht, wie das alte Foto aus der Wiener Universitäts-Kinderklinik belegt. Aber auch im fortgeschrittenen Alter sorgt eine gute Kalziumversorgung für den Erhalt des Knochengerüsts. Foto: Wikimedia Commons

— Anzeige —

Schenken Sie sich Mobilität!

**Frohe Weihnachten
und bleiben Sie gesund!**

**Riesenauswahl,
Top-Preise &
fachkundige Beratung!**



sanitätshaus brockers
orthopädie - technik & orthopädie - schuhtechnik

Mülheimer Straße 37, Ratingen
tel. 0 21 02 - 14 57 130



foto: invacare

Licht ist auch Sicherheit

Gute Beleuchtung beugt Stürzen vor und schreckt Einbrecher ab.

In der Weihnachtszeit sind die Straßen in allen Stadtteilen Ratingens seit dem Start der Lichterwochen mit aufwendigen Lichtszenarien illuminiert. Licht als das christliche Symbol der Hoffnung, des Friedens und der Zuversicht, spielt gerade in der Weihnachtszeit eine bedeutende Rolle. Unser Zuhause schmücken wir daher mit einem Adventskranz, mit Lichterketten und beleuchteten Sternen. Abends entzünden wir gerne Kerzen und machen es uns zu Hause gemütlich. Zu unserer Vorstellung von Gemütlichkeit und Heimeligkeit gehört immer auch eine sanfte Lichtstimmung.

Die dunkle Jahreszeit hat aber auch ihre Schattenseiten. Gerade ältere Menschen vermeiden es, nach Anbruch der Dunkelheit das Haus zu verlassen. Zu groß sind die Unsicherheit und die Angst vor Stürzen. Bedenken



Foto: Tibor Papai / Unsplash

sollte man auch, dass man in der Dämmerung ohne Reflektoren an Kleidung oder am Rollator von Autofahrern schnell übersehen werden kann. Im Winter verbringen Senioren noch mehr Zeit im eigenen Zuhause. Die Gefahr der Vereinsamung steigt jahreszeitlich bedingt an, die Sozialkontakte werden weniger.

Auch die Beleuchtungssituation in unserem Zuhause sollte in den Blick genommen werden: Was kann verbessert werden? Wie können wir unser Wohnumfeld anpassen? Zusätzliche Lampen heben nicht nur die Stimmung. Mindestens ebenso wichtig ist der Aspekt der Sicherheit. Zum einen ist hier die Sturzprophylaxe

— Anzeige —

Malermeister Ernst Goebel

Das wäre schön:

Frische Farben, schöne Tapeten, neue Teppichböden ...

... aber der Aufwand!

Keine Sorge: *Renovieren mit uns macht Freude!*

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

Malermeister Ernst Goebel · Volkardeyer Straße 5a · 40878 Ratingen

Telefon 0 21 02 / 44 55 93 · Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

gemeint, zum anderen aber die Sicherheit vor Einbruch. Hier kann die Technik viel bewirken. Eine Steuerung über Bewegungsmelder weist den Weg zum Haus und beleuchtet beim Heimkommen den Eingangsbereich. Auch die Beleuchtung der Hausnummer für den Fall eines Rettungseinsatzes gilt es zu überprüfen. Programmierbare Lichtszenarien halten Einbrecher ab und täuschen Anwesenheit vor. Stufenbeleuchtung an den Treppen und Steckdosen mit integriertem Nachtlicht helfen bei der Orientierung – und Stürze zu vermeiden.

Ein Lichtwecker lässt uns viel sanfter aufwachen als das Wecken mit einem her-

kömmlichen Klingelton. Die Rollladensteuerung für elektrische Rollläden kann man mit den Daten von Sonnenauf- und Sonnenuntergang programmieren. Beim Neukauf von Lampen ist auf blendfreie, schattenfreie und gleichmäßige Beleuchtung zu achten. Es gibt eine große Auswahl an Produkten für die verschiedenen Anforderungen. Gut ist eine Mischung aus Hintergrundbeleuchtung, Orientierungslichtern sowie Arbeitsplatzbeleuchtung und Leselichten.

Moderne Elektroinstalltionen können uns helfen, im eigenen Zuhause selbstbestimmt zu wohnen. Diese sogenannten alltagstauglichen Assistenzsysteme (AAL-Produkte) können gerade

im Winter bei den Themen Sicherheit, Energiesparen und Komfort unterstützen. Ein weiterer Sicherheitsaspekt muss angesprochen werden: Gerade vergessene Kerzen auf vertrockneten Adventskränzen oder Gestecken sorgen jedes Jahr für Zimmerbrände. Hier helfen Brandrauchmelder, schlimmeren Schaden zu verhindern. Wer auf echte Kerzen nicht verzichten mag, kann die Sicherheit mit Teelichtern im Glas deutlich verbessern.

Genießen Sie die besinnliche Vorweihnachtszeit und machen Sie es sich bei Kerzenschein gemütlich. Kein Kunstlicht kann aber das Tageslicht ersetzen. Deshalb empfehle ich einen Spaziergang an frischer Luft. (svw)

— Anzeige —



AUFSTEIGEN UND ABFAHREN

Werden Sie mobil
mit dem stabilen

MoVi~

zum Stehen
oder Sitzen

www.tuenkersscooter.de

 **TÜNKERS**[®]
Erfindergeist serienmäßig.

Eine Stütze des Seniorenrates

Dr. Jürgen Schroeder zieht sich aus dem Gremium zurück.

Er war immer da, wenn er gebraucht wurde, hatte immer ein offenes Ohr und packte mit an, wenn etwas gemacht werden musste. Im Seniorenrat der Stadt Ratingen war Dr. Jürgen Schroeder über Jahre hinweg eine verlässliche Größe, aber nun will der inzwischen 83-Jährige andere Prioritäten setzen: seine Familie, seine Enkel, der Seniorenclub in Homberg, sein Engagement für Migranten. Deshalb sagte er mit dem berühmten lachenden und weinenden Auge jetzt Servus zum Seniorenrat, dessen Vorstand er seit Jahren angehört. Vorsitzende Ingrid Herden verabschiedete in der jüngsten Sitzung des Gremiums Dr. Schroeder, der auch ihr Stellvertreter war, mit Blumen und Wein und dankte ihm „für seine Tatkraft, seinen Ideenreichtum und sein vielfältiges Engagement zum Wohle der Älteren in dieser Stadt.“ Wenn es etwas zu erledigen gab, sei er der erste gewesen, der sich gemeldet habe. „Sie werden uns fehlen.“

Schroeder war maßgeblich daran beteiligt, dass der Seniorenrat gemeinsam mit dem Jugendrat die Taschengeldbörse auf die Beine stellen konnte. Seine Fachkenntnis war bei medizinischen Themen gefragt, er war meist an Infoständen präsent und hatte als alteingesessener Homberger sein Ohr ganz nah bei den Senioren im Stadtteil. Es sei eine schöne Zeit gewesen, resümierte Schroeder und bot seine Unterstützung an, „wenn Not am Mann ist.“



Dr. Jürgen Schroeder (2.v.r.) wurde von der Seniorenratsvorsitzenden Ingrid Herden, Stellvertreter Rainer Düwel (l.) und Sozialamtsleiter Klaus Pakusch verabschiedet. Foto: Joachim Dangelmeyer

In seiner ersten Wahlperiode unter dem Vorsitz von Dr. Helmut Freund habe der Seniorenrat noch oft um die Anerkennung als Interessenvertretung der Älteren kämpfen müssen, blickte Schroeder zurück. Jetzt, in der zweiten Amtszeit, sei der Seniorenrat viel weiter und mit der Vorsitzenden Ingrid Herden auch näher ran an die alten Menschen gekommen.

Sozialamtsleiter Klaus Pakusch dankte Dr. Schroeder auch im Namen der Verwaltung für sein Engagement: „Ein solches Gremium lebt besonders von den Aktivitäten.“

Schroeders Nachfolger im Vorstand des Seniorenrates wird in der nächsten öffentlichen Sitzung voraussichtlich am 10. Januar 2022 gewählt. (JD)

— Anzeige —

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

Wohnen mit Assistenz bewahrt Ihre Selbstständigkeit 

Behindertenfahrdienst macht Sie mobil 

Hausnotruf gibt Ihnen Sicherheit 

Erste Hilfe hält Sie gesund 

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

 **Deutsches Rotes Kreuz**

www.drk-ratingen.de · Hochstraße 42 · 40878 Ratingen
Tel. 021 02-251 51 · Fax 021 02-309 80 93

Manchmal auch zu siebt im Wagen

Serie „Mein 1. Auto“: Udo Middendorf fuhr zuerst Ford

Silberfarben mit Rallyestreifen, das war wichtig. Und 75 PS. „Der war richtig schnell, schaffte locker 170“, erinnert sich Udo Middendorf an sein erstes Auto. Das war ein Ford Taunus 15 M, aber nicht die gewöhnliche, biedere Version, sondern die mit dem Zusatz „RS“ – Rallye Sport. 550 D-Mark hatte er dafür zusammengespart. Der rund acht Jahre alte Wagen zeigte schon 95 000 Kilometer auf dem Tacho, war aber „vom Motor her richtig Klasse“. Eigentlich. Bis auf die Öltropfen, die er unter sich ließ, wenn der Wagen irgendwo abgestellt war. Die dunklen Flecken in der Garageneinfahrt missfielen besonders Middendorfs Vater. Und eigentlich war auch die Karosserie etwas mangelbehaftet, wie auch der Unterbau. In den 1970er-Jahren ist es mit dem



Rallyestreifen und 75 PS: So ähnlich wird der erste Ford Taunus 15 M „RS“ von Udo Middendorf ausgesehen haben. Für den Kaufpreis von 550 D-Mark dürfte die Optik aber etwas bescheidener ausgefallen sein. Foto: Wikimedia

Rostschutz eben noch nicht so weit her gewesen. Zum Glück hatte Middendorf einen guten Freund, der sich aufs Schrauben und Flicker verstand. Der ersetzte an dem Rallye-Ford einen völlig verrosteten Kotflügel durch ei-

nen neuen – gebraucht und grün vom Schrottplatz. „Damit war ich immer leicht erkennbar, vor allem für den Dorfpolizisten“, erinnert sich Middendorf schmunzelnd.

Dass er nicht lange Freude an dem Wagen haben dürfte, wurde schon beim erst Tüv-Termin deutlich. Zwar bestand der Taunus letztlich die Untersuchung, doch der Prüfer hatte schon geraunt: „Beim nächsten Mal gibt’s ernsthafte Probleme.“ Der Tankwart an der damaligen Tankstelle an der Speestraße hatte es deutlicher formuliert: „Schmeiß weg!“ Dem Fahrvergnügen taten solche düsteren Prognosen aber keinen Abbruch. „Wir sind damals öfter in die Eifel zum Zelten gefahren.“ Auf der Autobahn konnte der Middendorfsche Taunus recht wacker im Wettbewerb mit dem Ford Capri „RS 2.6“ eines Freundes mithalten. Bei Touren an die Mosel erwies sich der Taunus als praktischer Lastesel, in den man

— Anzeige —

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



Basketball • Bogensport • Boule • Floorball • Handball
Lauffreife • 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

viel reinpacken konnte. Sehr gefragt war der Wagen auch immer bei Freizeitaktivitäten. „Wir sind damals oft im Café Kaktus in Kaiserswerth gewesen. Da wurde vorher geknobbelt, wer fährt. Und deshalb war der Wagen immer voll.“ Ökologisch sinnvoll, aber verkehrstechnisch etwas fragwürdig, denn der Viersitzer war immer mit fünf Personen besetzt, manchmal seien aber auch sieben oder acht mitgefahren...



