

Aus unserer Sicht



Die Ratinger Seniorenzeitung

Herbst 2024



www.seniorenrat-ratingen.de



Unser Thema: **Schlaue Helfer fürs Zuhause**

Seniorentreff Mitte - neue Ideen und Projekte

Serie: Der Rote Turm

Projekttag „Mobilität mit Rollator“

Pflege-Scouts starten jetzt auch in Ratingen

Neues aus der AG „Einsamkeit“

Rätselseite & Buchtipp

KOSTENLOS!

Zum Mitnehmen

RATINGEN



FAMILIE
& DAHEIM

Einfach bestellen,
liefern lassen und
genießen!

Menüpreis
9,50€
inkl. Lieferung
und Dessert

Mittagessen

täglich frisch gekocht

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



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

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

Impressum

Herausgeber:

Die Vorsitzende des Seniorenrates der Stadt Ratingen, Ingrid Herden

Redaktion

Koordination, Konzept, Gestaltung:
Dangelmeyer, Joachim

Autoren dieser Ausgabe:

Behrens, Andrea (AB)
Dangelmeyer, Joachim (JD)
Herden, Ingrid (ih)
Kirschner, Christoph (CK)
Müskens, Hans (müs)
Raßloff, Erhard (ER)
Schöttler, Gisela (gsch)
Wollenweber, Uta (uw)

V.i.S.d.P.:

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

Hotline des Seniorenrates:

Telefon 0157 / 333 60 422

Titelseite:

Grüner See
(Foto: Joachim Dangelmeyer)

Druck:

SAXOPRINT GmbH
Enderstraße 92c
01277 Dresden

Ausgabe & Auflage:

3/2024 / 5.000
Erscheinungsweise: vierteljährlich

Redaktionsanschrift:

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

Mail: aus-unserer-sicht@gmx.de

Nächste Ausgabe: Dezember 2024
Redaktionsschluss: 18. November 2024

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,

wenn Sie der Ansicht sind, dass bei uns in Ratingen für die ältere Bevölkerung alles, was sinnvoll und möglich ist, getan wird, dann brauchen Sie hier nicht weiter zu lesen, sondern können sich den anderen Inhalten dieser neuen Ausgabe von „Aus unserer Sicht“ widmen. Denken Sie aber, dass es gerade im Hinblick auf die Älteren in Ratingen noch einiges zu tun, zu ändern und zu verbessern gibt, lesen Sie bitte weiter. Und überlegen mal kurz: Wo gibt es Defizite? Wo gibt es Nachholbedarf? Was sollte wo und wie für die Senior*innen verbessert werden – in Bezug auf Teilhabe am öffentlichen Leben, auf Kultur, Versorgung, Mobilität, Infrastruktur? Fallen Ihnen noch weitere Bereiche ein? Dann sind Sie ja schon ganz nah am Seniorenrat! Dieses Gremium hat speziell die Belange und Bedürfnisse der Älteren im Blick, gibt Anregungen und macht Vorschläge in Richtung Politik und Verwaltung, weist auf Missstände hin, regt Verbesserungen an.

— Anzeige —



Können Sie sich vorstellen, in diesem Gremium mitzuwirken und sich da einzubringen? Dann sollten Sie kandidieren und sich zur Wahl stellen! Und wenn Sie jetzt spontan „ach, nö!“ sagen, dann nehmen Sie bitte unbedingt an der Wahl teil. Denn eine hohe Wahlbeteiligung stärkt dem Seniorenrat den Rücken und verleiht ihm als „Stimme der Älteren“ noch mehr Gewicht. Alle Infos rund um die Wahl gibt's auf Seite 20.

Nun wünsche ich viel Vergnügen beim Lesen der neuen Ausgabe der Rater Seniorzeitung!

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Joachim Dangelmeyer

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



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

Wir bewegen Lintorf!



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



Schlaue Helfer

Über zwei Drittel der Deutschen wollen laut einer Umfrage auch im Alter zu Hause leben. Für Senioren ist das selbstbestimmte Wohnen im eigenen Zuhause ein zentrales Element von Lebensqualität. Doch was tun, wenn alltägliche Tätigkeiten zunehmend zum Problem werden? Smarte Produkte, die ein längeres selbstständiges Leben unterstützen, können den ungewollten Schritt in ein Altersheim oder in eine betreute Wohnsituation hinauszögern. Ein Überblick.

Technisch hat sich in den vergangenen Jahren enorm viel getan. Altersgerechte Assistenzsysteme sind viel leistungsfähiger, vielseitiger und auch flexibler geworden. Für die verschiedensten Bedarfe und Aufgaben gibt es Lösungen – entweder als Einzellösung oder als Bestandteil von ganzen Unterstüt-

zungssystemen. Smarte Helfer erinnern an die Tabletteneinnahme, warnen vor eingeschalteten Herdplatten und schalten sie ab, registrieren Stürze und Regungslosigkeit und lösen Alarm aus, schlaue Sensoren überwachen Schlafqualität und Trinkverhalten. Und was vor 20 Jahren in Hollywoodfilmen noch als Scien-

ce-fiction durchging, ist heute Realität: Das Ein- und Ausschalten von Licht, Fernseher oder Radio durch Sprachbefehl über moderne Lautsprecher wie „Amazon Echo“, „Google Home“ oder „Apple HomePod“. Ohne größeren technischen Aufwand lassen sich diese smarten Systeme auch in andere Aufgaben einbinden, etwa das Hoch- und Runterfahren von Jalousien und Rollläden.

Am Forschungszentrum Informatik am Karlsruher Institut für Technologie forschen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler seit fast zehn Jahren in diesem Bereich. Sie setzen dabei auf kleine, dezent in die Wohnung eingebaute Sensoren und technische Assistenzsysteme. So wird bei-

spielsweise der Hausnotruf, der bisher nur auf Knopfdruck Hilfe holte, dank moderner Sensoren intelligent: Er erkennt auf der Basis von Bewegungsdaten automatisch, ob ein Notfall vorliegt und informiert in diesem Fall Angehörige oder einen Pflegedienst.

Viele Forschungsergebnisse der letzten Jahre sind mittlerweile als Produkt am Markt verfügbar. Auch haben immer mehr Hersteller bei der Produktentwicklung die Bedürfnisse der alternden Gesellschaft im Blick. So gibt es eine große Vielfalt besonders einfach zu bedienender Großstastentelefone, teils auch mit Fotokurzwahltasten oder einer besonders großen Notruftaste. Universalfernbedienungen erleichtern den Umgang mit dem Fernseher oder erlauben es, Licht und weitere Haustechnik zu steuern. Ein vergessener Herd wird von einer Herdabschaltung automatisch ausgeschaltet, bevor es zu Problemen kommt und ein Wassersensor warnt, bevor die Badewanne überläuft. Mobilität wird durch mobile Notrufergeräte oder eine Uhr mit integrierter Notruf-funktion gestützt, die bei Bedarf auch den Standort mitteilen.

Natürlich kommt nicht für jeden alles infrage, was machbar ist – sei es, weil man bestimmte smarte Dienste nicht für sinnvoll hält oder

weil man seine Finanzen im Blick haben muss. Ungeachtet dessen können die Assistenzsysteme für Ältere und Menschen mit Behinderung viele Vorteile mit sich bringen, den Alltag erleichtern und Angehörige und Pflegepersonen entlasten. Eine gute Sammlung relevanter Systeme und Dienstleister bietet das Portal www.wegweiseralterundtechnik.de.

Mittlerweile gibt es für fast alle Bereiche und Aufgaben die verschiedensten elektronischen Helferlein und Assistenzsysteme. Ein Überblick:

Sicherheit

- Smarte Fußböden schlagen Alarm, wenn sie Stürze, einen unsicheren Gang oder Verwirrtheit registrieren.
- Bewegungsmelder sind im Hausflur, auf der Matratze, in Lichtschaltern oder an anderen Stellen angebracht. Rührt sich im Haus lange oder innerhalb einer vorgegebenen Zeit nichts, löst das System einen Alarm aus.
- Komplexe Kettenschaltungen erkennen anhand des Wasserverbrauchs normale Tagesabläufe und alarmieren bei Messung abweichender Werte Angehörige, Notdienste usw.

- Notfalltaster an den Wänden verbinden mit Angehörigen oder der Notrufzentrale.
- Bewegungsmelder an Lampen sorgen für Orientierungslicht. So gestaltet sich beispielsweise der nächtliche Gang zur Toilette sicherer.
- Wassersensoren an Wasch- oder Spülmaschinen sowie Rauchmelder schlagen Alarm, sobald sich in der Wohnung oder dem Haus Rauch entwickeln oder Wasser auslaufen sollte. Das System schickt per App auch eine Nachricht auf das Smartphone.
- Trittmatten vor dem Bett sind mit dem Licht verknüpft. Sobald der Senior nachts aufsteht und auf die Bettvorlage tritt, geht eine Lampe an.
- Geräte mit 180°-Kamera und Mikrofon zur Zwei-Wege-Kommunikation ermöglichen eine Hör- und Sichtüberwachung: Registriert die Kamera Bewegungen, versendet sie Aufnahmen an Angehörige oder löst bei einem Einbruch Alarm aus. Manche Geräte reagieren auch auf Geräusche und senden, falls der Rauchmelder oder die Alarmanlage losgeht, bei Abwesenheit des Nutzers Signale an dessen Smartphone oder Tablet.

— Anzeige —

WIR SOLLTEN WAS RICHTIG STELLEN: IHREN FUSS



Laufgut Schmitz
GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE

Weiche stützende Komfort-Schuh-Einlagen nach Maß

Poststraße 22 · 40878 Ratingen · www.laufgut-schmitz.de
Telefon 02102-26395 · Mo-Fr 9.30-13.00 + 14.00-18.00 Uhr · Sa geschlossen



Sensoren können darüber wachen, dass Demenz- oder Alzheimer-Patienten nicht unbemerkt das Haus oder die Wohnung verlassen.

Foto:
AdobeStock_
484150211

- Ein smarter Herd kann so eingestellt werden, dass er eine Nachricht an das – laut eingestellte – Smartphone schickt, wenn das Essen fertig ist, oder die Kochfelder schalten sich bei Gefahr automatisch aus. Bestehende Küchen können mit einem sogenannten Herdwächter, einem kleinen Sensor, der über dem Herd angebracht wird, relativ günstig nachgerüstet werden.
- Mobile Notrufsysteme, die auf die Ortung von demenzten Personen mit Weglauftendenz ausgelegt sind.

Energieeffizienz

- Drucksensoren in der Matratze melden der Heizung, dass das Bett genutzt wird und die Temperatur heruntergeregelt werden kann.
- Sensoren schalten alle Elektrogeräte aus, wenn sie im Zimmer keine Bewegung wahrnehmen oder der zentrale »Alles aus«-Knopf betätigt wurde.

Gesundheit

- Smarte Armbanduhren messen Vitalwerte wie Blutdruck und Puls und senden sie an den

Hausarzt.

- Medikamentendosen mit Timer erinnern an die Einnahme von Arzneimitteln – entweder direkt am Spender, am Smartphone oder per Einblendung am Fernseher.
- Eingebaute Sensoren in intelligenten Betten registrieren Körpertemperatur und Puls oder analysieren den Schweiß. Die Ergebnisse lassen sich auf dem Smartphone oder auf einem vernetzten Spiegel im Bad anzeigen.
- Intelligente WC-Duschen sind

— Anzeige —

Caritas-
Tagespflege

St. Marien, Ratingen

Neu!

im Kreis Mettmann

Tagsüber in Gemeinschaft sicher versorgt -
abends wieder in Ihrer gewohnten Häuslichkeit

Wir bieten Ihnen:

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

...ein
kostenloser
Probetag...

Hier finden Sie uns:

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

Kontakt:

Tel: 0 21 02 - 95 45 50

☉ tagespflege-ratingen@caritas-mettmann.de

eine Mischung aus Toilette und Bidet, sie ermöglichen, automatische Hygieneprogramme abzurufen – z.B. Reinigen und Trocknen –, was die Intimhygiene für Personen erleichtert, die nicht mehr selbst ausreichend beweglich sind.

- Sensoren schlagen Alarm, wenn Demenz- oder Alzheimerpatienten nachts aufstehen und umherlaufen.

Komfort

- Per Fernbedienung, Fingerdruck oder Sprachassistent (z.B. Alexa von Amazon) lässt sich der Türöffner betätigen und erspart den Gang zur Haustür.
- Smartes Türschloss: Für das Öffnen der Tür muss nicht mehr nach dem Schlüssel gekramt werden, sondern die Tür lässt sich per Knopfdruck öffnen.
- Höhenverstellbare Arbeitsflächen und Oberschränke erleichtern das Hantieren in der Küche.
- Schalt- und Messsteckdosen erkennen am gesunkenen Stromverbrauch, dass Waschmaschine oder Trockner fertig sind. So ersparen sich Bewohner unnöti-



Saugroboter nehmen die mühsame Arbeit ab, indem sie selbstständig die Räume abfahren und sie reinigen. Foto: AdobeStock_475739046

- ges Nachschauen.
- Saugroboter fahren einen Raum flächendeckend ab und säubern den Boden. Je nach Preis und Modell wechseln sie auch die Räume eigenständig. Auf Wunsch senden manche Modelle sogar Videobilder aufs Handy und der Nutzer kann von außerhalb checken, ob in seinem Zuhause alles in Ordnung ist.
- Ein intelligenter Kühlschrank

dient beispielsweise als Erinnerungshilfe beim Einkaufen: Er kann mithilfe von Kameras Fotos von seinem Inneren machen und diese aufs Smartphone seines Besitzers schicken. Oder der Kühlschrank registriert selbst, welche Lebensmittel fehlen, und veranlasst die Bestellung und Lieferung durch einen Supermarkt.

- Elektrische Aufstehhilfen für

— Anzeige —

Malermeister Ernst Goebel

Das wäre schön:
Frische Farben, schöne Tapeten, neue Teppichböden...
 ... aber der Aufwand!

Keine Sorge: *Renovieren mit uns macht Freude!*
 Wir kümmern uns einfach um alles (Möbel, Bilder, Lampen).

Malermeister Ernst Goebel · Volkardeyer Straße 5a · 40878 Ratingen
 Telefon 0 2102 / 44 55 93 · Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Sessel oder Sofa.

Zugegeben: Einiges davon wie etwa der Kühlschrank, der seinen Innenraum fotografiert und selbstständig einkauft, löst doch etwas Befremden aus. Und manchem mag das sogar unheimlich vorkommen. Es sollte damit aber gezeigt werden, was heutzutage alles machbar und möglich ist. Und nicht alles, was möglich ist, sollte auch gemacht werden. Zumal gerade Senioren*innen (wenn sie nicht gerade Raketenwissenschaft studiert haben) mit der Bedienung der ganzen Elektronik durchaus überfordert sein können. Und schließlich ist alles auch eine Frage des Geldes. Ein „denkender“ Kühlschrank ist um etliches teurer als ein normaler, und auch ein Saugroboter schlägt preislich locker jeden 08/15-Sauger. Eine ganze Reihe von nützlichen Helfern und Sensoren sind

je nach Funktionsumfang mittlerweile auch zu erschwinglichen Preisen erhältlich.

Während einzelne Komponenten früher noch über so genannte Bus-Leitungen miteinander verbunden und über einen zentralen Home-Server gesteuert werden mussten, setzen moderne Smart Home-Geräte inzwischen auf Funkverbindungen. Zudem arbeiten die einzelnen Komponenten heute größtenteils autark. Der Vorteil liegt dabei auf der Hand: Die Smart Home-Technologie kann nun auch dann ins Zuhause einziehen, wenn man zur Miete wohnt und dort eigentlich keine baulichen Veränderungen vornehmen darf.

Wichtigste (und oft einzige) Voraussetzung für eine intelligente Steuerung im eigenen Zuhause ist in den meisten Fällen ein drahtloses Netzwerk, über das die Ge-

räte miteinander kommunizieren können. Solche Netzwerke sind in vielen Haushalten heute ohnehin bereits vorhanden. Bei Senioren, die bislang kein Interesse am Internet hatten, kann ein solches Heim-Netzwerk jedoch meist schnell und einfach nachgerüstet werden.

Ein so genannter Router, der ein drahtloses Netzwerk aufbaut, ist bereits für unter 100 Euro erhältlich. Alle weiteren Geräte werden dann einfach zugekauft und in das Netzwerk integriert. Meist einfach per Knopfdruck. Noch ein Vorteil: Bei nahezu allen Smart Home-Komponenten lässt sich ein zunehmender Preisverfall erkennen, denn der Wettbewerb ist groß und gerade die einfache Bedienung rückt immer mehr in den Fokus der Anbieter. Keine Wandschalter mehr bedienen zu müssen ist für den einen bequem, für

— 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



einen behinderten Menschen jedoch noch weit mehr: Eine smarte Steuerung wird hier schnell zur Lebenserleichterung – oder ist sogar die Grundvoraussetzung für das unabhängige Leben in der eigenen Wohnung. Sprachassistenten können an Tabletteneinnahme erinnern, Musik spielen, Einkaufslisten führen, Geräte steuern und sogar einen Notruf absetzen. Alle gängigen Sprachassistenten-Systeme geben zudem Auskunft über die aktuelle Wetter- und Verkehrslage, Nachrichten, Sportergebnisse und vieles mehr. Auch Wissensfragen werden beantwortet. Mehr noch: Wer sich einmal besonders langweilt, dem servieren die denkenden Lautsprecher „Alexa“, „Siri“ und Google gerne jederzeit einen Witz.

Bei so viel Technik liegt die Befürchtung nahe, sämtliche Geräte im vorhandenen Haushalt austauschen zu müssen. Die geliebte Stehlampe könnte also genau so gefährdet sein wie die gute alte Stereo-Anlage. Hier kann man aber „Entwarnung“ geben. Denn viele Geräte lassen sich schon mit kleinen Investitionen einfach umrüsten, indem man der Stehlampe einfach ein „smartes“ Leuchtmittel oder einen Steckdosen-Adapter verpasst, der sich ins neue intelligente Netzwerk integrieren lässt. Doch es geht noch mehr: Auch vorhandene Wandschalter können mit wenig Aufwand entsprechend „smart“ nach- bzw. aufgerüstet werden.

Speziell ältere Menschen schrecken häufig vor neuer Technik zurück oder befürchten, mit der Bedienung überfordert zu sein. Diese Angst ist jedoch gerade bei Smart Home-Geräten in den meisten Fällen unbegründet. Zwar empfiehlt es sich, die Ersteinrichtung am

Gängige Sprachassistenten-Systeme geben nicht nur Auskunft, sie können auch Befehle ausführen, Erinnerungen geben, Geräte steuern und vieles mehr..

Foto:
AdobeStock_
491229505



besten mit einem technisch versierten Helfer durchzuführen (gilt übrigens auch für jüngere Anwender). Danach ist die Bedienung jedoch äußerst intuitiv.

Konkret bedeutet das: Im Zusammenspiel mit Sprachassistenten lassen sich heute sogar schon ganz individuelle Befehle festlegen – ganz nach persönlichem Geschmack und Vorlieben. Zudem lernen die modernen Systeme laufend dazu und verstehen ihre Bewohner mit der Zeit immer besser. Da die Bedienung auf der eigenen, natürlichen Sprache basiert, erschließt sie sich damit auch allen, die keine – oder nur gerin-

ge – technischen Vorkenntnisse haben.

Wer jetzt sagt, das klingt auf den ersten Blick erschreckend nach ziemlich viel Überwachung, hat schon ein bisschen Recht. Andererseits können es derart ausgeklügelte Alarm- und Überwachungstechniken aber auch möglich machen, dass Menschen trotz fortschreitendem Alter länger (und trotzdem sicher) in den eigenen vier Wänden leben können. (JD)

Quellen:
Die Bayrische - Ratgeber Smarthome;
Silver Tipps - Ambient Assisted Living;
GeldBerater - Smarthome für Senioren

— 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



„Manche kommen jeden Tag“

Serie: Der Seniorentreff Mitte ist der älteste und einer der beliebtesten.

Mit seinem Bungalow-Stil sieht man dem Seniorentreff Mitte an der Minoritenstraße seine Entstehungszeit unschwer an. Auch das Flachdach und die verklinkerte Fassade lassen keinen Zweifel aufkommen, dass das Gebäude schon einige Jahrzehnte steht. In der Tat ist die Begegnungsstätte die älteste in Ratingen. Sie wurde 1970 eröffnet und wurde damals noch als „Altentreff“ bezeichnet. Die Jubiläumsfeier zum 50-jährigen Bestehen musste wegen der Corona-Pandemie ausfallen, im nächsten Jahr soll dafür der „55.“ groß gefeiert werden, sagt Ljubow Schönberg-Ziegler, die seit 2019 die Begegnungsstätte leitet. Sie versprüht Fröhlichkeit und Begeisterung, wenn sie von „ihrem“ Treff, den Besucherinnen und Besuchern, den beliebten und neuen Angeboten und geplanten Projekten erzählt.



Die Begegnungsstätte Mitte an der Minoritenstraße ist die älteste in Ratingen – und eine der beliebtesten. Foto: J. Dangelmeyer

Gewiss, das Baujahr des Gebäudes und die Raumaufteilung über mehrere Ebenen sind manchmal herausfordernd, große Umbauten oder gar ein Aufstocken des Gebäudes, der Einbau eines

Aufzugs für Barrierefreiheit auch im unteren Bereich kosten jedoch viel Geld und sind nicht schnell realisierbar. Kleinere Verbesserungen wie etwa die Verlegung der Toiletten in einen Anbau oder die Vergrößerung der Küche sind in Planung. Für Schönberg-Ziegler und ihr Team zählt deshalb in erster Linie das, was ist – und daraus macht sie das Beste. So wurde unlängst die Begegnungsstätte innen aufgehübscht und modernisiert. Der verschlissene Teppichboden wurde durch einen orangefarbenen Bodenbelag ersetzt, was dem Treff einen frischen, fröhlichen Eindruck verleiht.