Alter Brauch, junger Fahrer: Wie damals oft üblich war samstags Autowaschen angesagt – mit Eimer und Schwamm. Dazu gab's im Radio die Bundesligaübertragung im WDR-Hörfunk. Der zweite Wagen war wieder ein Ford Taunus. Repros: Joachim Dangelmeyer

Einmal sei er auf der Rückfahrt an der Lintorfer Ortseinfahrt vor „Meck“ bei mehr als dunkelgelb über die Ampel gefahren – „eigentlich war es richtig rot.“ Der „Dorfsheriff“ hatte den Wagen anhand des Kotflügels sofort erkannt und stand am nächsten Tag bei den Middendorfs vor der Haustür: „Beim nächsten Mal ist er dran“, musste sich der Vater sagen lassen. Es gab dann kein nächstes Mal. Nach zwei Jahren Fahrspaß trennte sich Udo Middendorf von dem Ford – und schaffte sich wieder einen an: wieder ein Taunus, aber ohne „RS“, sonnengelb mit 72 PS.

Für den Wagen hatte Udo Middendorf stolze 4000 D-Mark hingeblättert, obwohl er schon 60 000 Kilometer gelaufen war. Das Geld habe er sich als Werkstudent bei Mannesmann zwei Jahre lang erarbeitet und zusammengespart. Der Ford mit der typischen „Nase“ in Kühlergrill und Motorhaube tat ihm zumeist treue Dienste, fuhr ihn regelmäßig nach Köln zur Uni. Einmal streikte er aber, blieb mit kochendem Kühler auf der Autobahn liegen – ausgerechnet vor

der Vorlesung des gefürchtetsten Professors. Jungstudent Middendorf bat über die Notrufsäule um Hilfe, die dann in Form eines ADAC-Pannenwagens auch kam. „Der Mann flickte den Riss im Kühlerschlauch und sagte dann: 120 Mark oder Mitglied werden. Seit dem bin ich Mitglied – mittlerweile 41 Jahre.“

Bei einem anderen Malheur half ihm aber diese Mitgliedschaft nichts: Middendorf war mit seinem besten Freund auf dem Weg nach Paris, als mitten

— Anzeige —



Wer verkauft meine Immobilie zuverlässig?



Mit unserem maßgeschneiderten Service und einem ausgeprägten Vertriebsnetz an sieben Standorten sind wir optimal für den Verkauf Ihrer Immobilie aufgestellt.

Wir bringen Käufer und Verkäufer zusammen. Seit über 25 Jahren.
Telefon 02102 929955-0 · www.immobilien-boecker.de



Typisch 1980er-Jahre: modische Eleganz und kräftige Fahrzeugfarbe.

in der Nacht in Belgien ein Stein die Windschutzscheibe in aber-tausende Splitter zerplatzen ließ. Fahrer und Beifahrer wie auch der gesamte Innenraum

waren mit den millimeterkleinen Securit-Bröckchen übersät. Die harten Jungs aus Ratingen focht das nicht an: Sie fuhren von der hell beleuchteten Autobahn ab

— Anzeige —

Geschmackserlebnis³

So lecker kann Vollkornbrot sein:
Die beiden Käse-Spezialisten Kürbiskern- und Walnussbrot mit mild-aromatischer Note oder das kräftige Sonnenblumenbrot, das auch mit Wurst oder Streichcrème harmoniert.
Guten Appetit!

Bio-Vollwert-Sonnenblumenbrot 750g

Bio-Vollwert-Kürbiskernbrot 750g

Bio-Vollwert-Walnussbrot 750g

Ratingen-Lintorf
Speestraße 24
Mo-Fr 7:00 - 18:30
Sa 7:00 - 14:00
So 8:00 - 11:00

Ratingen-Stadtmitte
Oberstraße 26
Mo-Fr 8:00 - 18:30
Sa 7:30 - 14:00

Ihr Bäcker Schüren
VOLLWERT- UND KLASSIK-BACKWAREN
WWW.IHR-BÄCKER-SCHÜREN.DE

und suchten dann im Schneckentempo über Land fahrend nach Hilfe. Dabei blies ihnen der Fahrtwind frontal ins Gesicht. An einer Tankstelle konnten sie raudebrechend ihr Missgeschick erklären, eine Ersatzscheibe hatte der Tankwart aber natürlich nicht auf Lager und auch die Werkstätten waren zu nachtschlafender Zeit natürlich geschlossen. Also entschied man, die Reparatur in Paris erledigen zu lassen. Der freundliche Tankwart besorgte eine Plastikplane, die als Scheibenersatz erhalten musste, und so setzten die beiden ihre Tour nach Paris fort – es lagen noch 200 Kilometer vor ihnen.

Nach vier Jahren trennte sich Middendorf wieder von dem Ford und wechselte die Marke: 1982 kaufte er sich einen recht neuen VW Golf der ersten Generation. 5000 oder 6000 Mark habe der gekostet, sei aber für sein Alter überraschend preiswert gewesen. Warum der Golf ein solches Schnäppchen war, erwies sich im Laufe der Zeit: „Die Konstruktion war überhaupt noch nicht ausgereift, der Wagen stand ständig in der Werkstatt“, erinnert sich Middendorf an den Wagen, der in knalligem Orange auch farblich eine Zumutung war. „Die Reparaturkosten haben mich fast aufgefressen.“ Technisch sollte der neue Golf ein Fortschritt sein, von der Motorisierung her war es ein Abstieg. Der 1,3 Liter-Motor hatte 60 PS und verhalf dem 800 Kilogramm schweren Wagen zu maximal Tempo 150. (Ein heutiger 1,2 Liter-Golf hat 115 PS und schafft 200 km/h.)

Auf den Golf folgten ein Audi 80 („saharabeige“), ein Toyota Corolla („grässliche Farbe“) und dann ein Audi A 6 mit Ledersitzen (Luxus pur“). (JD)

Reha-Zentrum in der Wallpassage

Mitte 2022 will ein Gesundheitszentrum mit breitem Angebot öffnen.

Die Wallpassage bekommt eine neue Nutzung: In die seit Jahren so gut wie leerstehende Immobilie wird die bundesweit agierende Casana Holding GmbH einziehen. „Unsere Kernkompetenz ist die ambulante geriatrische Rehabilitation: Die typischerweise älteren (70+) Patienten werden ambulant von einem therapeutischen Team und geriatrisch qualifizierten Ärzten rehabilitiert, wobei sie über einen eigenen Hol- und Bringdienst gefahren werden“, erklärt Casana-Geschäftsführer Oliver Haarmann. Daneben würden auch vier Praxen eröffnet – für Physiotherapie, Ergotherapie, Massage und Logopädie. Die Eröffnung sei für Juni 2022 geplant.

Casana hat sich als Anbieter von Reha-Dienstleistungen für Seniorinnen und Senioren etabliert und will auf rund 1400 Quadratmetern in dem Reha- und Gesundheitszentrum ein umfassendes Angebot für ältere Mitbürgerinnen



In der Wallpassage soll bis Mitte nächsten Jahres ein neues Gesundheitszentrum vor allem für Ältere entstehen. Foto: Joachim Dangelmeyer

und Mitbürger vorhalten, die von Pflegebedürftigkeit bedroht sind. Bürgermeister Klaus Pesch sagte bei der Vorstellung der Planung: „Dieses neue Konzept ermöglicht nicht nur einen Neuanfang für die-

se Immobilie in schwieriger 1b-Lage, sondern bringt auch 30 zusätzliche Arbeitsplätze in die Stadt.“

Für alle leerstehenden Flächen im Erdgeschoss sowie im ersten Obergeschoss konnte die Eigentü-

— Anzeige —



JENNERT & LADWIG

Fachkanzlei für Erbrecht & Vermögensschutz

Für die richtige Vorsorge ist es nie zu früh, aber oft zu spät!



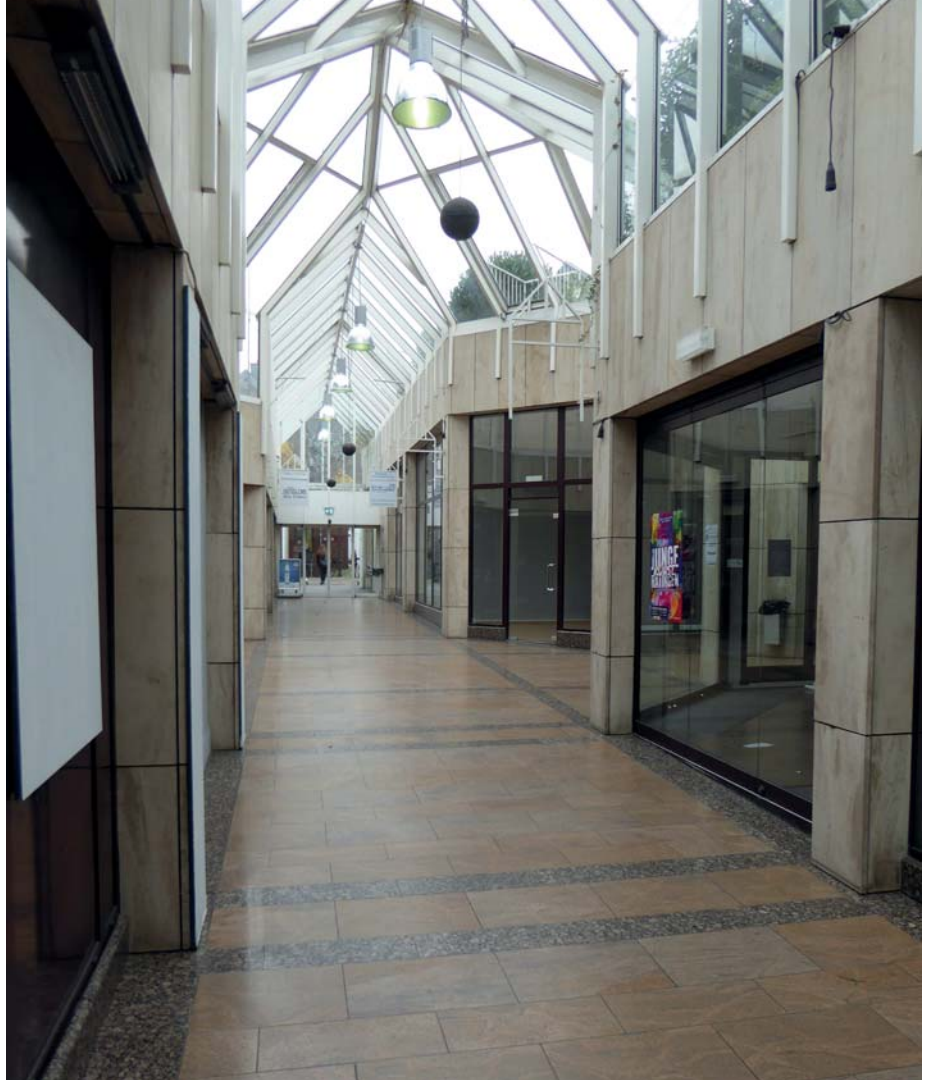
- Immobilienerbrecht
- Testamentsgestaltung
- Nachlassabwicklung
- Schutz vor Pflegeheimkosten

JENNERT & LADWIG Rechtsanwälte | Bahnstr. 29-31 | 40878 Ratingen
Telefon: 02102 1465722 | info@jennert-ladwig.de | www.jennert-ladwig.de

merin, die FAMA Ratings GmbH, das Unternehmen Casana als Großmieter gewinnen. „Die klassische Einkaufspassage ist nicht mehr zeitgemäß, das kann man in vielen Städten beobachten“, sagt Fama-Sprecher Thomas Scheffler. „Die Ansammlung von vielen einzelnen Gewerbeeinheiten hat sich an diesem Standort nicht bewährt, daher möchten wir diese Ladenlokale nun zu einer großen Einheit zusammenlegen. Die Vorteile liegen auf der Hand: Zum einen profitieren ältere Bürgerinnen und Bürger von diesem zentralen Angebot, zum anderen hat ein solches Gesundheitszentrum mit Blick auf den demografischen Wandel eine sichere Zukunft. Die Wallpassage wird wieder komplett genutzt sein und an jedem Werktag viele Besucherinnen und Besucher in die Ratinger Stadtmitte bringen.“

Auf der Internetseite von Casana ist das Projekt schon angekündigt, allerdings ohne konkretere Angaben. Neben den eingangs erwähnten Praxen soll es weitere Angebote geben wie etwa Ernährungsberatung, Sturzprophylaxe, Atemtherapie, Fußreflexzonenmassage und Demenzberatung.