Direkt im Eingangsbereich lädt ein großer Tisch zum ersten Kontakt oder zum Einfach-nur-dasitzen ein. Das Büro und die Küche, wo leckere Kaffeespezialitäten und kleine Snacks zubereitet wer-

— 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

den, zweigen direkt ab. Im hinteren Bereich laden Tische zu kleinen oder größeren Kaffeekränzchen, Skatrunden oder Unterhaltungen ein. Ein besonderer Clou ist das Kaminzimmer, das wenige Treppenstufen tiefer eine ganz besonders gemütliche Atmosphäre bietet. „Das ist unser Wohnzimmer“, schwärmt Schönberg-Ziegler, „und so wurde das auch eingerichtet.“ Ein großes Ledersofa, zwei schicke Hochschränke, ein Couchtisch mit Schachbrett lassen erahnen, wie ruhig und entspannt man hier verweilen kann. Hier findet auch das Strickcafé und Malkurse statt. Seit Mai gibt es hier auch ein Schachcafé, wo sich Liebhaber des Brettspiels im strategischen Wettstreit messen. An einem Nebentisch trifft sich regelmäßig eine Gruppe zum Rummikub-Spiel – mit Blick auf die große Terrasse und ins Grüne. „Eigentlich haben wir sogar drei Außenterrassen“, erklärt Schönberg-Ziegler und zeigt diese Schmuckstücke, die niemand im „Hinterhof“ des Seniorentreffs vermuten würde. Die Hauptterrasse ist mit großzügigen Lounge-Sesseln und Tischen ausgestattet, wo man sich am Grün und der Blütenpracht ringsum erfreuen und äußerst bequem ein Tässchen Kaffee genießen kann. Weiter unten befindet sich eine weitere Terrasse, die von einem selbst angelegten Naturgarten umgeben ist. Das Summen und Brummen, die Düfte und die Blütenpracht haben etwas Magisches und Beruhigendes. Neben dem Gebäude wurden zwei Hochbeete gebaut, in denen Erdbeeren, Salat und Kräuter gezogen werden. „Bei der Veranstaltung ‚Kochen mit dem Wok‘ haben wir unsere selbst angebauten Zutaten verwendet. Und aus der Minze wird auch schon mal Tee gekocht“, sagt die



Das „Wohnzimmer“ des Treffs, wo auch regelmäßig das Schachcafé stattfindet. Foto: J. Dangelmeyer

Treff-Leiterin.

Neben den Basisangeboten wie Gedächtnistraining, Seniorengymnastik, Yoga, Spielen und Bingo, die es auch in anderen Treffs gibt, hält die Begegnungsstätte Mitte ein paar Besonderheiten vor: regelmäßige Auftritte des Gemshorn-Kreises und des

Minoritenchores, die „Schwarzbrenner“, eine Bluesrock-Band aus Ratingen Ost tritt hin und wieder auf, heimische Künstler bekommen eine Auftrittsplattform, freies Malen mit Musik, einen Literaturkreis, die Sprechstunde der „Digitalpaten“ und seit Juni das neue Projekt „Zauberharfenmu-

— Anzeige —



**Fragen zu Behinderung,
Pflege, Grundsicherung,
Rente oder Reha?**

Wir helfen Ihnen
in sozialrechtlichen Fragen weiter.

www.sovd-duesseldorf.de

Sozialverband Deutschland
Ortsverband Ratingen-Angerland

SOVD



Hier kann man's aushalten: Ljubow Schönberg-Ziegler (r.) und Lydia Czwalinna auf der großen Terrasse der Begegnungsstätte (oben).

Die Treffleiterin hat mit der Zauberharfe einen Bedarf geweckt. (links).

sik". Schönberg-Ziegler hat das Instrument, das einer Zither ähnelt, in den Treff gebracht und mittlerweile fünf begeisterte Mitspieler mit eigenen Instrumenten gefunden. Das Besondere: Man kann ohne Vorkenntnisse und langes Üben direkt musizieren. Die Zauberharfe ist deshalb für die Arbeit mit Senioren bestens geeignet

– auch für Demenz- und Alzheimer-Patienten. Vom Prinzip ist es ähnlich wie „malen nach Zahlen“: Auge und Finger folgen einem vorgezeichneten Notenweg, bei dem sofort die Melodie erklingt. Grafische Notenblätter geben vor, wann welche Saite gezupft werden muss. In einer kleinen Hörprobe zupft Schönberg-Ziegler kurzerhand einen Satzanfang aus Vivaldis „Vier Jahreszeiten“.

Als schönsten Lohn für ihre Arbeit sehen die Treff-Leiterin und ihr Team die Zufriedenheit ihrer

Besucherinnen und Besucher an. „Viele sind so dankbar, dass es diese Treffs gibt. Manche kommen wirklich jeden Tag hierher, manchmal nur auf eine Tasse Kaffee und ein kurzen Plausch. Dann fällt denen zu Hause die Decke auf den Kopf.“ Was zeigt, dass die Begegnungsstätten (der Stadt und der freien Träger) die besten Mittel gegen Vereinsamung und Einsamkeit sind.

Viele der Besucher*innen kennen sich untereinander, verabreden sich auch außerhalb des

— Anzeige —

Zahnmedizin für Senioren



Dr. Monika Boß

ZAHNARZTPRAXIS

Lintorfer Markt 2 in Lintorf
Telefon 3 31 57

Sprechzeiten:
Mo. bis Do. von 8.00 - 20.00 Uhr
Fr. von 8.00 - 13.00 Uhr

Wussten Sie schon, dass die gesetzlichen Krankenkassen die professionelle Zahnreinigung zweimal im Jahr bei Patienten mit Pflegegrad bezahlen? Das Prophylaxe-Team der Zahnarztpraxis Dr. Boß - Frau Möller, Frau Zimmermann und Frau Appelt freut sich auf Sie.



www.drbooss.de

Treffs, pflegen die Kontakte. „Wenn mal einer oder eine nicht kommt, machen sich die anderen Gedanken und Sorgen, rufen mal an oder gehen vorbei“, erzählt Lydia Czwalinna, die regulär im Treff Ost beschäftigt ist, aber gerade als Urlaubsvertretung in Mitte aushilft. Andere würden sich abmelden, wenn sie in den Urlaub fahren.

Haben die Älteren einmal die Schwelle zum Treff überschritten, gehören sie dazu. Schwierig ist es mit jenen, die sich nicht trauen. Das könne man gut beobachten, wenn jemand mehrmals an der Tür vorbeigeht, kurz stehen bleibt und schaut. „Spricht man die dann an, gehen sie meist plötzlich weiter. Aber irgendwann haben wir sie soweit, dass sie hereinkommen – und bleiben“, sagt Schönberg-Ziegler. Die frühere Bezeichnung „Altentreff“ wecke bei manchem noch negative Assoziationen, die mit der Realität in den heutigen Begegnungsstätten gar nichts mehr gemeinsam haben. Bemerkenswert ist auch, dass etliche Besucher nicht auf „ihren“



Ob Skat oder Rummikub: die Spielrunden treffen sich regelmäßig, manche pflegen auch Kontakte außerhalb des Treffs. Fotos: J. Dangelmeyer

Treff fixiert sind, sondern auch ein Treff-„Tourismus“ betreiben und anderswo Angebote wahrnehmen. Oder wie die Skatrunde, die wegen kurzer urlaubsbedingter Schließung des Treffs in Ost, sich zum Kartenspiel in Mitte trifft. Manchmal kämen auch Ehepaare – er zum Kartenspiel, sie zum Rummikub. Und es gibt auch Seniorinnen, die von ihren Männern hingebacht und wieder abgeholt

werden. Um gerade mehr Männer zu einem Besuch des Treffs zu motivieren, denkt die Leiterin über neue Ideen und Projekte nach – spruchreif sei da aber noch nichts. Vielleicht wäre ja die neue Sportgruppe mit mehr Bewegung, die ab September startet, etwas für agile Senioren... Freitags ist übrigens der „Trau-dich-herein-Tag“ – offener Treff ohne Kursangebote, aber mit Gesprächen. (JD)

— Anzeige —

Ihr Spezialist für präzises Hören!

Wir sind gerne für Sie da!

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

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

Fulvio Lorenzo
Platzmann Inhaber &
Hörakustikmeister
freut sich auf Sie!



Inhabergeführter Meisterbetrieb

HÖRAKUSTIK Platzmann



Am Alten Steinhaus 4 (Eingang Steinhausgäßchen)
40878 RATINGEN | Telefon: 02102 5579171
info@hoerakustik-platzmann.de | www.hoerakustik-platzmann.de



WOCHENPROGRAMM DER STÄDTISCHEN BEGEGNUNGSSTÄTTEN 2024

Stand: 7.3.2024

WEST TIEFENBROICH MITTE SÜD OST

montags

- 11:00 Yoga für Senioren
- 14:00 **1** Bingo
- 14:00 **3** Wort-Bingo
- 15:00 Englisch

dienstags

- 10:00 Qigong
- 11:00 Gymnastik
mit russischer Seele
- 14:00 Kreativ-Gruppe
- 14:00 Handarbeitsgruppe
- 16:00 Rückengymnastik

mittwochs

- 10:00 Gymnastik mit dem Stuhl
- 13:00 gemeinsames Mittagessen
- 13:30 Spielenachmittag
- 14:00 Kreativ-Gruppe

donnerstags

- Offener Treff:
- Trau-Dich-herrein-Tag
+ Angebote **laut Aushang**

freitags

- 10:30 Yoga im Sitzen
- 13:00 Spielenachmittag

montags

- 9:30 Smartphonehilfe
- 11:00 Seniorengymnastik
- 13:30 Spiel, Spaß und Spannung
- 14:00 Workshop Kreatief
- 15:00 Boule
- 17:30 Ratinger Bridge Club

dienstags

- 9:15 Wollstübchen
- 10:00 Golden Hula Girls
- 13:00 Kartenspiele & Co.
- 14:00 Sitzgymnastik

mittwochs

- 9:30 Gedächtnistraining
- 10:30 Gymnastik
- 13:00 Kartenspiele & Co.
- 14:30 Ratinger Bridge Club
- 15:00 Chor

donnerstags

- 10:00 Frühstück **laut Aushang**
- 10:45 Qigong
- 13:00 gemeinsames Mittagessen
- 13:00 Spiel, Spaß und Spannung
- 14:00 Boule
- 14:00 **1** Filmmachmittag
- 14:00 **2++4** Sing mit – Aktief

freitags

- Offener Treff:
- Trau-Dich-herrein-Tag
+ Angebote **laut Aushang**

montags

- 9:30 Gedächtnistraining
- 9:50 Seniorengymnastik
- 10:50 Seniorengymnastik
- 13:00 Spiel, Spaß und Spannung
- 13:00 **2** Klö- / Kulturkreis
- 16:00 Squaredance

dienstags

- 10:00 Freies Malen mit Musik
- 10:00 Englisch
- 14:00 Skat, Doppelkopf
- 14:00 Bingo
- 18:00 **1++3** Gemshorn

mittwochs

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

donnerstags

- 10:00 Gedächtnistraining
- 10:00 **außer 1**: Kreativkreis
- 10:00 **1** Frühstück
- 13:00 Rummikub, Kartenspiele etc.
- 14:00 Smartphonehilfe
- 14:30 **2** Digital-Sprechstunde
- 14:30 **4** Filmmachmittag
- 15:00 **1++3** Literaturkreis

freitags

- Offener Treff:
- Trau-Dich-herrein-Tag
+ Angebote **laut Aushang**

montags

- 9:30 **1** Kochen und Backen
- 9:30 **2** Frühstück / Erzahlcafé
- 10:30 Singkreis
- 14:00 Gymnastik auf dem Stuhl
- 15:00 Café Süd

dienstags

- Offener Treff:
- Trau-Dich-herrein-Tag
+ Angebote **laut Aushang**
- 19:00 VHS Spieltreff

mittwochs

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

donnerstags

- 9:30 »Fit für 100« Gymnastik
- 10:30 Smartphonehilfe
- 14:00 VHS Yoga auf dem Stuhl
- 15:00 Café Süd