Über diese positive Entwicklung dürften sich unter anderem die Bestandsmieter freuen, die



Derzeit ist die Wallpassage von Leerstand geprägt; das soll sich bis Mitte nächsten Jahres mit dem Gesundheitszentrum grundlegend ändern.

ihren Standort in der Immobilie behalten werden. Zumal gleichzeitig die Fassade der Wallpassage neugestaltet wird und damit die langersehnte Revitalisierung des Centers bald auch für alle sichtbar macht. Ein kleiner Teil des Centers ist bereits neu belebt, hier entstanden aus einem verwaisten

Gastrobereich im zweiten Obergeschoss ansprechende Mietwohnungen. Die Stadt strebt zudem eine Aufwertung des benachbarten Hofes „Am Alten Steinhaus“ an, die beispielsweise auch eine gastronomische Öffnung der „neuen“ Wallpassage beinhalten könnte. (JD)

— Anzeige —



Lauf- und Haltungsanalysen
Laufschuhe, Wanderschuhe u.v.m

Poststraße 32 · 40878 Ratingen · www.laufgut-schmitz.de

„Wieder laufen lernen“

Gedanken einer fast 80-Jährigen

Jetzt bin ich fast 80 Jahre alt und versuche mühsam, wieder laufen zu lernen. Suche Halt, damit ich nicht falle, greife nach Händen, die mir entgegen gestreckt werden, richte mich auf und stolpere über Dinge, die mir im Weg liegen oder stehen. Es ist mühsam, aber ich will es doch noch einmal schaffen.

Wie mag es gewesen sein, als ich zum ersten Mal versuchte, mich aufzurichten, damals im Krieg, in der engen Wohnung. Meine Mutter hatte innerhalb von sechs Jahren vier Kinder geboren. 1935 -1941. Sie konnte mir sicher nicht dabei helfen.

Da sitze ich damals also irgendwo auf dem Fußboden zwischen herumlaufenden Füßen, zankenden Geschwistern und einer schreienden Mama. Papa ist nicht da, nur Tante Lisbeth, aber die sitzt an ihrer Nähmaschine. Beine, an denen ich mich hoch hangeln möchte, schütteln mich ab. Ich versuche es an einem Stuhl, da rutscht er plötzlich weg, weil die Nachbarin darauf sitzt und aufsteht. Aber ich brauche doch festen Halt oder eine Hand, die mir hilft, die ersten Schritte zu tun. Ich will doch laufen lernen.

Da ist plötzlich ein großer Lärm – wer schreit denn da so laut? Meine Mama? Alle schreien und laufen durcheinander. Irgendjemand reißt mich hoch. Ich höre „Bunker“. Ich werde durchgeschüttelt, alles ruft durcheinander. Da ist ein dunkles Kellerloch – ich werde auf den Boden gesetzt, ich habe Angst. Ich greife

nach einem Bein, es stößt mich weg. Mit ausgestreckten Armen stehe ich ohne Halt auf meinen Beine. Ich will zu meiner Mama! Ich muss es alleine schaffen!

So etwa kann es gewesen sein, als ich versuchte, meine ersten Schritte alleine zu gehen. Es gab viele Ereignisse in meinem Leben, in denen ich am Boden war und lernen musste, wieder aufzustehen und selbstständig zu laufen. Das Gefühl, ich muss es alleine schaffen, hat mich dabei nie verlassen, auch wenn ich nach jedem „Sturz“ helfende Hände an meiner Seite hatte.

Vor zwei Jahren ist meine Tochter Regina mit 49 Jahren an Krebs gestorben. Wir haben sie als Familie, mit einer Freundin und einer Sterbebegleiterin Tag und

Nacht in ihrem Sterben begleitet. Ich fühlte mich wie gelähmt. Lag neben ihr in ihrem Bett und hielt ihre Hand. Ich musste zusehen, wie sie sich immer mehr von mir weg bewegte, ohne dass ich es verhindern konnte. Ein halbes Jahr nach ihrem Tod bin ich zusammengesunken und wurde in einer Klinik sechs Wochen therapeutisch begleitet.

Mit meiner Tochter ist ein Stück von mir weggebrochen. Ich sitze am Boden und greife nach Händen, die mir helfen, wieder aufzustehen. Doch ich weiß: Den ersten Schritt ins Leben zurück, muss ich jetzt mit fast 80 Jahren alleine wagen. Ich werde wohl länger hilflos auf meinen eigenen unsicheren Beine stehen als mit einem Jahr im Krieg. (rd)

— Anzeige —

Wenn der Alltag zuhause manchmal schwerfällt.

Egal, wann Sie uns brauchen, wir sind für Sie da.

- Betreuung zuhause
- Begleitung außer Haus
- Hilfen im Haushalt
- Unterstützung bei der Grundpflege
- Entlastung pflegender Angehöriger

Den Zeitumfang bestimmen Sie.

Kostenfreie unverbindliche Beratung.
Wir sind in Ratingen für Sie da!

Rufen Sie uns an! Tel. 02102 89443 -0

ratingen@homeinstead.de

www.homeinstead.de

Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig und selbstständig. © 2019 Home Instead GmbH & Co. KG



**Home
Instead®**
Seniorenbetreuung

Zuhause umsorgt

Lernen und kreativ sein

Die Rater Vorkshochschule wurde 100 und trotz der Pandemie.

Am 18. Dezember erscheint das neue Programm der Volkshochschule Ratingen unter dem Titel „Aktiv mit der VHS“ in gedruckter Form. Es liegt zur Mitnahme bei der VHS im Minoritenkloster aus, ist aber auch über die Homepage www.vhs-ratingen.de abrufbar. Vor dem Start ins Halbjahressemester 2022 haben wir mit der VHS-Leiterin Claudia Stawicki (Foto) gesprochen.

Aus unserer Sicht: Frau Stawicki, turbulente Zeiten liegen hinter uns und beschäftigen uns auch weiterhin. Wie hat die VHS die letzten eineinhalb Jahre erlebt?

Claudia Stawicki: Es waren und sind spannende Zeiten. Wir haben viel lernen können: Einige unserer Kursleitenden haben den Kontakt zu „ihren“ Teilnehmenden telefonisch und per Mail gehalten und haben sich – worauf ich sehr stolz bin – auf neue Kursformate eingelassen. Das

heißt: Kurse, die sonst im Unterrichtsraum stattgefunden hätten, haben wir online über eine Videokonferenz weitergeführt, und zwar in allen Fachbereichen. So konnten Teilnehmende von zu Hause aus weiterhin an ihrem



Sprachunterricht teilnehmen, ihre Rückenschule oder Yogaübungen mitmachen oder sich auch politisch über Online-Vorträge weiter-

bilden. Es war wirklich schön zu sehen, dass unsere Online-Kursangebote von allen Altersgruppen genutzt wurden und auch diejenigen daran Freude hatten, die anfangs ihre Zweifel hatten, ob sie mit der Technik zurechtkommen.

AuS: Die VHS Ratingen wurde im vergangenen Jahr 100 Jahre alt. Alles war für das Jubiläumsvorbereitung. Wie haben Sie das Jubiläum trotz des Lockdowns feiern können?

C. Stawicki: Gemeinsam konnten wir das Jubiläum nicht feiern, haben aber durch verschiedene Aktionen darauf aufmerksam gemacht: Im Zuge des Jubiläums wurde ein Film der VHS erstellt, der die VHS und alle Fachbereiche vorstellt. Dieser ist auf unserer Internetseite zu finden. Ein Zeitstrahl, der in unserem Gebäude in der Poststraße aushängt, erinnert an einige Daten und Ereignisse, die die VHS geprägt haben. Unsere Kreativkurse gestalteten Zeichnungen und Bilder, die aktuell in der Poststraße (2. Etage) aushängen. Daraus ist eine richtig schöne Ausstellung geworden. Hier haben wir schon viele Rückmeldungen erhalten.

AuS: Was dürfen wir im nächsten Semester von der VHS erwarten?

C. Stawicki: Wir gehen nach den pandemiebedingten Einschränkungen auf das Bedürfnis der Menschen ein, aktiv zu bleiben bzw. wieder zu werden. Wir bieten eine feine Auswahl an Angeboten, die zum Mitmachen, Diskutieren, Lernen und zu Bewegung einladen, eben im Sinne „Aktiv mit der VHS“. Das Kurstempo richtet sich nach den Teilnehmenden und unsere Kursleitenden sind immer bemüht, auf Fragen, Wünsche und Bedürfnisse einzugehen. Gemeinsam lernen und aktiv bleiben macht immer noch am meisten Spaß.

— Anzeige —

Bewegung heilt
Ich helfe Ihnen dabei



Bequem zu Hause
Für Privatpatienten & Selbstzahler



Mobile Physiotherapie
Saskia Reuter



Kontakt

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

VHS: Angebote auch für die ältere Generation

Im umfangreichen und vielfältigen Kursangebot des neuen VHS-Programms ist natürlich auch an die ältere Generation gedacht. Gerade sportliche Betätigung ist wichtig, um auch bis ins hohe Alter beweglich und gesund zu bleiben. So startet am 18. Februar an zwölf Terminen ein neuer **Herz-Yoga-Kurs**. Er richtet sich an Menschen, die unter Daueranspannung, innerer Unruhe, Schlafstörungen oder Bluthochdruck leiden und Herz-Kreislauferkrankungen vermeiden möchten. Ab 24. Januar läuft der **Onlinekurs „Gymnastik für Damen und Herren ab 60 Jahren“** (15 Termine). Er bietet ein abgerundetes Ganzkörpertraining, um beweglich zu bleiben und Beschwerden vorzubeugen. Wer schlecht oder zu wenig schläft, dem können folgende Kurs-Angebote helfen: Der **Vortrag „Gut schlafen ist kein Zufall“** am 26. April gibt Einblicke, was guter Schlaf eigentlich ist, wann Schlafprobleme die Gesundheit gefährden und wie der Schlaf positiv beeinflusst werden kann. Wer seinen Schlaf verbessern möchte, der ist beim **Schlafseminar „Gute Nacht, schlaf schön“** am 22. Mai gut aufgehoben.

Kreative Köpfe kommen bei der VHS ebenfalls auf ihre Kosten. Im Rahmen einer Exkursion findet am 23. April der **Foto-Workshop „Tageslicht-Portraits“** statt, bei dem das Tageslicht als Lichtquelle und die natürliche Umgebung als Kulisse für die Aufnahmen genutzt werden. Bei einem Nachbesprechungstermin werden die Bilder ausgewertet und Prä-

sentationsformen vorgestellt. **„Zeichnen unter freiem Himmel“** steht am 1. Mai und 11. Juni auf dem Programm. Die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer begeben sich in die Landschaft und gehen dort auf Motivsuche. Im **Workshop „Papier-Art“** erhalten die Teilnehmenden einen Einblick über die genaue Ver- und Bearbeitung von Papieren und fertigen Collagen, Bilder, Mobiles und Dekorationen. Der Kurs wird zweimal angeboten: ab 4. März und ab 6. Mai (je fünf Termine).