freitags

- 9:30 **3** Filz-Workshop
mit **Anmeldung**, ab 15.3.
- 14:00 Bingo
- 14:00 Kartenspiele & Co.
- 19:00 VHS Kleiner Nähtreff

montags

- 10:00 Das Tanzbein schwingen
- 11:00 Freies Malen mit Musik
- 13:30 Bingo
- 14:00 Kaffee und Klönnen

dienstags

- 9:30 Seniorengymnastik
- 10:00 Smartphonehilfe
- 13:30 Yoga auf dem Stuhl
- 13:30 Kartenspiele / Doppelkopf
- 17:00 Herrengymnastik

mittwochs

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

donnerstags

- 10:00 **1** »The Voice« Singen in Ost
- 13:30 Kartenspiele / Skat
- 14:30 Theatergruppe
- 15:00 Rummikub / Spiel-nachmittag
- 17:00 Treffen der Freiwilligenbörse

freitags

- Offener Treff:
- Trau-Dich-herrein-Tag

1/2/3/4/5 = jeden 1. / 2. / 3. / 4. / letzten im Monat

Pflege-Scouts legen los

Hilfe und Begleitung beim Besuch des MDK gibt es jetzt auch in Ratingen

Im August gab es ein vorbereitendes Arbeitsgespräch, im September werden sie loslegen: die Pflege-Scouts. Welche Idee steckt dahinter? Pflege-Scouts unterstützen Pflegebedürftige und Angehörige mit Blick auf den Besuch des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen (MDK) zur Feststellung des Pflegegrads. Warum braucht es dabei Unterstützung? Meist herrscht große Verunsicherung und Anspannung bei den Pflegebedürftigen. Und allzu oft würden Betroffene sich für den Besuch des Pflegedienstes anstrengen, mehr zu leisten als sie es im normalen Alltag eigentlich noch können, was dann zu einer Ablehnung oder zu einer zu niedrigen Einstufung führen kann. In sechs Städten im Kreis Mettmann sind die Pflege-Scouts bereits aktiv.

Der Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft für Verbraucher im Kreis Mettmann, Erwin Knebel, hatte das Projekt „Pflege-Scouts“ 2018 im Kreis Mettmann ins Leben gerufen, jetzt begrüßte er sechs ehrenamtlich engagierte Pflege-Scouts und einen Gast aus Mettmann zum Auftaktgespräch im Ratinger Medienzentrum. Die Pflege-Scouts bringen umfangreiche Berufserfahrungen aus unterschiedlichen Gebieten mit. Eines eint sie aber in jedem Fall: Ein hohes Engagement, sich ehrenamtlich in Ratingen zu betätigen, wo Hilfe nötig ist.

Als Pflege-Scouts sind folgende Ehrenamtliche in Ratingen tätig: Ingeborg Eich, Karla Geyr,



Die Ratinger Pflege-Scouts trafen sich im Medienzentrum zum vorbereitenden Arbeitsgespräch. Foto: Erwin Knebel

Ingrid Herden (Seniorenratsvorsitzende), Uwe Herden, Dhyani Ludwig und Paul Mertinitz.

Wer Kontakt zu einem Pflege-Scout wünscht, kann sich gerne unter der zentralen Telefonnummer: **0176/767 353 16** oder per E-Mail unter **info@pflege-scouts.me** melden. Die Zentrale stellt dann einen Erst-

kontakt zu einem Ratinger Pflege-Scout her. Ansonsten findet man weitere Infos unter **www.pflege-scouts.me**.

Die Ratinger Neulinge freuen sich besonders, dass der erfahrene Pflege-Scout Otto Berger aus Mettmann ihnen in der Startphase mit Rat und Tat zur Seite steht.

Einen besonders engen Kon-

— Anzeige —

23.09. – 03.11.2024
Jetzt 4 Wochen gratis
testen und bis zu 120 Euro
Preisvorteil sichern!

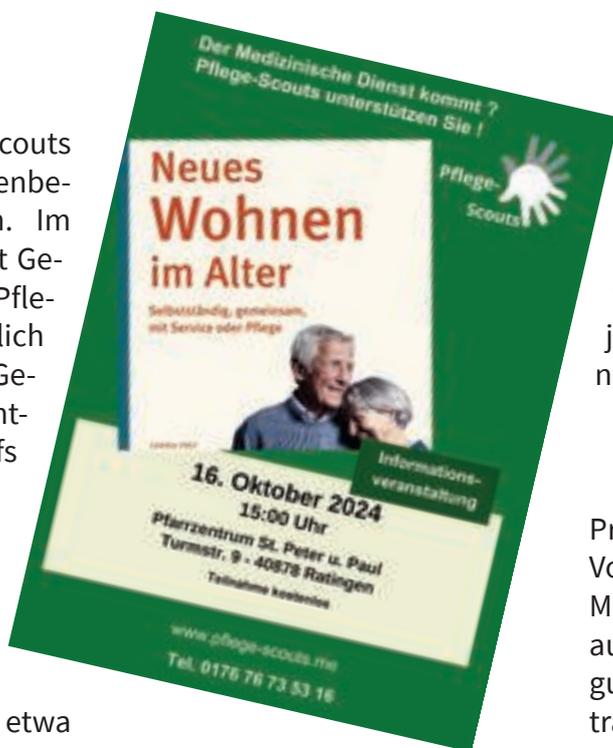
**Sicherheit
auf Knopfdruck.**
Der Johanniter-Hausnotruf.

Service Nummer:
02 102 70070-80
www.johanniter.de/bergischesland

 **JOHANNITER**

takt wollen die Pflege-Scouts zu den Ratinger Seniorbegegnungsstätten aufbauen. Im vierten Quartal wird es dort Gelegenheit geben, mit den Pflege-Scouts vor Ort persönlich ins Gespräch zu kommen. Genaue Termine werden rechtzeitig in den Seniorentreffs bekannt gegeben.

Im Pfarrzentrum von St. Peter und Paul, Turmstraße 9, bieten die Pflege-Scouts am Mittwoch, 16. Oktober um 15 Uhr eine etwa zweistündige Informationsveranstaltung zum Thema „Neues Wohnen im Alter an. Es wird um die Frage gehen: Wohnen morgen – warum wir heute schon darüber nachdenken müssen. Dabei werden wichtige Aspekte



beleuchtet wie: Wohnen mit Service, Mehrgenerationenhaus, Seniorenwohngemeinschaft – wie funktioniert das?

Eine weitere Veranstaltung zu dem Thema „Pflege zu Hause“ ist

für Freitag, 29. November um 18 Uhr wiederum im Pfarrzentrum St. Peter und Paul in Vorbereitung. Der Eintritt ist jeweils frei, Anmeldungen sind nicht erforderlich. (ih)

Ratgeber

Praktische Unterstützung bei der Vorbereitung auf den Besuch des Medizinischen Dienstes bietet auch der Ratgeber „Das Pflegegutachten“ der Verbraucherzentrale, der jetzt in aktualisierter Auflage erschienen ist. Der Ratgeber (158 Seiten) kostet 12 Euro. Bestellmöglichkeiten: Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211/ 91 380-1555 oder im örtlichen Buchhandel.

— Anzeige —



KANZLEI SCHNEIDER

Steuern | Recht | Beratung

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

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

www.kanzlei-schneider-rat.de

Rollator richtig nutzen

Projekttag „Mobilität“ in der Geschwister Gerhard-Stiftung

Die Begegnungsstätte der Stiftung Geschwister Gerhard in Hösel hatte sich für ihr Sommerprogramm etwas Besonderes überlegt: die Projekttag Mobilität. Denn es geht ja auch immer um die praktische Unterstützung von Seniorinnen und Senioren im Alltag.

Mobilität bis ins hohe Alter ist ein wichtiges Thema, weil sie ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben ermöglicht. Mit zunehmendem Alter braucht es aber oft Unterstützung. Dabei helfen Rollatoren in den verschiedensten Ausführungen, mobil zu bleiben.

Doch auch ihre Benutzung will geübt sein, insbesondere wenn man auf Gehwegen über Kopfsteinpflaster gehen und Bordsteinkanten überwinden muss oder auf unbefestigten Wegen einen Waldspaziergang machen möchte. Auch die Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel mit Rollator ist für viele eine Herausforderung.

Beim Auftakt der bisher insgesamt drei Projekttag ging es in der Begegnungsstätte um Beratung, Information, richtige Einstellung und Sicherheitsüberprüfung des eigenen Rollators. Das Sanitätshaus Höfges & Koch hatte auch einen Rollator-Parcours aufgebaut, der verschiedene Bodenbeläge simulierte. So konnte die Benutzung des Rollators auf verschiedenen Untergründen getestet werden. Bei Bedarf wurden Tipps gegeben, wie man mit dem jeweiligen Straßenuntergrund



Bei diesem Parcours wurden verschiedene Straßenuntergründe simuliert und mit dem Rollator befahren. Foto: A. Behrens

besser zurecht kommen kann.

Beratung gab es auch für diejenigen, die noch überlegten, ob ein Rollator für sie in Frage kommt. Sie hatten Gelegenheit, einen Rollator auszuprobieren. Es wurde auch ein Rollator für zu Hause vorgestellt, der ebenfalls getestet werden konnte.

Bei einem gemeinsamen Mit-

tagessen mit der Gelegenheit zum Austausch klang der erste Projekttag aus.

Der zweite Projekttag stand unter der Überschrift „Mit dem Rollator sicher unterwegs in öffentlichen Verkehrsmitteln“ und „Aktion Toter Winkel“ und fand auf dem Feuerwehrplatz Hösel statt.

Begleitet wurde dieser Projekt-

— 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. 02102-25151 · Fax 02102-3098093

tag mit einem Team der Rheinbahn und dem Aktionsbündnis Seniorensicherheit (ASSe). Die Rheinbahn hatte extra dafür einen Bus zur Verfügung gestellt.

Thomas Thiel von der Rheinbahn gab den Senior*innen viele Hinweise und Tipps, damit sie künftig weniger Hemmungen haben die Busse zu benutzen.

Einige wichtige Tipps gebe ich an dieser Stelle gern weiter:

Um mit dem Rollator in den Bus einsteigen zu können, ist es zunächst wichtig, dass der Bus möglichst nah an den Bordstein heranfährt. So kann man mit dem Rollator dicht an die geöffnete Bustür heranfahren. Es ist hilfreich, den Rollator mit der Handbremse kurzzeitig zu fixieren und etwas zu kippen, so dass die vorderen Räder angehoben werden. Nun wird der Rollator so weit an den Einstieg herangerollt, dass man die vorderen Räder im Bus absetzen kann. Damit ist es nicht nötig den Rollator hochzuheben, um in den Bus einzusteigen.

Wenn man aus dem Bus aussteigen möchte, sollte man auf den blauen Knopf achten: Wird er gedrückt, weiß der Fahrer, dass jemand mit Rollator aussteigen möchte und deshalb etwas mehr Zeit benötigt. Ein weiterer Tipp



Für das Training zum Ein- und Aussteigen mit Rollator hatte die Rheinbahn eigens Thomas Thiel als Experten und einen Bus geschickt.

Foto: S. Jour

des Rheinbahn-Experten: Scheuen Sie sich nicht, sich notfalls bemerkbar zu machen!

Steht zum Beispiel der Bus zu weit weg von der Bordsteinkante, sollte man das dem Fahrer signalisieren. Die Busse sind an der mitt-

leren Tür mit einer ausklappbaren Rampe ausgestattet. Der Fahrer kann helfen, indem er diese mit einem Handgriff ausklappt, so dass man mit dem Rollator mühelos über die Rampe in den Bus hinein- oder aber hinausgelangen kann.

— Anzeige —

Den eigenen Strom erzeugen auf Garage, Terrasse, Balkon

solar-balkonkraftwerk.de

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



Viele Busse haben inzwischen an der mittleren Tür eine ausklappbare Rampe zum bequemen Einsteigen.

Foto: S. Jour



Der Rheinbahn-Experte gab praktische Tipps zum Busfahren mit Rollator, informierte über den Toten Winkel und wies auf den blauen Rufknopf hin, der dem Fahrer signalisiert, dass es beim Aussteigen länger dauert.

Foto: S. Jour



Ein weiteres wichtiges Thema sind die sogenannten Toten Winkel. Diese befinden sich sowohl neben als auch hinter den Fahrzeugen. Auch wenn die Linienbusse mittlerweile mit zusätzlichen Spiegeln ausgestattet sind, ist dennoch immer Vorsicht geboten. Diese Vorsicht gilt noch viel mehr bei Lkw, die je nach Alter technisch oft wesentlich schlechter als die Busse der Rheinbahn ausgestattet sind. Dieser Hinweis gilt in besonderem Maß auch für Fahrradfahrer.

Natürlich gab es noch Informationsmaterial zum Nachlesen zu Hause sowie Reflektorbänder, die entweder am Rollator selbst angebracht oder am Handgelenk getragen für Sicherheit in der Dunkelheit sorgen. Nach dieser informativen, gelungenen Veranstaltung hieß es nur noch: üben, immer wieder üben.

Und dazu war am dritten Projekttag unter dem Motto „Mit dem Rollator sicher unterwegs in öffentlichen Verkehrsmitteln“ Gelegenheit. In Kooperation mit

der Familialen Pflege fand ein begleiteter Besuch des Ratinger Wochenmarktes und ein Stadtbummel statt. Treffpunkt war diesmal an der Bushaltestelle Bergbusch zur gemeinsamen Fahrt mit dem Linienbus nach Ratingen.

Wie zu erfahren war, wird das Projekt im Laufe des Jahres fort-

gesetzt. Unter anderem mit dem Thema Rollator-Walking sowie Sicherheit in der dunklen Jahreszeit. Darauf werden sich alle Interessenten schon freuen.

Und es wird auch hier eine weitere Gelegenheit angeboten, den sicheren Umgang mit dem eigenen Rollator zu üben. (AB)

— Anzeige —



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

nach Cicely Saunders

Wir sind für Sie da:

- In der Begleitung schwerkranker Menschen, ihrer Angehörigen und Nahestehenden
- In der Trauer für Menschen jeden Alters
- In der Beratung rund um Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- In der Beratung zu Möglichkeiten der palliativen und hospizlichen Versorgung
- In der Unterstützung der Vermittlung ergänzender Hilfen
- In den „Letzte Hilfe“-Kursen

Wir begleiten Menschen zuhause, in Senioreneinrichtungen und auch im Krankenhaus. Unser Dienst ist kostenfrei.

Sie erreichen uns Montag, Mittwoch und Freitag von 9 bis 11 Uhr sowie nach Vereinbarung, telefonisch unter 2 38 47 oder per Mail unter info@hospizbewegung-ratingen.de.

Hospizbewegung Ratingen e.V. Becherner Straße 1 40878 Ratingen
www.hospizbewegung-ratingen.de

Jetzt noch kandidieren!

Im Dezember wird ein neuer Seniorenrat gewählt. Bewerbung bis Oktober.

Im Dezember wird ein neuer Seniorenrat gewählt. Wer sich vorstellen kann, sich für die Älteren in dieser Stadt einzusetzen, die Möglichkeiten der Seniorinnen und Senioren in Ratingen zur Teilnahme am gesellschaftlichen und kulturellen Leben verbessern und ausweiten will, den demografischen Wandel mitgestalten und bei einer demografieorientierten Kommunalpolitik mitwirken will, sollte eine Kandidatur für den Seniorenrat in Betracht ziehen.

Denn dieses Gremium – übrigens keine Selbstverständlichkeit in der Gemeindefamilie – ist genau dafür da: Der Seniorenrat tritt für die Belange der älteren Generation ein: durch Anregungen, Anfragen, Empfehlungen und Stellungnahmen an den Rat der Stadt, die Bezirksausschüsse sowie die Verwaltung. Er macht Probleme sichtbar, erarbeitet Lösungsvorschläge und sorgt mit für ihre Erledigung. Er berät und unterstützt zudem alle im Bereich der Seniorenarbeit tätigen öffentlichen und privaten Gremien und Einrichtungen.

Der Seniorenrat tagt mehrmals im Jahr. Seine Beschlüsse gehen als Empfehlungen an den Rat der Stadt und seine Ausschüsse. Zudem nehmen Vertreter des Seniorenrates an Sitzungen des Rates, der Fach- und der Bezirksausschüsse beratend teil. Regelmäßig führt der Senio-



Im Dezember wird ein neuer Seniorenrat gewählt. Wer sich für die Belange der Älteren engagieren möchte, sollte eine Kandidatur in Betracht ziehen.

Foto: pixabay

renrat Sprechstunden für ältere Bürgerinnen und Bürger durch. Insgesamt ist der Zeitaufwand überschaubar

Bei der Seniorenratswahl vor fünf Jahren gab es nicht nur eine Rekordwahlbeteiligung, sondern auch noch nie so viele Kandidaten: 39 Bewerberinnen und Bewerber haben sich zur Wahl gestellt.

Das Wichtigste auf einen Blick: **Wer darf wählen?** Alle Deutschen und EU-Bürger, die am 6. Dezember 2024 ihr 60. Lebensjahr vollendet haben und ihren Wohnsitz seit mindestens drei Monaten in Ratingen haben.

Wer darf kandidieren? Jede/r oben genannte Wahlberechtigte.

Wie kann man kandidieren? Einfach das Wahlvorschlag-For-

mular ausfüllen, ein aktuelles Passbild beifügen (gerne digital) und beides einschicken an: Geschäftsstelle des Seniorenrates, Sabine Bretschneider, Minoritenstr. 2-6, 40878 Ratingen. Das Bewerbungsformular lässt sich als ausfüllbares Word-Dokument auch auf der Homepage des Seniorenrates herunterladen und kann dann auch per Mail verschickt werden an: **sabine.bretschneider@ratingen.de**. Der einfachste Weg zum Bewerbungsformular führt über den unten stehenden QR-Code, der nur gescannt werden muss.

Die **Wahlvorschläge** müssen **bis zum 19. Oktober 2024 um 12 Uhr** eingegangen sein.

Wann und wie wird gewählt? Gewählt wird ausschließlich per Briefwahl. Die Wahlberechtigten erhalten die Wahlunterlagen spätestens am 15. November 2024 per Post. Die **Wahlbriefe** mit den Stimmzetteln müssen bis zum **6. Dezember 2024 um 12 Uhr** eingegangen sein. (JD)



Als Autobahnkirche geplant

Serie: Bekannt als der „Rote Turm“ – St. Christophorus in Breitscheid

Es ist schon ein bemerkenswertes Bauwerk: die St. Christophorus-Kirche in Ratingen-Breitscheid, liebevoll von den Menschen „Der rote Turm“ genannt.

Mitten im Dorf leuchten die roten Dächer auf einer weitläufigen Wiese. Ursprünglich gehörte Breitscheid kirchlich zu „St. Theresia“ in Mülheim-Selbeck und davor zu „St. Laurentius“ in Mintard, der Ursprungspfarrkirche. Nach dem zweiten Weltkrieg zogen viele Menschen nach Breitscheid, so dass der Wunsch nach einer eigenen Kirche immer intensiver wurde, zumal der Weg nach Selbeck sehr weit war. Hinzu kam, dass in den 60er-Jahren das Ruhrbistum gegründet wurde. Die Grenze zwischen dem Erzbistum Köln und dem neuen Bistum Essen lief mitten durch die Gemeinde: Selbeck, ein Stadtteil von Mülheim an der Ruhr, gehörte nach Essen. Und Breitscheid, ein Ort im damaligen Amt Angerland, gehörte nach Köln.

In dieser Zeit kam eine ganz neue Idee auf. Im Zuge der Autobahnneugestaltung mit dem Ausbau der A 52, der neuen Ruhrtalbrücke und dem Autobahnkreuz Breitscheid wollte man eine Autobahnkirche bauen, ähnlich wie in Baden-Baden. Nur sollte diese neue Kirche auch Pfarrkirche sein mit den entsprechenden Einrichtungen wie Pfarrzentrum, Pfarrhaus und Küsterwohnung. Aber irgendwie zerschlugen sich die Pläne. Vielleicht hatte man Angst, ein Kirchenzentrum auf einer möglicherweise belaste-



1974 war Baubeginn, 1979 wurde St. Christophorus eingeweiht. Foto: müs

ten Mülldeponie zu bauen. Dass diese Pläne nicht realisiert wurden, hatte auch etwas Gutes. Denn der weitere Ausbau des Breitscheider Kreuzes mit seinen „Überfliegern“ hätte die Kirche

fast unerreichbar gemacht.

Zwischenzeitlich war in Breitscheid eine Notkirche errichtet worden, die dem heiligen Papst Pius X. geweiht war, so war es der Wunsch des damaligen Pfarrers,

— Anzeige —



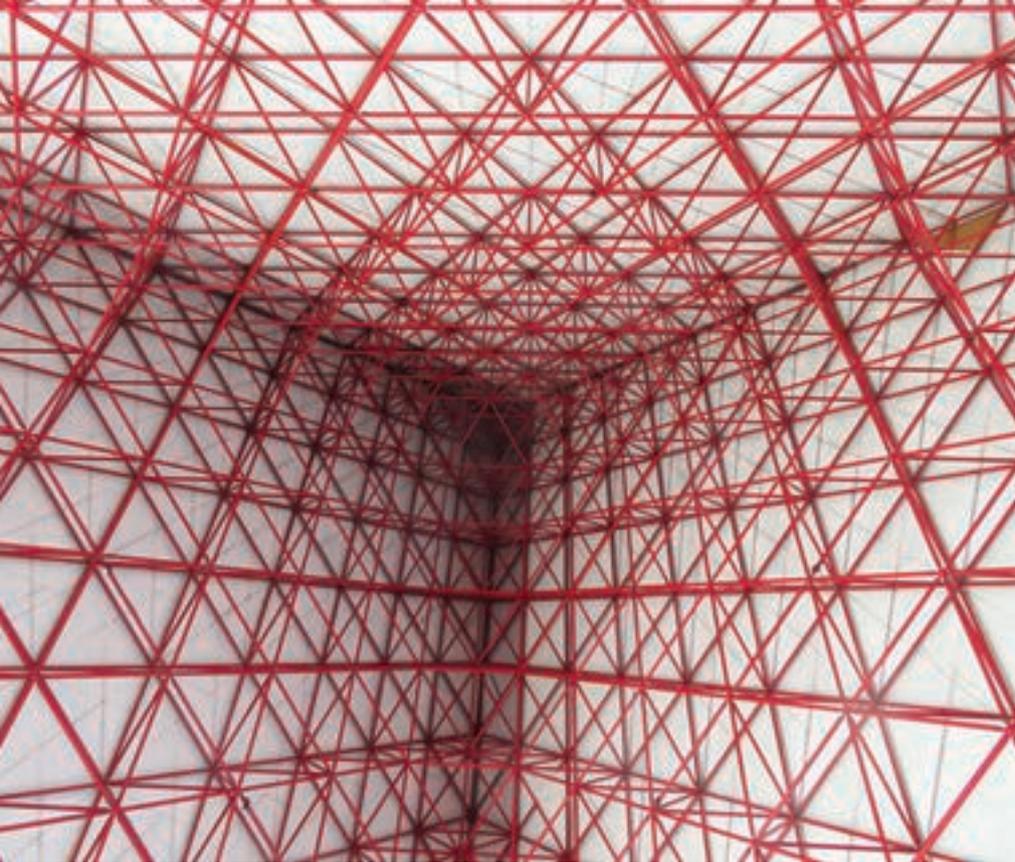
podologische Fachpraxis
„wie auf Wolken“
Heike von Itter

Bahnstraße 25
40878 Ratingen

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

Im Einsatz für Ihre Fußgesundheits

...wie auf Wolken!