Sie überlegen, was Sie mit Ihrer Immobilie im Alter tun sollen, wenn diese nicht mehr zu Ihrer Lebenssituation passt? Das kostenlose **Seminar „Meine Immobilie im Alter“** am 17. März zeigt verschiedene Optionen auf und gibt praktische Tipps für die Umsetzung. Ein weiteres Seminar richtet sich an Menschen, die unter ihrem Alleinsein leiden. „In Kontakt kommen – unterwegs

zu (noch) unbekanntem Menschen“ heißt es am 19. Februar. Freundinnen und Freunde der Sternenkunde sollten sich den **Vortrag „Astronomie im Wandel der Zeit“** vormerken, der am 27. April einen Streifzug durch mehr als 5000 Jahre astronomischer Forschung gibt.

Für das Erlernen moderner Technologie ist man nie zu alt: So startet der **„Computer-Club für Seniorinnen und Senioren“** am 21. März, bereits ab 24. Februar werden Interessenten jeden Alters im **Kurs „Grundlagen der Computerpraxis und Internet“** an drei Terminen im Umgang mit dem PC geschult.

Weitere Informationen und Anmeldungen zu den Veranstaltungen sind über die Homepage der Volkshochschule Ratingen www.vhs-ratingen.de möglich. Telefonische Auskünfte erteilt die VHS unter den Nummern 550-4307 und 550-4308.

— Anzeige —

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



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

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

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

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

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



Diakonie 
im Kirchenkreis
Düsseldorf-Mettmann

Nicht alle Spuren sind verwischt

Schmerzhaftes Erinnerungen an das jüdische Leben in Ratingen.

1. Rückkehr aus der Vergangenheit

Nach 36 Jahren war Alfred Levy (Jahrgang 1913) – heute amerikanischer Staatsbürger – nach Ratingen zurückgekommen. Im Haus „Marktplatz 12“ hatte er seine Kindheit verbracht. Jetzt stand er vor diesem Haus, wo gerade die Abbrucharbeiten begannen. Plötzlich liefen ihm die Tränen über das Gesicht. So viele Erinnerungen hatte er an dieses Haus, an den Markt und die Stadt, in der er geboren wurde. Hier in Ratingen war seine Familie seit 1750 ansässig. Dann war plötzlich alles vorbei.

In der Einwohnerliste steht, dass Alfred Levy am 14.7.1937 nach Düsseldorf umgemeldet wurde. Von hier emigrierte er über Holland und England in die USA. Jetzt, 1972, war er zurückgekommen und hatte Freunde von früher getroffen. Sie wanderten durch die Stadt. An der Ober-

straße 42 (heute „H&M“) hatten seine Eltern eine bekannte Metzgerei betrieben. An der Bechemer Straße stand er vor dem Neubau, wo früher die Synagoge gestanden hatte. Jetzt erinnerte in der Gasse zwischen den Häusern nur das Straßenschild „Synagogengasse“ an das Haus, in dem er früher oft an den Gottesdiensten teilgenommen hatte.

Er weinte auch in Erinnerung an seine Eltern. Sein Vater Eduard wurde 1942 ins Konzentrationslager Buchenwald verschleppt. Von hier wurde er in ein KZ im Osten deportiert, ebenso wie seine Ehefrau Amalie. Genauere Ortsangaben und die Sterbedaten fehlen. So ging es auch anderen Familienmitgliedern. Helene wurde am 25.7.1942 aus Düsseldorf über Theresienstadt nach Treblinka deportiert und ermordet. Johanna wurde nach Polen deportiert und dort in einem KZ umgebracht. Samuel und Selma wurden von Aachen nach Kob-

lenz und von dort am 22. 3. 1942 nach Izbica gebracht und dort ermordet.

Er, Alfred, und sein Vetter Paul überlebten als einzige. An die Familie und an die Nachbarn aus der jüdischen Gemeinde erinnerte er sich beim Gang durch die Stadt. Einiges war noch so wie damals in seiner Jugend. Auf der Oberstraße 13 betrieb zum Beispiel die Familie Mosbach das „Rheinische Warenhaus“ – in direkter Nachbarschaft zum schönen Fachwerkhaus an der



Ecke Kirchgasse. Aus dieser Familie emigrierte 1936 eine Tochter nach Brasilien. In dem Fachwerkhaus (heute „Suitbertus-Stuben“) wohnte die Familie Waller. Sie betrieb einen Pferdehandel. Die meisten aus dieser Familie wurden deportiert nach Theresienstadt, Auschwitz, Lodz, Treblinka. Einige konnten nach Brasilien, Chile oder Belgien emigrieren und so dem Nazi-Terror entgehen.

Heute befinden sich an vielen Stellen sogenannte Stolpersteine (Foto), die an die früheren

— Anzeige —

Die Alltagsbegleiter
IHR WOHLBEFINDEN LIEGT UNS AM HERZEN

Wir unterstützen Sie gerne:

- Hilfe im Alltag und im Haushalt
- Entlasten Sie beim Einkaufen
- Betreuungsleistungen
- Gemeinsame Aktivitäten
- uvm.

**Bereits ab Pflegegrad 1
besteht Anspruch auf 125€/Monat
für Entlastungsleistungen.**

Die Alltagsbegleiter Ratingen • Lintorfer Straße 45 • 40878 Ratingen
kontakt@diealltagsbegleiter-me.de • Tel.: 02102 - 7031630
www.diealltagsbegleiter.de



Die Synagoge an der Becherner Straße wurde auf Druck der Nationalsozialisten schon 1936 verkauft, entweiht und später abgerissen. An der Synagogengasse erinnert eine Tafel daran. Fotos/Repros: Hans Müskens

Bewohner beziehungsweise Ladenbesitzer erinnern. Beim Gang durch die Stadt waren diese Erinnerungszeichen für Alfred Levy noch nicht da. Er wusste das alles aus persönlicher Erinnerung.

Inzwischen erinnern 14 Stolpersteine an jüdische Mitbürger. Es sind auch Steine hinzugekommen, die auf Menschen aufmerksam machen, die aus anderen Gründen von den Nazis verfolgt und hingerichtet wurden.

Alfred Levy kam beim Gang durch seine Heimatstadt auch zum alten jüdischen Friedhof an der Angerstraße/Werdener Straße. Er wurde in der Pogromnacht am 9. November 1938 verwüstet. Auch die Grabsteine seiner Familienmitglieder waren umgeworfen worden. 1939 wurde der Friedhof eingeebnet. Heute erinnert ein Gedenkstein an den ehemaligen Friedhof mit der Inschrift: „Jubeln werden die gedemütigten Gebeine“ (Psalm 51,10). Als er das las, fragte er sich, ob das wirklich ein Trost sei nach all den Verbrechen an seiner Familie und den jüdischen Mitbürgern.

Die Erinnerungen an früher waren da, zum Beispiel an die

Feste, die er in der Synagoge aber vor allem zu Hause in der Familie, mit Nachbarn und anderen aus der Gemeinde gefeiert hatte. Das kam jetzt alles wieder: das Neujahrsfest „Rosch-ha-Schanah“, „Pessach“, das Fest zur Erinnerung an die Befreiung aus Ägypten, „Jom Kippur“, der Versöhnungstag, „Chanukka“, das winterliche Lichterfest als Erinnerung an die Einweihung des zweiten jüdischen Tempels oder „Sukkot“, das Laubhüttenfest als Erinnerung an die Wanderung

durch die Wüste. Eine Laubhütte baute er sich auch jährlich in der neuen Heimat Amerika, wo all diese Erinnerung auch jetzt noch weiterlebten.

Eine einzige Frau aus der jüdischen Gemeinde war nach dem Krieg in ihre Heimatstadt Ratingen zurückgekehrt: Charlotte Müller, geborene Hirsch. Sie war mit einem Christen verheiratet. Freunde hatten sie 1944 im Westerwald versteckt. Auch aus ihrer Familie emigrierten einige nach Amerika, England oder Tel Aviv. Andere kamen um in verschiedenen Konzentrationslagern. Nur sie schaffte den Weg zurück nach Ratingen, belastet mit der Angst, verraten zu werden, belastet mit der Trauer um die Ermordeten, aber auch mit Freude über die Kontakte mit den Überlebenden in aller Welt.

Vieles mehr ging Alfred Levy beim Gang durch die Stadt durch den Kopf, denn Vieles war unwiederbringlich verloren. Aber die Erinnerung war lebendig und er nahm sie nach einigen Tagen wieder mit nach Boston.

— Anzeige —



Wir sind für Sie da.

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 0 21 02 - 3 55 12 · Fax 0 21 02 - 89 32 62

2. Eine Kinderärztin und Wissenschaftlerin von Rang

Das Haus 12a am Ratinger Markt hat auch eine eigene Geschichte. Hier hatte 1932 die Kinderärztin Hilde Bruch (1904-1984) ihre Praxis eröffnet. Doch schon nach einem halben Jahr begannen SA und SS jüdische Geschäfte und Einrichtungen in der Stadt zu boykottieren, so auch die Praxis von Hilde Bruch. Ein Artikel aus der „Ratinger Zeitung“ vom 17.1.1933 bringt die damalige Stimmung zum Ausdruck:

„Es gibt in Ratingen eine Kinderärztin, welche eine Jüdin ist. Diese Kinderärztin ist nun bisher in keiner Kasse zugelassen, sondern sie erhält nur ihre Patienten vom Wohlfahrtsamt zugewiesen, von der Privatkundschaft abgesehen, die aber dank des nationalsozialistischen Aufklärungsfeldzuges mit jedem Tag geringer wird. Wir verlangen nun vom Ratinger Wohlfahrtsamt, dass es gemäß einem Erlass sofort der jüdischen Ärztin jede Zuwendung entzieht. Wir hoffen, dass diese kurze Notiz genügt, um das Wohlfahrtsamt darauf zu bringen, dass es sich an allgemeine höhere Anweisungen hält. Grundsätzlich hätten wir folgendes zu einer jüdischen Ärztin in Ratingen zu sagen. Für die paar Juden, die wir in Ratingen haben,



Marktplatz 12. Im linken Haus wohnte Alfred Levy und seine Familie, im mittleren Haus hatte Dr. Hilde Bruch ihre Praxis.

ist eine besondere jüdische Ärztin wohl nicht nötig, und dass eine jüdische Ärztin deutsche Kinder behandeln soll, das ist auf keinen Fall nötig, schon deshalb, weil wir hier in Ratingen sehr tüchtige Kinderärzte haben. Wenn dem Prozentanteil der Ratinger Juden nach gerechnet würde, so müsste der hiesigen Jüdin sofort ihre weitere Betätigung hier in Ratingen untersagt werden. Wir hoffen, dass auch hier in nächster Zeit der Ratinger deutsch denkenden Bevölkerung Rechnung getragen wird.“

An diesem Artikel wird deutlich, wie die Hetze gegen die jüdische Bevölkerung umgesetzt wurde. Das war mit Sicherheit auch im Sinne des Nachbarn von Hilde Bruch, dem damaligen Führer der SS in Ratingen, der im Nachbarhaus rechts neben der Praxis von Hilde Bruch wohnte.