Bemerkenswerte Konstruktion: Das Gestänge im Inneren erinnert an Zeltstangen wie auch das Dach von außen an ein Zelt. Foto: E. Müskens

der Selbeck und Breitscheid betreute.

Die Idee einer Autobahnkirche führte dann aber auch dazu, dass die Gemeinde in Breitscheid einen anderen Namen wählte, nämlich St. Christophorus, dem bekannten Begleiter der Reisenden. Die neue Idee war, die Kirche an der jetzigen Stelle zu bauen. Bei der Planung spielte das II. Vatikanische Konzil (1962 – 1965) eine große Rolle. Es hatte die Kirche als wanderndes Volk Gottes definiert. So passte der

Zeltgedanke gut zum Bau einer Kirche. Der Entwurf stammte von den Diplomingenieuren Carl und Gero Band aus Köln. Der Grundriss ist ein Dreieck, auf dem die Betonmauer stehen. Zwischen diesen Mauern nach oben hin ist ein schmales Lichtband eingezogen, darüber erhebt sich das dreiseitige rote Dach, von einem dreiteiligen Kreuz bekrönt. Wie das Dach von außen, so erinnern auch die Gestänge im Innenraum der Kirche an Zeltstangen. Auch hier erscheint die Zahl Drei durch

zahlreiche Überschneidungen.

Die Farbe Rot für die Dachflächen war bewusst gewählt worden, um zu signalisieren: „Rot steht für das Feuer der Begeisterung und für die Liebe des Heiligen Geistes.“ So beschrieb es Pater Julius Dürlich, zeitweise Kaplan und dann Pfarrer an St. Christophorus.

Das Bild vom Zelt ist ein Bild der pilgernden Kirche, die sich auf dem Wege befindet, ähnlich wie das Volk der Israeliten, das 40 Jahre durch die Wüste wanderten, um das Ziel zu erreichen. Die Zahl Drei ist auf die Dreifaltigkeit Gottes hin zu interpretieren. Gott ist Vater, Sohn und Heiliger Geist. Jede der drei Dachseiten und der drei Grundmauern ist der jeweiligen göttlichen Person zugeordnet wie ja auch das Gestänge des zeltartigen Daches im Innern der Kirche, indem sich auch hier die Zahl der Dreiecke mehrfach überschneiden. Es ist eine klare Zuordnung der Symbolik: einmal der Glaube an die Dreifaltigkeit Gottes und dann der Pilgerweg der Menschen auf dieser Welt. Die Schöpfung Gottes zeigt sich auch in dem farbigen Fenster links neben dem Altar mit den vier Elementen Erde, Wasser, Luft und Feuer. Der Altar bildet, wie in allen Kirchen, den Mittelpunkt. Hier verbinden sich Himmel und Erde und Gott mit der Gemeinschaft der Gläubigen.

Links neben dem Hauptaltar ist die Marienkapelle mit einer in neugotischer Architektur stehenden Muttergottes aus dem Besitz von Isabella Reichsgräfin von Spee.

1974 war mit dem Bau der Kirche begonnen worden. In das neue Gotteshaus zog die Gemeinde am 4. Adventssonntag 1976. Am 22. September 1979 wurde

— Anzeige —

FLEISCHEREI | GRILLSERVICE | SPEZIALITÄTEN | MITTAGSTISCH

Neu in Lintorf

OETZBACH
Fleischerei Oetzbach GmbH
PARTYSERVICE

Speestr. 5 | 40885 Ratingen-Lintorf | Tel.: 02102 / 7028468
Montag 7.00 – 13.00 Uhr | Dienstag bis Freitag 7.00 – 18.30 Uhr
Samstag 7.00 – 13.30 Uhr geöffnet.

die Kirche dann feierlich durch den Kölner Weihbischof Hubert Luthé eingeweiht.

Um zu dokumentieren, dass die Kirche und das Pfarrzentrum unter dem Schutz des heiligen Christophorus stehen, hatte man zum 35jährigen Bestehen der Gemeinde im Jahre 1996 beschlossen, den Künstler F. Fernandez aus Aldenhoven bei Jülich zu beauftragen, einen „riesigen“ Christusträger (Christophorus) zu schaffen, der seitdem vor der Kirche steht. Sein Stützstab ist ein Kreuz. Auf seiner linken Schulter trägt er den Christusknaben. Auf seinem Gewand sind die Zeichen des modernen Reisens zu erkennen: Auto, Flugzeug, Schiff und Fahrrad. (müs)



Der dreieckige Kirchenraum wird von einem Lichtband erhellt. (oben). Auf der Christophorus-Statue sind Symbole modernen Reisens (unten). Foto: müs



— Anzeige —

WIR SUCHEN 40 TESTHÖRER!

Teste jetzt kostenfrei das neue Philips HearLink 050 miniRITE*

& bleib du selbst.



HÖRCENTRUM
Lintorf

Jetzt kostenlos teilnehmen!

PHILIPS

Kennen Sie das?

-  In geräuschvoller Umgebung verstehen Sie schlecht?
-  Sie stellen oft den Fernseher lauter?
-  Telefonieren und genaues Hinhören strengen Sie an?

Jetzt Termin vereinbaren!

Rufen Sie uns an oder scannen Sie den QR Code für einen Termin in Ihrer Nähe.



Fachgeschäft in Ihrer Nähe:
Ratingen, Speestraße 28
Tel. 02102 155880
www.hoercentrum.de

* Die Teilnahme an der Testhörer-Aktion sollte bis zum 30.11.2024 erfolgen. HörCentrum Reinhard Dageförde GmbH behält sich vor, die angegebene Aktion zu verlängern. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Abbildung beispielhaft.

HörCentrum Reinhard Dageförde GmbH
Sitz: 47051 Duisburg, Salvatorweg 10

Man verbindet sich oft einen Menschen, wenn man nach dem Namen seines Hundes fragt. (Jean Paul)

Auszeichnung für „Mister Ehrenamt“

Erhard Raßloff erhielt die Verdienstmedaille der Bundesrepublik

Aufgrund seines langjährigen ehrenamtlichen Engagements im sozialen Bereich ist der Ratinger Erhard Raßloff (75) mit der Verdienstmedaille des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland ausgezeichnet worden. Die Ordensverleihung durch Landrat Thomas Hendele und Bürgermeister Klaus Pesch erfolgte im Beisein seiner Familie und mit geladenen Gästen im Rahmen einer Feierstunde im Café des Medienzentrums.

Der gebürtige Magdeburger Erhard Raßloff war von 1966 bis zum Eintritt in den Ruhestand 2014 bei der Stadt Ratingen tätig, zuletzt als Leiter des Amtes für Soziales, Wohnen und Integration. Ausgezeichnet wurde er jedoch für seine vielfältigen ehrenamtlichen Aktivitäten, die 1967 mit dem Eintritt in das DRK Ratingen begannen. Später leitete er das Jugendrotkreuz im



Aus den Händen von Landrat Thomas Hendele (r.) erhielt Erhard Raßloff für sein vielfältiges ehrenamtliches Engagement die Bundesverdienstmedaille, auch Bürgermeister Klaus Pesch (l.) gratulierte. Foto: Stadt Ratingen

Kreis Mettmann. „In dieser Funktion hat Erhard Raßloff unzähligen Kindern und Jugendlichen die Begeisterung für das DRK vermittelt“, lobte Hendele. Zudem setzte sich Raßloff für den Ausbau eines Kinderzentrums in Alexandria ein und war maß-

geblich an der Einrichtung eines Behindertenfahrdienstes beteiligt. Für sein jahrzehntelanges Engagement wurde er unter anderem mit der Verdienstmedaille des DRK-Landesverbandes Nordrhein, mit dem Ehrenzeichen des DRK-Präsidenten sowie für seine 50-jährige aktive Mitgliedschaft gewürdigt.

Die Mehrgenerationen-Wohnanlage Klompenkamp ist ebenfalls ein „Kind“ von Raßloff, das seinerzeit Maßstäbe setzte. Die 80 Sozialwohnungen für behinderte Menschen und Senioren, flankiert von Assistenzangeboten, sollen ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen.

In der Vita von Erhard Raßloff finden sich jedoch noch weitere ehrenamtliche Tätigkeiten. Vor allem als Gründungsmitglied der Miteinander.Freiwilligenbörse, die seit 2006 bei der Suche und Vermittlung von Ehrenamtlichen eine zentrale Rolle übernimmt,

— Anzeige —

Bewegung heilt Ich helfe Ihnen dabei



Bequem zu Hause

Privat, Selbstzahler & alle Kassen



**Mobile Physiotherapie
Saskia Reuter**



Kontakt

Telefon: 0177/8478895

www.physiomobilratingen.de

E-Mail: physiomobilratingen@gmx.de

hat der 75-Jährige das Ehrenamt in Ratingen stark gemacht. Diese Tätigkeit hob Bürgermeister Klaus Pesch besonders hervor: „Bürgerschaftliches Engagement ist unverzichtbar für eine solidarische und gerechte Gesellschaft. Erhard Raßloff hat durch die Mit-einander.Freiwilligenbörse so viele Menschen in der Stadt erreicht und gezeigt, dass man miteinander freiwillig vieles schaffen kann. Er ist ein sehr wichtiger Knoten im sozialen Netzwerk unserer Stadt.“ Die Vorsitzende der „Börse“, Pia Dorn, sagte, Erhard Raßloff ist quasi das Synonym für Ehrenamt, er ist unser Mister Ehrenamt.“

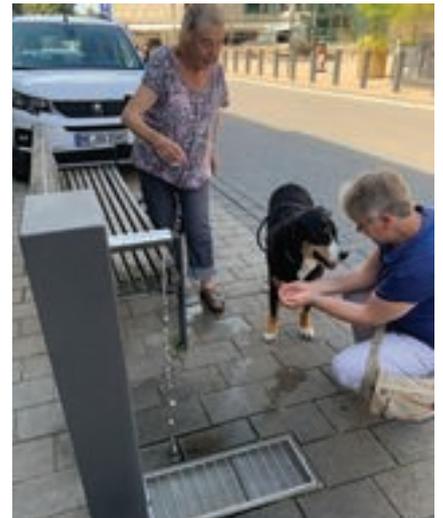
Raßloff, der ferner seit 1987 als ehrenamtlicher Richter am Sozialgericht Düsseldorf fungiert, wurde aufgrund seines sozialen Engagements 2012 mit der Johanna-Flick-Medaille der Ratinger We-iter ausgezeichnet.