Mit dieser Hetzkampagne war die Existenz der Kinderärztin nicht nur gefährdet, sondern zerstört. Darum zog sie von hier fort, zunächst nach England, dann in die USA. Hier wurde sie weltberühmt, weil sie sich als erste



Ärztin mit magersüchtigen Patienten befasste und über diese Krankheit ein Buch schrieb, das viel Beachtung fand. Darüber hinaus hat sie

mehrere medizinische Bücher verfasst, z. B. über Schizophrenie. Über diese prominente amerikanischen Wissenschaftlerin, die am Marktplatz 12 a in Ratingen ihre Karriere begann, gibt es mehrere Aufsätze, so von Hermann Tapken im Ratinger Forum Nr. 8 (2003, „Hilde Bruch, ein jüdisches Schicksal“) oder von Dr. Erika Münster-Schröer im Jahrbuch des Kreises Mettmann Nr. 25 (2005, „Der Weg einer jüdischen Kinderärztin in die USA: Dr. Hilde Bruch“).

Wäre die Zeit nicht so zerstörerisch gewesen, wäre Bruchs Lebenswerk möglicherweise eng mit dem Haus Marktplatz 12 a verbunden geblieben. (müs)

— Anzeige —



podologische Fachpraxis
„wie auf Wolken“
Heike von Itter

Bahnstraße 25
40878 Ratingen

Tel: 02102 /7324 777
www.podologie-vonitter.de

...wie auf Wolken!
Im Einsatz für Ihre Fußgesundheits

Neu in der Stadt und ahnungslos

Seniorin ist enttäuscht über fehlendes Infomaterial für Neubürger.

Für die allerjüngsten Neubürger gibt es das Babybegrüßungspaket mit allen relevanten Infos für die Eltern. Andere Neubürger können sich im Internet schlau machen, was es wo in der Dumeklemmerstadt gibt. Aber Senior*innen, die weniger oder gar nicht fit im Umgang mit dem Internet sind, schauen als Neubürger*innen in die Röhre: Infos über Angebote zu Kultur, Bildung, Verkehr, Service und Beratung für Ältere, Vorsorge, Pflegeangebote, Treffs, Anlaufstellen – alles Fehlanzeige. Das musste jüngst Verena Kleinkens* (*Name von der Redaktion geändert*) erfahren. „Wie kann es denn sein, dass Ältere bei der Anmeldung im Bürgerbüro als neuer Bürger dieser Stadt keinerlei Informationen erhält?“, fragt sie sich und erzählt:

Auf Grund einer akuten Erkrankung der Mutter und einhergehender Pflegesituation, beschloss die Familie Kleinkens eine barrierefreie Wohnung in Ratingen zu suchen, um die Mutter in der Nähe zu haben und sie besser versorgt zu wissen. Mit 79 Jahren die Heimat zu verlassen, 350 Kilometer nach Norden zu ziehen und noch einmal einen Neuanfang zu wagen, war für alle ein aufregender Schritt. Glücklicherweise fand sich innerhalb weniger Wochen eine Wohnung, der Umzug konnte zum 1.11. stattfinden. Natürlich mussten auch viele Behördengänge abgearbeitet werden, bei der die Tochter ihrer Mutter mit Rat und Tat zur Seite stand. So bei der An-

meldung als Neubürgerin, wo die Tochter einen Termin im Bürgerbüro online buchen konnte, denn telefonisch gab es kein Durchkommen. Die städtische Mitarbeiterin am Schalter war sehr nett und entgegenkommend. Denn es zeigte sich ein Problem mit der Wohnungsgeberbestä-

tigung. Da die Vermieterin noch nicht als Eigentümerin der Neubauwohnung eingetragen war, sollte eine Anmeldung trotz aller laut Internetportal geforderten Dokumente nicht möglich sein. Nach der Schilderung des Aufwandes – Terminbeschaffung, Freinehmen bei der Arbeit, Un-

— Anzeige —

Das Ratinger Brauhaus Ein Haus mit rustikalem Flair



Das nur hier erhältliche Ratinger Alt und herzhaft rheinländische Gerichte laden alle ein, die die zünftige Atmosphäre dieser Gaststätte lieben.

Sportlich wird es auf unseren Kegelbahnen.

Zusätzlich bieten wir insgesamt fünf getrennte Räume für Ihre Feierlichkeiten an. Unser Spiegelsaal ist für bis zu 180 Personen ausgelegt. Mit eigener Bar, Tanzfläche, Licht- und Tonanlage stehen wir ohne zusätzliche Kosten zu Ihrer Verfügung.

Gastronomische Vielfalt im Glanze alter Zeiten.

Besichtigung ist jederzeit möglich, keine zusätzlichen Raumkosten.

Info und Reservierung unter: www.poensgen.net
kontakt@poensgen-gastronomie-ratingen.de



Bahnstraße 15
Ratingen-Mitte
Telefon 02102/21981
Fax 0211/4089557

Öffnungszeiten:
Die.-Fr. ab 16.00 Uhr,
Küche ab 16.00 Uhr
Wochenende und Feiertage
ab 11.00 Uhr,
Warme Küche ab 11.00 Uhr durchgehend

terstützung der Mutter mit dem Rollator zum Rathaus zu kommen – hatte die Mitarbeiterin ein Einsehen und eine Ausnahme erwirkt. So weit so gut.

Auf die Frage nach Infomaterial wurde die alte Dame auf die Auslagen am Eingang verwiesen, dort fand sich allerdings nichts. „Immerhin den Abfallkalender konnten wir direkt am Schalter mitnehmen.“ Da die Tochter wusste, dass es mal eine Broschüre „Wegweiser für ältere und behinderte Menschen in Ratingen“ gab, wurde nach dieser gefragt. Also zum Schalter des Bürgerbüros, von wo man dann weiter zur Infotheke im Rathaus verwiesen wurde. Die nette Dame konnte leider auch nicht helfen, da sie alleine war und den Schalter nicht verlassen durfte. Eine neue Idee war danach das Kulturamt, welches versteckt hinter dem Bürgerbüro liegt. Dort schaute man aber auch in ratlose Gesichter. Es war nicht klar, ob diese Broschüre denn überhaupt noch aufgelegt wird oder vergriffen wäre. Einzig

ein Stadtplan konnte zum Thema Neubürger angeboten werden.

Auf die Nachfrage nach einem Busfahrplan wurde man zum Schalter der Rheinbahn an den Düsseldorfer Platz verwiesen, der für eine*n Senior*in mit Rollator schon eine Strecke entfernt ist. Ach ja: Es hätte mal eine Broschüre „Willkommen in Ratingen“ gegeben. Allerdings wäre durch Corona vieles in Stocken geraten und man hätte ja auch auf behördliche Anordnung überhaupt keine Broschüren auslegen dürfen.

Mit der mageren Ausbeute auf dem Rathausplatz angekommen, fiel der Mutter von Frau Kleinkens die öffentliche Toilette gegenüber in Auge. „Wo kann ich denn hier in der Stadt auf die Toilette, wenn ich mal in die Innenstadt fahre?“, kam auch prompt ein weiteres wichtiges Anliegen für Senioren zur Sprache. Hätte die Tochter nicht die Ratingen-App und Kenntnis der Aktion „Nette Toilette“, wäre auch hier die ältere Neubürgerin mit ihren Fragen alleine gelassen.

Verena Kleinkens: „Es sollte doch möglich sein, für alle Neubürger ein Infopaket zusammenzustellen und es direkt bei der Anmeldung überreichen.“ Der Service wäre natürlich für alle Neubürger hilfreich. Aber gerade Senioren, die nicht im Internet unterwegs sind, bräuchten doch mehr Unterstützung.

Kleinkens verweist auf die Nachbarstadt Düsseldorf, wo jede neu zugezogene Familie oder Einzelperson eine Infobox mit nützlichen Hinweisen und Tipps zum Leben in Düsseldorf finden: über ÖPNV, das Dienstleistungsangebot der Stadtverwaltung, über Hilfen im Alltag und über das kulturelle Angebot.

Nachtrag: Die vergriffene Broschüre „Informationen für Senioren“ soll im Frühjahr 2022 aktualisiert neu aufgelegt werden.

Haben Sie auch eine Anregung, wie Ratingen seniorenfreundlicher wird? Dann kontaktieren Sie den Seniorenrat per Telefon unter der Nummer 0157/333 60422 oder schreiben Sie uns eine Mail: aus-unserer-sicht@gmx.de

— Anzeige —



HÖRGERÄTE | AKUSTIK WITTECK

MEISTERBETRIEB FÜR MODERNE HÖRSYSTEME

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

**Inhabergeführter
Meisterbetrieb**

- Erstellung eines persönlichen Hörprofils
- Anpassung auch zuzahlungsfreier Hörgeräte
- Tinnitus-Bestimmung / Tinnitus-Beratung
- Hausbesuche
- Parkplätze direkt vor dem Geschäft
- Rollstuhlgerechter Eingang

**KOSTENFREIER
HÖRTEST**



BESSER HÖREN, MEHR ERLEBEN.

Aus Ernas Sicht

Bleibt weiterhin achtsam – aber auch heiter

Auch meine Planungen zum kommenden Weihnachtsfest und für die Silvesterfeier waren bis auf paar Kleinigkeiten abgeschlossen. Ich freute mich, im Kreise meiner Nachbarschaft wieder zusammenkommen zu dürfen. Auf jeden Fall sollte es freudiger und kontaktreicher als im vergangenen Jahr sein. Nach den Zahlen, die uns noch vor wenigen Wochen erläutert wurden, waren wir angeblich auf einem guten Weg.

Die Karnevalisten planten mit Prinzessin Ratingia Tina und Prinz Christian unter dem Motto „Jeck is back, mer sin widder do“ den Start in eine neue Session. Auch das Kinderprinzenpaar Lina und

Emil waren voller Freude über einen fröhlichen Beginn ihrer Regenschaft.

Als Anerkennung für die unermüdlich engagierten Ehrenamtler plante die Miteinander.Freiwilligenbörse Ratingen mit Unterstützung des Landes und der Stadt einen bunten Abend in der Stadthalle unter Motto „Engagiertes Ratingen – Neustart miteinander!“ – natürlich mit sehr reduzierter Teilnehmerzahl.

Dies sind nur ein paar der mir bekannten Veranstaltungen, die mit Freude und Liebe geplant waren. Doch die Akteure haben sich zu sehr auf die politischen Verlautbarungen verlassen und nicht auf

die der Fachwissenschaftler*innen. Das Virus, das uns nun schon seit Frühjahr 2020 begleitet, freut sich über jeden Kontakt, über den es sich ausbreiten kann. Dagegen helfen zwar die Impfungen 1 und 2 sowie der Booster, doch gehören auch weiter die AHA+L Regeln dazu, um diesem Feind Paroli bieten zu können.

Wenn ich mir aber so das Treiben in unserer Stadt ansehe, scheinen diese Regeln weitestgehend nicht mehr präsent zu sein. Mein Blutdruck steigt, weil ich mich über soviel Ignoranz nur aufregen kann. Also darf ich wieder mal meine Oma zitieren: „Jeder ist seines Glückes Schmied“. Doch

— Anzeige —



PFLEGEUNION

Ambulant sicher versorgt

Nur 3 Schritte zur bestmöglichen ambulanten Pflege:

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

02102/101 62 95



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

hier geht es nicht um unser Glück, sondern um unser aller Gesundheit. Also seid achtsam!

In einem unserer tollen öffentlichen Bücherschränke fand ich ein Büchlein „Klein Erna – Ganz dumme Hamburger Geschichten“. So das Richtige für mich Nordlicht. Es ist klein und passt somit in jede Handtasche. Wenn ihr mich also mal irgendwo seht und ich unvermittelt anfangen zu lachen, lese ich gerade in diesem Büchlein. Es gibt auch lustige Seiten in dieser tristen Zeit. Sucht sie und verschließt euch nicht, denn das Lachen kann uns auch das böse Virus nicht verbieten.

Ich wünsche Euch eine gesunde Winterzeit und bleibt heiter – irgendwie.

Eure Erna

Seniorentreff Mitte im Blick

Vor dem Hintergrund, dass die Umsetzung des geplanten Bauvorhabens für ein Mehrgenerationen-Wohnprojekt „Alte Feuerwache“ laut Presseberichten nicht mehr sicher sein soll, zumindest aber in den kommenden fünf Jahren nicht viel passieren werde, hat die Volkssolidarität Ratingen in einem Schreiben an den Bürgermeister Stellung bezogen: „Damit dürfte sich auf absehbarer Zeit auch die Schließung der Begegnungsstätte Ratingen-Mitte und deren Neueröffnung in dem Bauvorhaben ‚Alte Feuerwache‘ erledigt haben. Wobei angemerkt werden darf, dass der überwiegende Teil der Besucher*innen der Begegnungsstät-

te Ratingen-Mitte den geplanten Umzug sehr kritisch gesehen hat. Alleine schon wegen der deutlich besseren Anbindung des jetzigen Standortes an den ÖPNV.“ Aufgrund der – wahrscheinlich – neuen Sachlage sollten bzgl. der Begegnungsstätte auf der Minoritenstraße neue Überlegungen angestellt werden. Wobei nur eine Renovierung zu kurz gegriffen wäre. Es sollte auch ein Umbau und eine Aufstockung angedacht werden. Die Volkssolidarität Ratingen würde es daher begrüßen, wenn die Verwaltung eine Machbarkeitsstudie für eine grundlegende Sanierung der Begegnungsstätte Ratingen-Mitte, auf den Weg bringen würde.



— Anzeige —

PFLEGETEAM
Merisa

Ambulanter Pflegedienst
Kompetent. Zuverlässig. Herzlich.

 Elisabethstr.7
40880 Ratingen



 www.pflegeteam-merisa.de  02102/ 5578835  info@pflegeteam-merisa.de

Rätsel

Wer weiß es?

- 1. Wo können Touristen das Goldene Dachl bewundern?**
A: Prag
B: Innsbruck
C: Salzburg
D: Wien
- 2. Welcher Architekt gestaltete den Berliner Reichstag neu?**
A: Helmut Jahn
B: Walter Gropius
C: Sir Norman Foster
D: Richard Rogers
- 3. Im Musical „West Side Story“ geht es um die Dauerfehde zwischen den Jets und den ...?**
A: Propellers
B: Sharks
C: Jumbos
D: Ducks
- 4. In welchem US-Bundesstaat liegt Chicago?**
A: Wisconsin
B: Indiana
C: Illinois
D: Michigan
- 5. Welche Firma der Computerbranche hat Steve Jobs mitbegründet?**
A: Apple
B: Dell
C: Intel
D: Microsoft
- 6. Was ist ein Whippet?**
A: Irische Flöte
B: englischer Windhund
C: walisische Farm
D: schottischer Einsiedler
- 7. Wie heißt ein linker Nebenfluss der Saale in Thüringen?**
A: Weiße
B: Brauna
C: Schwarza
D: Gelba

Auflösung nächste Seite

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

mit freundlicher Unterstützung von www.sudoku-aktuell.de

	10	23		5	17			13	3
16			9			20	4		
3			15				3		
	8			31	17				
37								19	16
17			24				12		
		6			13				
	24				3	5			4
4	11				7				
			12				9		
17				4			6		

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

	10	23		5	17		13	3			
16	9	7	9	1	8	20	4	3	1		
3	1	2	15	4	9	2	3	1	2		
	8	1	7		22	6	7	9			
16			31	17							
37	7	5	3	4	8	1	9	19	16		
17	9	8	9	24	7	9	8	3	12	3	9
		6	1	5	13	3	2	1	7		
	24	7	8	9	3	7	5	1	4	4	
11											
4	3	1	12	6	2	4	9	6	3		
17	8	9		4	1	3	6	5	1		

Lösungen

- 1 B (Innsbruck)
- 2 C (Sir Norman Foster)
- 3 B (Sharks)
- 4 C (Illinois)
- 5 A (Apple)
- 6 B (englischer Windhund)
- 7 C (Schwarza)

— Anzeige —

TESTSIEGER

Stiftung
Warentest

GUT (2,0)
TOPRO Troja 2G Premium

test

Im Test:
12 Rollatoren,
davon 2 mit
GUT (2,0)
Ausgabe 3/2019
www.test.de

19YS65

HÖFGES
K+OCH
Ratinger Sanitätshaus

Machen Sie die
Probefahrt!



7 Jahre
Garantie

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°° - 18°° Samstag 9°° - 13°°



Foto: Ana Borquez / Unsplash

Die Boten Gottes

Engel verbreiten einen geheimnisvollen Glanz.

In der Weihnachtszeit dürfen sie in keinem Haus fehlen. Als Boten Gottes haben die Engel einst die Welt erobert, um ihre Botschaft zu verkünden. Und nur unser Glaube gibt uns die Möglichkeit, diese Botschaft auch zu verstehen. Für mich sind die Engel das Vorzimmer Gottes. In Zeiten, in denen vielen Menschen ihre Religion fremd geworden ist, sind Engel eine gute Brücke, sich auf das Wesentliche, unseren Glauben, zu besinnen. Engel helfen uns, nicht den Boden unter den Füßen zu verlieren.

Von den Kindern bestaunt, von vielen Jugendlichen belächelt, verbreiten Engel einen geheimnisvollen Glanz – besonders in der Weihnachtszeit.

Gerne erinnere ich mich an meine Kindheit, als meine Mutter abends vor dem Schlafengehen mit mir ein kleines Gebet an den Schutzengel richtete. Ich spüre noch heute das Gefühl der Sanftheit und Sicherheit, das mich um-

gab wenn ich nach dem Gebet müde die Augen schloss und in das Reich der Träume glitt.

Schade, dass Schutzengel in unserer heutigen Zeit etwas unmodern geworden sind. Kann nicht jeder Mensch so ab und zu einen persönlichen Schutzengel gebrauchen, der ihn begleitet und beschützt? Gerade in unserer hektischen Zeit ist es doch so wichtig geworden, einen guten Freund an seiner Seite zu haben, auf den man sich verlassen kann.

Oft kann man seinen Schutzengel nicht auf den ersten Blick erkennen. Sie schlüpfen nur allzu gerne in verschiedene Kostüme und tarnen sich so geschickt, dass niemand auf die Idee kommt, es mit einem Boten Gottes zu tun zu haben. Ich glaube, genau das ist auch der Grund, warum so viele Menschen denken, sie hätten gar keinen Schutzengel, oder er wäre ihnen vielleicht aus irgend einem Grund abhanden gekommen.

— Anzeige —

CHRISTIAN ABEL
MALERMEISTER

Seniorenservice

Wir übernehmen die Vorarbeiten:
Möbel verrücken, Regale ausräumen,
Bilder ab- & umhängen u.v.m.

02102 1461962 | WWW.MALERMEISTER-ABEL.DE

Ein Gedanke beschäftigt mich in letzter Zeit immer wieder. Ich denke darüber nach, ob es vielleicht möglich ist, seinen Schutzengel zu verleihen?

Jeder kennt das Gefühl, einsam und verlassen der Welt schutzlos ausgeliefert zu sein. Vielleicht hat der Schutzengel gerade eine Pause eingelegt, und es war kein Vertreter zur Stelle.

Wenn es mir jedoch zurzeit gut geht, könnte ich vielleicht für eine kurze Zeit meinen Schutzengel an einen Menschen aus-

leihen, der ihn gerade dringend braucht. Natürlich nur mit der Garantie, ihn jederzeit zurück zu bekommen. Denn auch ich brauche einen kleinen persönlichen Schutzengel, auf den ich mich stets verlassen kann.

Nachdenklich fällt mein Blick auf den kleinen Engel, der es sich auf dem Dach unserer kleinen Weihnachtskrippe bequem gemacht hat. Du wirst schon gut auf mich aufpassen, denke ich. Und plötzlich kommt es mir vor, als habe er mir zugezwinkert... (hl)



Shanty-Chor sucht Verstärkung

Viele Monate mussten die Mitglieder des Shanty-Chors Ratingen im Lockdown auf ihr liebstes Hobby verzichten, doch nun konnten sie wieder gemeinsam proben: Im Mehrgenerationentreff Tiefenbroich, Sohlstättenstraße 33c, treffen sich die 16 Sängerinnen und Sänger des „Traditionschors seit 1996“ wieder an jedem zweiten und vierten Donnerstag von 14 bis 16 Uhr zur Probe.

Lange war Shanty-Musik eine reine Domäne der Männer. Doch vor geraumer Zeit wurden auch Frauen in den Chorkreis aufgenommen. „Unsere Mädels singen kräftig mit und tragen mit dazu bei, dass wir unser Repertoire erweitern“, freut sich Chorsprecher Wilfried Biebersdorf. Der Traditionschor kann aber durchaus noch stimmliche Verstärkung gebrauchen. Auch über eine*n Akkordeonspieler*in zur Unterstützung von Gründungsmitglied Georg Böhm würde sich der Chor freuen.

Nähere Infos und Auskunft – auch zu den aktuellen Corona-Bedingungen – bei der Treffleiterin Barbara Buscher-Sander, Telefon 550-5095.

— Anzeige —



**Wir pflegen nicht nur Menschen.
Wir pflegen auch Beziehungen.**

Perspektive Mensch – seit 175 Jahren.

Haus Bethesda-Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz

Haus Bethesda liegt auf dem weitläufigen Gelände des Fliedner Krankenhauses in Ratingen. Die fünf Wohngemeinschaften bieten 52 stationäre Plätze für Menschen mit Demenz.

► Wohngemeinschaften

Im Mittelpunkt steht der an Demenz erkrankte Bewohner. Die Wohngemeinschaften (52 Plätze) bieten die nötige Normalität.

► Vertrauensvolle ganzheitliche Pflege

Ein qualifiziertes, gerontopsychiatrisch geschultes Pflorgeteam gewährleistet eine bedürfnisorientierte individuelle Pflege.

► Eingestreuete 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

Gisela Neldner (Einrichtungsleitung) • Thunesweg 58 • 40885 Ratingen
Telefon: (02102) 30 37 00 • info.haus-bethesda@fliedner.de

Leben im Alter



www.bethesda.fliedner.de



Theodor Fliedner Stiftung

www.175jahre.fliedner.de

Digitalradio speziell für Senioren

Einfache Handhabung, kein versehentliches Verstellen der Sender

Sehr handlich und leicht zu bedienen: Mit dem neuen DR 86 bietet Albrecht Audio ein weiteres Digitalradio speziell für Senioren mit hilfreichen Funktionen an. In der gut lesbaren 2,4 Zoll-LCD-Anzeige werden Radiosender, Liedernamen, Lautstärke, Signalstärke sowie Batteriestand angezeigt. Das DR 86 kann sowohl im Netz- als auch Akkubetrieb genutzt werden. Das Mono-Digitalradio bietet eine intuitive Bedienung über große Tasten und den speziell von Albrecht Audio entwickelten und zusätzlich aktivierbaren Senioren-Modus. Damit sind versehentliche Fehlbedienungen so gut wie ausgeschlossen, denn in diesem aktivierten Modus lassen sich ausschließlich die Tasten Ein-/Aus, Lautstärke, und fünf Favoritensender (DAB+ oder UKW) aufrufen. Ein unbeabsichtigtes Verstellen der eingestellten Sender wird so vermieden. Sowohl im UKW- als auch DAB+ Modus können fünf Programme festgelegt werden. Kabelloses Musikstreaming über Smartphone oder Tablet rundet das Hörvergnügen mit dem DR 86 ab.