In seiner kurzen Dankansprache betonte der Geehrte: „Mir kam und kommt es immer darauf an, Teil und Motor eines aktiven Netzwerkes zu sein, das ein großes Plus für die Ratinger Gesellschaft ist und einen Mehrwert für unser soziales Dasein bedeutet. Da also dieses Netzwerk aus sehr vielen Knoten besteht, ist es auch ein besonderer Tag für jeden einzelnen Knoten, der dieses Ratinger Netzwerk stark macht. Gern nehme ich also diese hohe Auszeichnung auch stellvertretend für alle ehrenamtlichen Kräfte in unserer schönen Stadt entgegen.“

Dankend erwähnte er seinen ehemaligen Vorgesetzten in der Stadtverwaltung, Walter Heischkamp, als „Mentor“ für seine Tätigkeiten sowohl im Bereich der beruflichen Pflicht als auch der Kür.

Unscheinbarer Brunnen

Seit April ist der erste Trinkwasserbrunnen in Ratingen in Betrieb –gegenüber vom Rathaus. Gerade an heißen Tagen bietet der öffentliche Wasserspender auf Knopfdruck Erfrischung. Der Seniorenrat kritisiert, dass der Brunnen zu klein und unscheinbar ausgefallen ist: Er werde von vielen kaum wahrgenommen, obwohl er doch so wichtig sei. Daher sollte er unbedingt optisch auffälliger gestaltet werden. Auf der Oberstraße neben dem Bücherschrank soll in diesem Jahr noch ein zweiter Trinkwasserbrunnen in Betrieb gehen.



Sigrid Hübner (85), Carmen Spreitzer (r.) und Hund Leo nutzen regelmäßig den Trinkbrunnen. Foto: J. D.

— Anzeige —

Fußprechstunde

von unseren Orthopädie-Techniker-Meistern

- Maß- und Schutzschuhversorgungen aller Art, auch für Diabetiker
- Sensomotorische Einlagenversorgungen



Anmeldung unter ☎ 0 21 59 - 69 74 90

oder ab sofort ganz einfach Wunschtermin online buchen:



b

sanitätshaus brockers

orthopädie - technik & orthopädie - schuhtechnik



mehr Infos

Mülheimer Str. 37, Ratingen

Im Dialog mit dem Zeitgeschehen

Vielseitig aktiv: Freunde und Förderer des Industriemuseums Cromford

Das Gute liegt so nah. Nur wenige Gehminuten entfernt von Ratingen Mitte liegen Herrenhaus, Hohe Fabrik und Parkgelände Cromford sehr zentral in der Stadt. Ob ein kleiner Spaziergang oder eine richtige Wanderung durch das Angertal – viele Wege führen zum LVR-Industriemuseum. Jeder Rateringer kennt den prächtigen Blick die Cromforder Allee hinunter auf die frühere Residenz der Unternehmerfamilie Brügelmann,

aber wer nutzt die Anlage schon für regelmäßige Besuche? Dabei bietet das schöne Café mit Außen- und Innenplätzen die ideale Einkehrmöglichkeit mit selbstgebackenem Kuchen und frischem Kaffee.

Nicht nur die Technik der frühen Textilindustrie, sondern auch das Wohnen und Leben der Gründerfamilie werden in den verschiedenen Ausstellungsräumen lebendig. Seit diesem Frühjahr gibt es ein weiteres Parkge-

lände: Die sogenannten Cromfordwiesen widmen sich dem Anbau von Färbepflanzen und bieten neue Sitzplätze und Wege zum Wandeln.

Das alles wird unterstützt durch die „Freunde und Förderer des Industriemuseums Cromford“. Der Verein versteht sich als Team von ehrenamtlich Aktiven aus Kultur, Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Die Mitglieder haben sich der Förderung der Kultur – insbesondere der Industriekultur – verschrieben, fordern zum Dialog mit dem Zeitgeschehen heraus. Man versteht sich als weltoffen, bunt und tolerant. Mitglieder und Freunde des Fördervereins werden regelmäßig zu Exkursionen, Konzerten, Gesprächen und Veranstaltungen im Park eingeladen. Wer möchte, kann sich aktiv einbringen. Für alle gilt: Schon nach wenigen Veranstaltungsbesuchen ist man Teil eines Freundeskreises, der sich mit der gesellschaftlichen und kulturellen Entwicklung auseinandersetzt.

Die Einzelmitgliedschaft kostet 40 Euro im Jahr, Ehe- oder Lebensgemeinschaften zahlen jährlich 65 Euro, Firmenmitgliedschaften kosten 130 Euro. Das Eintrittsformular und viele weitere Infos gibt es im Internet unter www.cromford-ev.de (CK)



Freunde und Förderer des Industriemuseums Cromford e. V. in Ratingen

— Anzeige —

Zwei, die sich mögen...
Federweißer und Variationen von Schürens Zwiebelkuchen.

<p>Ratingen-Lintorf Speestraße 24 Mo-Fr 7:00 - 18:30 Sa 7:00 - 14:00 So 8:00 - 11:00</p>	 BÄCKER SCHÜREN VOLLWERT- UND KLASSIK-BÄCKWAREN WWW.BÄCKER-SCHÜREN.DE	<p>Ratingen-Mitte Oberstraße 26 Mo-Fr 8:00 - 18:30 Sa 7:30 - 14:00</p>
--	--	---

Mehr als 100.000 Euro ergaunert

Polizei warnt weiterhin vor Schockanrufen und falschen Beamten.

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

So wurde eine 81-Jährige Opfer eines so genannten „Schockanrufes“ und verlor rund 40.000 Euro. Ein Anrufer hatte sich als angeblicher Mitarbeiter der Staatsanwaltschaft ausgegeben und mitgeteilt, der Sohn der alten Dame habe einen Verkehrsunfall verursacht, bei dem eine junge Mutter ums Leben gekommen sei. Um die Untersuchungshaft des Sohne zu verhindern, müsse die Seniorin eine Kautionsbezahlung bezahlen. Und so übergab sie an der Haustür 40.000 Euro...

Eine 85-Jährige wurde gar um mehr als 100.000 Euro betrogen, nachdem sie von einem vermeintlichen Polizeibeamten am Telefon unter Druck gesetzt wurde. Er erzählte, in der Nachbarschaft seien Einbrecher festgenommen worden, weitere Komplizen aber noch auf freiem Fuß. Wegen der Gefahr, dass auch bei ihr eingebrochen werde, würde die Polizei Geld und Wertsachen in Verwahrung nehmen. Die alte Dame wurde derart unter Druck gesetzt, dass sie in den Folgetagen mehrfach zur

Bank ging, Geld abhob und Gold kauft. Anschließend übergab sie Geld und Goldbarren an der Wohnungstür an einen Abholer, ehe ihr dämmerte, Betrugsopfer geworden zu sein.

Bei mehreren anderen Schockanrufen sind in den vergangenen Tagen und Wochen weitere Seni-

or*innen um fünfstelligen Geldbeträge betrogen worden. Auch mit den Schockanrufen hatten die Kriminellen mehrfach Erfolg.

Mit falschen Gewinnversprechen durch ein vermeintliches Online-Unternehmen ist ein 83-Jähriger um einen mittleren fünfstelligen Betrag betrogen

— Anzeige —



OPR
Orthopädische
Privatpraxis
Ratingen



Unsere Leistungen

- Konservative Behandlung der Wirbelsäule
- Eigenbluttherapie (PRP) & Hyaluronsäuretherapie
- Stoßwellentherapie
- Akupunktur
- Chirotherapie
- Osteopathie
- Naturheilverfahren
- Superinduktive Magnetspulentherapie

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

Kompetenz und Erfahrung in der Orthopädischen Privatpraxis Ratingen

Sprechzeiten

Mo – Fr 07.30 – 13.00 Uhr
Mo + Mi 14.30 – 18.00 Uhr
Do 15.00 – 19.00 Uhr
Und nach tel. Vereinbarung

Hauser Ring 10, 40878 Ratingen
Telefon 02102 / 148 161 0
info@orthopaede-ratingen.de
www.orthopaede-ratingen.de

worden. Der Senior war durch eine Fernseh- sendung auf gewinn- bringende Sparmaß- nahmen aufmerksam geworden und recher- chierte im Internet nach Fachberatern. Schnell wurde der 83-Jährige durch eine Firma kontaktiert und gebeten, diverse Geld- beträge zu überweisen.

Immer wieder wurde ihm versi- chert, dass er durch die richtige Anlage des Geldes einen hohen Gewinn erzielt habe. Hierfür müs- se man jedoch vorab die Steuern des Gewinns überweisen. In den Wochen danach kam es immer wieder zu Anrufen und Überwei- sungsaufforderungen, denen der

Senior nachgekommen ist, bis sein Sohn den Betrug erkannte und der Polizei gemeldet hatte.

Mit einer alten Masche hat- te auch eine Betrügerin Erfolg, die an der Tür einer 77-Jährigen klingelte und darum bat, herein- gelassen zu werden. Sie täuschte vor, dass sie einer Nachbarin eine

dem Schlafzimmer fest

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



Nachricht hinter- lassen wolle und fragte nach et- was zu schreiben. Die hilfsbereite Seniorin ließ die Frau in ihre Woh- nung. Als diese kurze Zeit später wieder ging, stell- te sie den Dieb- stahl ihres Gold- schmucks aus

— Anzeige —



Körperkundig



Fußkundig

WIR BIETEN INDIVIDUELLE THERAPIEN FÜR:

-  **Beschwerden und Verletzungen**
-  **Rückenschmerzen**
-  **Diabetischen Fußpflege**

KASSENZULASSUNG
+
HAUSBESUCHE

- ▼** **PODOLOGIE**
- ▼** **ERGOTHERAPIE**
- ▼** **PHYSIOTHERAPIE**
- ▼** **GERÄTETRAINING**





Düsseldorfer Straße 52 c
40878 Ratingen
Tel.: 02102 / 92 92 646

Rosenstraße 37
40882 Ratingen
Tel.: 02102 / 84 54 50

info@fusskundig.de

Aus Ernas Sicht

Wer die Wahl hat, hat nicht die Qual, sondern hat es gut!

Vor kurzem unterhielt ich mich mit meiner Nachbarin über das Sprichwort „Wer die Wahl hat, hat die Qual“. Dabei ging es erst einmal nur um das vielfältige Angebot in den Supermärkten. Wem ist das nicht schon mal so ergangen: Auf dem Einkaufszettel stehen sieben Dinge, die ich dringend benötige – eigentlich ganz einfach. Ich gehe in den Gang, über dem „Cerealien“ steht, und möchte Müsli kaufen. Greife zu meinem Müsli und möchte die Tüte schon in den Einkaufswagen legen. Da rufen auf einmal 20 andere Müsliarten: Kauf mich, ich bin besser! Also lege ich mein

Müsli zurück ins Regal und „unterhalte“ mich mit anderen Müsliarten. Letztlich nehme ich doch meine Müsliart, die schon ganz traurig aussieht. So geht es mir mit vielen Dingen, die auf meinem Zettel stehen. Aus meinem Einkauf werden statt 20 Minuten 60, und dann der Weg zur Kasse.