Das moderne und zugleich solide Gehäuse unterstützt den klaren Sound, der sich über Kopfhörer aber auch ganz individuell genießen lässt. Der integrierte 2200 mAh-Akku ermöglicht bis zu sieben Stunden rauschfreies Hörvergnügen über den soliden Mono-Lautsprecher mit 3 Watt - wo immer man möchte. Denn mit Abmessungen von 49 x 181 x 101 mm (L/B/H) und einem Gewicht von rund 420 Gramm lässt sich das



kleine Digitalradio bequem dorthin mitnehmen, wo man sein Lieblingsprogramm hören möchte: Im Bad, in der Küche, im Garten oder unterwegs.

Das Digitalradio Albrecht DR 86 ist ab sofort im Fachhandel und online erhältlich (UVP 79,90 Euro). Zum Lieferumfang gehört ein Netzteil (230 Volt) und ein 2200 mAh-Akku. Weitere Infos unter folgendem Link: www.albrecht-midland.de.

— Anzeige —

The advertisement shows a man in a grey jacket standing next to a white van. He is holding a silver front-loading washing machine. The van has the logo for 'ELEKTRO RILL' and 'Elektro - Hausgeräte' on its side. Below the logo, the phone number 'Tel. 0 21 02 / 87 22 75' is printed. At the bottom of the van, there are logos for 'MENS', 'iele', 'EFF', and 'AEG'. A white box at the bottom right of the van contains the text: 'Verkauf und Kundendienst Ganz in Ihrer Nähe An der Lilie 1, 40878 Ratingen'. A blue banner at the bottom of the advertisement reads 'Wir sind für Sie da !'.

Gewinnspiel

Mit etwas Glück können Sie ein Exemplar des Albrecht DR86-Radios gewinnen. Dazu müssen Sie folgende Frage richtig beantworten: Wie war der Name der bekannten jüdischen Kinderärztin, die aus Ratingen flüchten musste?

Schicken Sie die richtige Antwort per Mail (aus-unserer-sicht@gmx.de) oder per Postkarte an „Aus unserer Sicht“, Seniorenrat der Stadt Ratingen, c/o J. Dangelmeyer, Minoritenstraße 2-6, 40878 Ratingen. Unter allen richtigen Einsendungen werden zwei Gewinner gezogen.

Einsendeschluss ist der 31. Januar 2022. Mitglieder des Seniorenrates und der Redaktion sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Pickleball ist auch für Ältere ideal

TuS Lintorf hat neue Sportarten ins Programm aufgenommen.

Der TuS Lintorf erweitert sein Sportangebot und greift einen neuen Trend auf: Pickleball. Was steckt hinter dieser in Deutschland noch recht unbekanntem Ballsportart? Bei diesem neuen Ballsporttrend werden Elemente aus Badminton, Tennis und Tischtennis verbunden. Der Ball ist wesentlich leichter als ein Tennisball, die Größe des Pickleball-Feldes umfasst nur etwa ein Drittel eines Tennisplatzes und die Fluggeschwindigkeit ist sehr viel langsamer. Durch die Reduzierung der Laufwege und Verringerung der Spielgeschwindigkeit

bekommen sowohl Kinder, Senioren oder Spieler mit Bewegungseinschränkungen (z.B. des Schulterapparates) die Möglichkeit, wieder auf dem Platz zu stehen und Schläger und Ball in Einklang zu bringen.

Konzentration und die Hand-Augenkoordination werden geschult, die Fitness schnell verbessert und die Verletzungsanfälligkeit sinkt aufgrund der geringeren Belastung der Gelenke. Der TuS 08 Lintorf bietet zunächst mittwochs von 20 bis 22 Uhr in der Sporthalle am Thunesweg Pickleball-Training an,

an dem sowohl erfahrene wie auch neue Spieler teilnehmen können. Schläger werden auf Wunsch leihweise zur Verfügung gestellt.

Neu im Programm ist auch „Darts“. Anfänger wie auch Fortgeschrittene sind willkommen und werden mit Rat und Tat unterstützt. Gespielt wird montags von 19:30 bis 21:30 Uhr und donnerstags von 20 bis 22 Uhr in den Räumlichkeiten „B117“ am Breitscheider Weg 117.

Weitere Infos gibt Sabrina Schmitz gerne per Mail: sabrina.schmitz@tus08lintorf.de

— 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



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

DRK-Rettungs-
und Einsatzdienste
Düsseldorf gGmbH

Polizei registriert Schockanrufe bei Senioren

Im November häuften sich sogenannte Schockanrufe bei Seniorinnen und Senioren im ganzen Kreisgebiet. Die Polizei nimmt das erneut zum Anlass, um vor Betrügern aller Art zu warnen:

Trickbetrüger geben sich als vermeintliche Angehörige aus, die in einen schweren Unfall oder eine Straftat verwickelt sind oder eine schwere Krankheit haben und nun dringend Geld benötigen. Oft weinen die Betrügerinnen und Betrüger am Telefon bitterlich und versuchen sich so, das Mitgefühl und Vertrauen der älteren Bürger*innen zu erschleichen. Der Tipp der Polizei: „Legen Sie in solchen Fällen auf und rufen Sie unter der Ihnen bekannten Nummer Ihre Angehörigen selbst an und erkundigen Sie sich nach deren Befinden.“

Immer wiedergeben sich Betrüger auch als Polizei- oder Zollbeamte, Staatsanwälte oder Richter aus, um sich so das Vertrauen meist älterer Mitbürger*innen zu erschleichen. Oft tischen sie ihren Opfern dabei dieselben „Lügenmärchen“ auf. Auch Betrugsversuche über WhatsApp-Nachrichten nehmen zu. Die Polizei wird Sie niemals über Ihre Vermögensverhältnisse ausfragen oder gar Bargeld oder sonstige Wertgegenstände in eine vermeintliche „sichere Verwahrung“ nehmen. Wenn Sie betrügerische Anrufe erhalten, legen Sie einfach auf! Ähnliches gilt auch für unangekündigte Hausbesuche: Die Polizei wird Sie niemals zu Hause aufsuchen, und Zugang zu Ihrer Wohnung verlangen. Rufen Sie in einem solchen Fall die „echte“ Polizei unter 110 an.

— Anzeige —



Praxis für Osteopathie

CAROLIN FEYERABEND
HEILPRAKTIKERIN



Bechemer Str. 1
40878 Ratingen
Tel: 02102/88 367 87

www.osteopathie-feyerabend.de

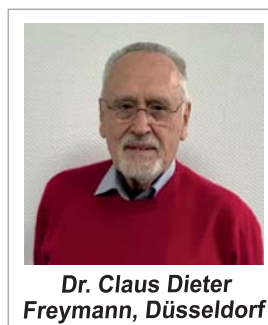
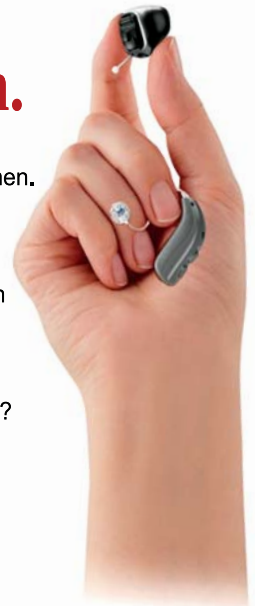
— Anzeige —

Kleine Dinge können das Leben großartig machen.

Aktuelle Hörgeräte sind klein und kaum spürbar. Häufig werden diese vom Gegenüber gar nicht wahrgenommen. Doch für den Hörgeräte-Träger haben die kleinen Helfer im oder hinter dem Ohr eine große Auswirkung auf die Lebensqualität!

Bei uns erhalten Sie eine vielfältige Auswahl an Hörsystemen unterschiedlicher Markenhersteller – für hervorragenden Fernsehgenuss und ein angenehmes Miteinander in Gesprächen und Telefonaten.

Sie haben Fragen oder wünschen einen kostenlosen Hörtest? Sprechen Sie uns einfach an – wir stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.



Dr. Claus Dieter Freymann, Düsseldorf

„Die sehr offene und angenehme Atmosphäre bei GUT HÖREN, kombiniert mit fachkompetenter Beratung, das hat mir sehr gefallen. Mit den Hörgeräten bin ich ebenso sehr zufrieden.“

GUT HÖREN

HörLiebe...

GUT HÖREN Ratingen GmbH
Lintorfer Str. 11
40878 Ratingen
Tel. 02102 - 9296577

GUT HÖREN Lintorf
Konrad-Adenauer-Platz 6
40885 Ratingen
Tel. 02102 - 7060505



Inth. M. Janitzky

Rechtzeitig vorsorgen: Patientenverfügung

„Hoffentlich trifft es mich nie“ – und dann passiert es doch. Durch einen Unfall, eine Krankheit oder altersbedingt können Menschen nicht mehr selbstbestimmt entscheiden, welche medizinische Behandlung sie wünschen. Oder nicht mehr festlegen, wie Geldangelegenheiten oder Wohnsituation geregelt werden sollen. Dann müssen Angehörige, Ärzte oder Gerichte diese existenziellen Fragen nach eigenem Ermessen verfügen. Wer jedoch schon in gesunden Tagen mit rechtssicheren Vollmachten vorsorgt, lässt im Fall der Fälle keinen Raum für Interpre-

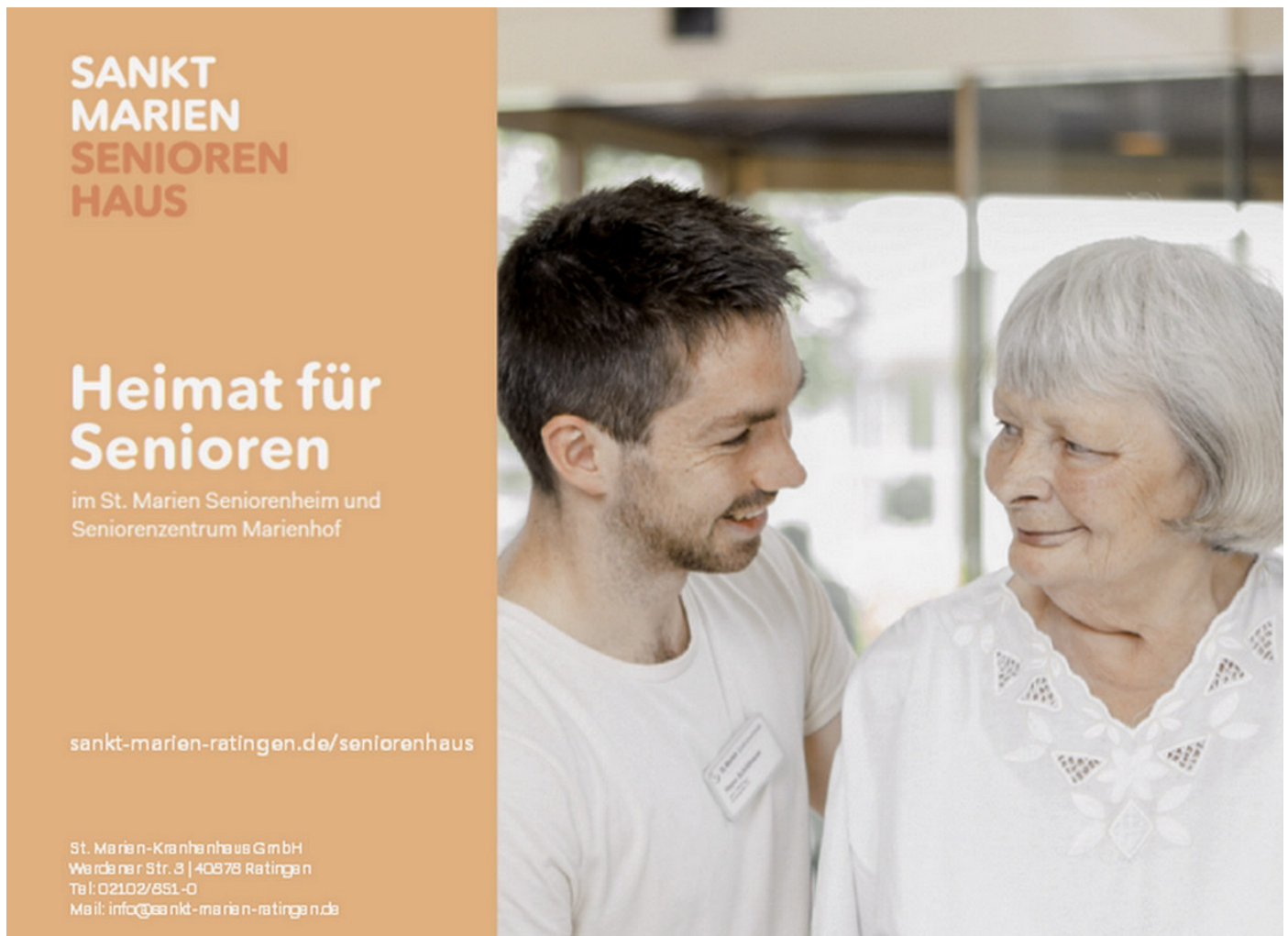
tation. Praktische Unterstützung bietet dabei der Ratgeber „Patientenverfügung“ der Verbraucherzentrale.

Nur wenn die Patientenverfügung ausreichend konkret formuliert wird, ist sie auch bindend. Unabdingbar ist außerdem, sich bei den Festlegungen auch der Tragweite bestimmter medizinischer Maßnahmen am Lebensende bewusst zu sein. Das Buch erläutert die formellen Anforderungen, notwendige Aufbewahrungen, Möglichkeiten und Grenzen von Patienten- und Betreuungsverfügung sowie der Vorsorgevollmacht. Der

Anhang bietet dazu Textbausteine, Vordrucke und Musterbeispiele – auch zum Download, um Eintragungen online vorzunehmen. Wichtig: Patientenverfügungen müssen zwar schriftlich erstellt werden, können aber jederzeit mündlich oder durch Gesten widerrufen werden.

Der aktuelle Ratgeber „Patientenverfügung“ hat 168 Seiten und kostet 9,90 Euro (als E-Book 7,99 Euro) und ist im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de, unter Telefon 0211/3809-555 und im örtlichen Buchhandel erhältlich.

— Anzeige —



**SANKT
MARIEN
SENIOREN
HAUS**

**Heimat für
Senioren**

im St. Marien Seniorenheim und
Seniorenzentrum Marienhof

sankt-marien-ratingen.de/seniorenhaus

St. Marien-Krankenhaus GmbH
Werdener Str. 3 | 40878 Ratingen
Tel: 02102/851-0
Mail: info@sankt-marien-ratingen.de

Mobile Impfangebote

Nachdem das Impfzentrum geschlossen ist, gibt es neben der Impfung bei Ärzten noch mobile Impfmöglichkeiten – auch für Jugendliche ab 12 – in Ratingen. Eine immer aktuelle Übersicht kann man unter <https://www.kreis-mettmann-corona.de/Schnelle-Hilfe-FAQ/Impfung/> (den Button „mobile Impfangebote“ anklicken) finden. Die nächsten Ratinger Termine sind am **16. Dezember** und am **6. Januar** jeweils von 12 bis 16 Uhr im Katholischen Familienzentrum Heilig Geist, Maximilian-Kolbe-Platz 38.

Tiefenbroich gestern & heute

Wer erinnert sich noch an den Konsum in Tiefenbroich? Oder an die Konditorei Wendler? Wie war Kommunion in den 1930er-Jahren? Einen lebendigen Eindruck, wie Tiefenbroich im letzten Jahrhundert aussah, vermittelt ein Wandkalender mit historischen und aktuellen Ortsaufnahmen, den Seniorenkoordinatorin Rita Mitic mit viel Liebe erstellt hat. „Tiefenbroich damals & heute“ heißt das Werk, das jetzt an zentralen Orten in Tiefenbroich zur kostenlosen Mitnahme ausgelegt wird, natürlich auch im Mehrgenerationentreff Tiefenbroich.

Kornsturm-gasse jetzt barrierefrei

Eine Baustelle weniger in der Innenstadt: Nach Abschluss der Pflasterarbeiten und der barrierefreien Umgestaltung ist die Kornsturm-gasse als Wegeverbindung zwischen der Fußgängerzone Oberstraße und der Wallstraße nun wieder frei begehbar. In Kürze wird noch die Beleuchtung erfolgen. Das neue Pflaster und Lichtkonzept sollen sich dem Charakter der Innenstadt angleichen. Für die Maßnahme hat die Stadt Ratingen im Rahmen der Städtebauförderung Fördermittel des Landes erhalten.

— Anzeige —

Stadtwerke Ratingen
Echt. Gut. Leben.

Schenken Sie Erholung –
mit unseren Sauna- und Bäder-Gutscheinen.

Hier bestellen
baedershop.stadtwerke-ratingen.de

Die Ratinger Bäder und Saunen sind ein Betriebszweig Ihrer Stadtwerke Ratingen.

Gutschein
Schwimmen | Sauna |
Im Wert von:
Ausstellung:
Fußwort:
Gutschein
Schwimmen | Sauna | Karte | Shop
Im Wert von:
Ausstellung:

Das Allerletzte Jahresticket statt Führerschein

In einigen Regionen in Baden-Württemberg können Seniorinnen und Senioren bald ein kostenloses Jahresticket für den öffentlichen Personennahverkehr erhalten – im Tausch gegen ihren Führerschein. Dazu hat das Landesministerium für Verkehr einen Kooperationsvertrag mit zahlreichen Verkehrsverbänden geschlossen. Für das kostenlose Jahresticket im Nahverkehr müssen sie freiwillig und dauerhaft auf ihre Fahrerlaubnis verzichten und ihren Führerschein an die Fahrerlaubnisbehörde zurückgeben. Das Ziel der Aktion ist es, den Straßenverkehr sicherer zu machen. Denn: Mehr als ein Drittel der Verkehrsteilnehmerinnen und -teilnehmer, die tödlich verunglückten, seien 65 Jahre und älter, begründete der Verkehrsminister die Aktion. Und sofern sie bei einem Unfall ein Auto fahren, tragen Senior*innen in 68 Prozent der Fälle die Hauptschuld.

Ihr kompetenter Ansprechpartner
in allen Fragen der Gesundheit

Arkaden Apotheke Kappus

Gesund werden –
fit bleiben!

Schwerpunktapotheke Diabetes!

Telefon: 02102 - 28 2 28

Oberstraße 51
40878 Ratingen



Beerdigungsinstitut
Krämer
Inh. G. Kammann GmbH

Der Tod ist nichts, was die
Menschen trennt, sondern sie
in Liebe und Trauer vereint.

Tag & Nacht (02102) 2 25 51

Düsseldorfer Str. 18-20 · Eggerscheidter Str. 4-6 · Jenaer Str. 30 a · www.kraemerratingen.de

Öffnungszeiten & Notdienste

Öffnungszeiten Büchereien:

Medienzentrum – Hauptstelle

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

Peter-Brüning-Platz 3
Telefon: 550 - 4128

Stadtteilbibliotheken:

Hösel: Telefon: 550 - 4160
Homberg: Telefon: 550 - 4170
Lintorf: Telefon: 550 - 4145
West: Telefon: 550 - 4111

Öffnungszeiten

Montag, Dienstag
Mittwoch, Freitag
Donnerstag:
Samstag:

Telefon: 550 - 3
Rathaus: Minor

Öffnungszeiten

Der Demenzladen in der Wallpassage 30 ist wie folgt geöffnet:

Montag: 13 bis 17 Uhr
Dienstag: 9 bis 13 Uhr Fam.Pflege
13 bis 16 Uhr – Gedächtnis-
sprechstunde (nur nach telefoni-
scher Vereinbarung)
Donnerstag: 9 bis 13 Uhr
jeden 2. und 4. Samstag im Monat
10.30 bis 12.30 Uhr

Ansprechpartnerin:

Gina Kuypers
Telefon: 0170 - 91 70 043

Für Blinde und Sehbehinderte:

Der Blinden- und Sehbehindertenverein Ratingen bietet für Mitglieder und Nichtmitglieder an jedem ersten Donnerstag im Monat im Demenzladen der Fliedner-Stiftung, Wallpassage 30, eine kostenlose Beratung an.

Anmeldung unter Telefon 732 460

Öffnungszeiten Schwimmbäder:

Hallenbad-Mitte (September bis Mai)

Montag: 13 bis 14 Uhr
(Damen)
14 bis 15 Uhr
(Senioren)
Dienstag: 6.45 bis 21 Uhr
Mittwoch: 6.45 bis 17 Uhr
Donnerstag: 6.45 bis 21 Uhr
Freitag: 6.45 bis 19 Uhr
Samstag: 7.00 bis 13 Uhr
Sonntag: 7.00 bis 13 Uhr

Freibad-Mitte (Mai bis September)

Montag bis
Samstag: 6.45 bis 22 Uhr
Sonntag: 6.45 bis 20 Uhr

Saunawelt im Allwetterbad

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

Seniorenrat-Hotline:

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

0157 / 333 60 422.

Mehr Infos unter:
www.seniorenrat-ratingen.de

Notruf-Nummern:

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

Beachten Sie:

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

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do.: 19 bis 22 Uhr
Mi. und Fr.: 16 bis 22 Uhr
Sa., So., Feiertag: 8 bis 22 Uhr

Außerhalb der Öffnungszeiten:
Telefon 116 117 oder 112

Kinderärztlicher Notdienst

Mülheimer Straße 37
Telefon: 700 64 99

Öffnungszeiten:

Mi. und Fr.: 16 bis 19 Uhr
Sa., So. Feiertag: 10 bis 13 Uhr
und 16 bis 19 Uhr

Apotheken-Hotline

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

Giftnotrufzentrale

Universität Bonn
Telefon: 0228 - 19 240

Augenärztlicher Notdienst

Zentrale Rufnummer: 116 117

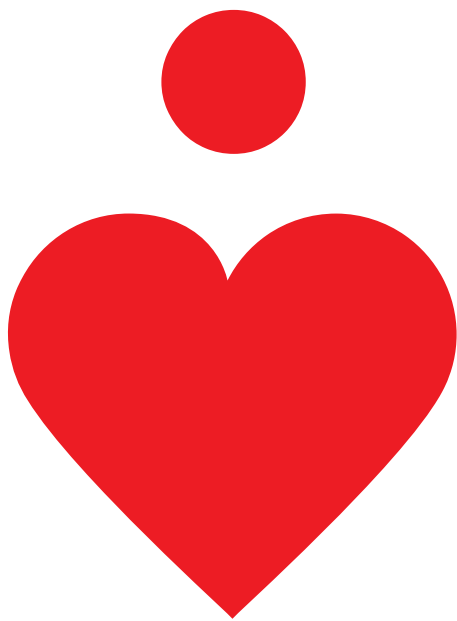
Zahnärztlicher Notdienst

Zentrale Nummer: 0180 59 86 700

Corona-bedingt haben sich die Öffnungszeiten vieler Einrichtungen und Institutionen geändert. Was zu welchen Zeiten geöffnet ist, können Sie aus der Tagespresse oder mit einem direkten Telefonanruf erfahren.



Füreinander. Miteinander.



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

Wir sind auch in außergewöhnlichen Zeiten an Ihrer Seite. Ihr Anliegen ist uns wichtig.

Sie erreichen uns
per Telefon: 02051 315-0
per E-Mail: info@sparkasse-hrv.de
sowie auf unserer Website und
in der Sparkassen-App.

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