Dieses Beispiel steht für viele Dinge, die eine Entscheidung erfordern. Sehr oft ist es schwer, sich zwischen mehreren Alternativen entscheiden zu müssen. Das beginnt bereits damit, dass ich mich morgens entscheiden muss, was ich anziehen muss. Dabei sind viele Dinge zu be-

rücksichtigen: eigenes Befinden, Wetterlage, Terminvorgaben usw. Unser nachbarschaftliches Gespräch begann philosophisch zu werden. Ist es nun eine Qual, die Wahl zu haben, oder ist es ein Vorteil zwischen verschiedenen Dingen entscheiden zu müssen bzw. zu dürfen? Wir wurden uns einig: Es ist gut, dass wir die Möglichkeit haben, zwischen Dingen und Handeln entscheiden zu können, dies ist eine wesentliche Voraussetzung für ein selbstbestimmtes Leben. Wir sollten dies nicht als Qual, sondern als Chance verstehen.

Die Wahl hatten jetzt auch

— Anzeige —

Nur 3 Schritte zur
bestmöglichen
ambulanten Pflege:

- ✚ Kontaktaufnahme
 - ✚ Kostenlose unverbindliche Beratung
 - ✚ Wunschleistungen buchen
- ☎ 02102 / 101 62 95



PFLEGEUNION
Ambulant sicher versorgt



„Sehr gut“ 1.0

MDK Qualitätsprüfung seit
2011 durchgehend „sehr gut“



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

die Menschen in Thüringen und Sachsen. Die Ergebnisse sind bekannt. Es ist nun Aufgabe der Gewählten, mit dem Ergebnis zum Wohle von uns umzugehen und die Lehren aus dem Verhalten der Wähler*innen zu ziehen.

Auch wir haben demnächst die Wahl: Wir, die Oldies unserer Stadt, wählen am 6. Dezember einen neuen Seniorenrat. Vorher stehen alle Wahlberechtigten jedoch vor der Wahl, sich als Kandidat*in aufstellen zu lassen.

Weitere Wahlen werfen ihre Schatten voraus: Im kommenden Jahres wird ein neuer Bundestag am 28. September 2025 gewählt. Eventuell werden am selben Tag Landrat, Bürgermeister, Kreistag und Stadtrat gewählt. Da sowohl unser Bürgermeister Klaus Pesch

als auch Landrat Thomas Hendele nicht mehr zur Wahl stehen, wird es sehr spannend.

Mein Fazit: Sowohl im Großen als auch im Kleinen gibt es persönliche Entscheidungen, die gut überlegt sein müssen, da sie wichtig für unsere Gegenwart und Zukunft sind. Das ist keine Qual, sondern eine Chance.

Beim Wetter haben wir keine Wahl. Es ist, wie es ist, unsere Entscheidung beginnt bei der Wahl der Kleidung, denn es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung, sagt der Volksmund.

Eure Erna

Fragen oder Anregungen? Dann bitte mailen: aus-unserer-sicht@gmx.de

Workshop: Theater für Ü60

Am Samstag, 28. September, findet von 10 bis 15 Uhr im Pfarrzentrum von St. Peter und Paul, Turmstraße 9, ein Theaterworkshop Ü60 statt. Die Welt in ihrer Vielfalt zu erforschen und dabei neue, ungewohnte Perspektiven einzunehmen, wird Thema an diesem Tag sein. Es werden die Grundlagen zum Theaterspielen und die dazugehörigen Techniken vermittelt. Das Theaterspielen entfaltet Gedanken, Visionen und Formen, die man sich selbst gar nicht zugetraut hat. Anmeldung (bis 20. September) bei Christiane Hartel, Telefon: 0170/4864282 oder christiane.hartel@st-peterundpaul.net

— Anzeige —



AUFSTEIGEN UND ABFAHREN

Werden Sie mobil
mit dem stabilen

MoVi~

zum Stehen
oder Sitzen

www.tuenkersscooter.de

 **TÜNKERS**
Erfindergeist serienmäßig.

Wer weiß es?

- Wie heißt die französische Variante des Grappas?**

A: Jean
B: Marc
C: Luc
D: Jacques
- Welche Persönlichkeit stammt ebenfalls aus Michael Schumachers Heimatstadt Kerpen?**

A: Konrad Adenauer
B: Willy Millowitsch
C: Adolph Kolping
D: Max Planck
- „Kyrie eleison“ bedeutet „Herr, erbarme dich“ auf...?**

A: Griechisch
B: Hebräisch
C: Arabisch
D: Latein
- Was beinhaltete die von US-Präsident Abraham Lincoln veröffentlichte Emanzipationsakte?**

A: Frauenwahlrecht
B: freie Berufswahl
C: Sklavenbefreiung
D: US-Unabhängigkeit
- Welches Museum befindet sich nicht in Berlin?**

A: Museum Ludwig
B: Pergamonmuseum
C: Alte Nationalgalerie
D: Bodemuseum
- Womit beschäftigt sich die Ampelografie?**

A: Teppichwebkunst
B: Rebsorten
C: Vogelgefieder
D: Verkehrsregeln
- Was ist ein Whippet?**

A: irische Flöte
B: englischer Windhund
C: walisische Farm
D: schottischer Einsiedler

Auflösung nächste Seite

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

mit freundlicher Unterstützung von www.sudoku-aktuell.de

	4	23				10	11	
11					4			
				9				
10				19				
			11					
	10					19		
	5	12	15					9
8						15		
13						8		

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

	4	23			10	11	
11	3	8		9	4	1	3
10	1	9	19	2	9	8	
	10	6	1	3	19		
	5	12	15	6	4	5	9
8	1	3	4	15	8	7	
13	4	9		8	6	2	

Lösungen

- 1 B (Marc)
- 2 C (Adolph Kolping)
- 3 A (Griechisch)
- 4 C (Sklavenbefreiung)
- 5 A (Museum Ludwig)
- 6 B (Rebsorten)
- 7 B (Windhund)

— Anzeige —



HÖFGES K+OCH

Ratinger Sanitätshaus

Machen Sie die
Probefahrt!



Gratis Rollator - Sicherheitscheck
Bremsen, Griffhöhe, Funktionskontrolle
und Tipps für ein besseres Handling

Sanitätshaus Höfges & Koch
Calor - Emag - Str. 5 40878 Ratingen Tel. 02102 - 22144
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9⁰⁰ - 18⁰⁰ Samstag 9⁰⁰ - 13⁰⁰

Gemeinsam statt einsam

Neues aus der Arbeitsgruppe „Einsamkeit“ des Seniorenrates.

Die Zeit seit der letzten Ausgabe der Seniorenzeitung haben wir genutzt, uns weitere Gedanken zu machen, Recherche zu betreiben und Ideen zu entwickeln.

Wichtig ist uns in diesem Zusammenhang der Austausch. Deshalb haben wir zu einer unserer Sitzungen Petra Brinkmann-Schepke eingeladen. Sie arbeitet in Wohn- und Pflegeberatung des Kreises Mettmann, wo sie auch für das Erleben von Einsamkeit bei der Wohn- und Pflegeberatung zuständig ist.

Brinkmann-Schepke stellte uns verschiedene Projekte und Aktivitäten in Mettmann vor. Eine große Rolle spielt in Mettmann das ehrenamtliche Engagement. So gibt es unter anderem eine ehrenamtlich geführten „Netzwerk-Kalender für Aktive“ (Kalender.digital). Dort sind alle Veranstaltungen der Stadt für jeden Tag eingetragen.

Der „Runde Tisch für Seniorenfragen (RTfS) Mettmann“ e.V. befasst sich mit dem Thema Einsamkeit. Neben unterschiedlichen Angeboten gibt es Vorträge zur Einsamkeit mit der Möglichkeit, im Anschluss darüber zu sprechen.

Auf der Grundlage dieses Austausches und unserer bisherigen Vorbereitungen planen wir, demnächst mit der Stadt Ratingen ins Gespräch zu kommen. Das große Angebot an kulturellen und sportlichen Möglichkeiten sowie auch die vielen Möglichkeiten der Begegnung in unserer Stadt sind dafür eine gute Basis. Nicht zuletzt gibt es seit Mai 2024

auch eine neue Initiative des Seniorenrates: Alle 14 Tage mittwochs (15 bis 17 Uhr) findet eine lockere Gesprächsrunde im Medienzentrum (Peter-Brüning-Platz 23) statt, die abwechselnd von den Mitgliedern des Seniorenrates Petra Sigl und Ilse-Angelika Jones begleitet werden.

Gründe für das Gefühl der Einsamkeit sind individuell sehr verschieden. So können Ereignisse im Leben wie der Verlust des Partners oder Erkrankungen eine Rolle spielen. Dieses Gefühl kann aber auch in Verbindung



Einsamkeit ist mittlerweile eine Volkskrankheit geworden - und als Problem erkannt. Foto: pixelio

mit Glaubenssätzen oder immer wiederkehrenden negativen Gedanken entstehen und sich verfestigen – deren Ursprung sogar auch in der Kindheit liegen.

In vielen verschiedenen Studien versucht man den gesellschaftlichen und persönlichen Gründen von Einsamkeit auf die Spur zu kommen und Strategien

— Anzeige —

Ihr starker Partner vor Ort!
Für Sie, für Ratingen

Im Notfall nur einen Knopfdruck entfernt!
Der Malteser Hausnotruf

Jetzt anrufen und informieren:
0800 9966028 (Mo.-Fr. von 8-20 Uhr, gebührenfrei)

malteser-hausnotruf.de

Oder hier bequem zur Online-Terminbuchung!

* Gültig bis 31. Oktober 2024 bei Neuanschluss. Gilt für alle Hausnotruf-Leistungen, die nicht von der Pflegekasse übernommen werden. Die Kosten werden aus abrechnungstechnischen Gründen erst in den ersten vollen Kalendermonat der Versorgung erlassen, der auf den Monat Ihres Anschlusses bei uns folgt.

zu entwickeln, um Betroffenen helfen zu können.

Wir möchten Ihnen heute die persönliche Geschichte von Lisa erzählen: Lisa wurde im Kleinkindalter aufgrund einer Krankheit schwerhörig. Die Welt war für sie plötzlich sehr still geworden, und sie konnte nicht mehr an Gesprächen teilnehmen, sobald mehrere Menschen zusammen waren. Da sie nichts verstand, wusste sie nicht, worüber gesprochen wurde und worüber die Anderen lachten.

Sprachen sie über sie, oder lachten sie gar über sie? Sie wusste es nicht. Und es gab noch keine Hörgeräteversorgung wie heutzutage. So fühlte sie sich ausgegrenzt und ausgeschlossen. Sie war abhängig von dem, was Andere ihr sagten. Und sie wusste auch nicht, wie Kommunikation funktioniert – diese Kombination aus Mimik, Gestik, Tonfall und dem gesprochenen Wort. Und deshalb verstand sie oft falsch, was sie hörte. Sie interpretierte es negativ und bezog vieles auf

sich. Deshalb war sie am liebsten allein und erlebte das Gefühl der Einsamkeit als sehr schmerzhaft.

Die seelische Not begleitete sie sehr langer Zeit, bis es Hörgeräte gab, die ihren Hörverlust so ausgleichen konnten, dass sie auch den Tonfall hören konnte, wie etwas gesagt wurde. Sie bekam damit die Chance, das Gesagte richtig zu interpretieren und konnte immer besser an Gesprächen teilnehmen. Heute hat sie Dank des technischen Fortschritts fast keine Einschränkungen mehr, so dass sie sich auch von dem Gefühl der Einsamkeit befreien konnte.

Zum Anschluss an diese Geschichte habe ich einen Buchtipp für Sie: „Einsamkeit verstehen, in guter Verbindung mit mir und anderen“ von Nathalie Schnoor. Das Buch ist sehr anschaulich und verständlich sowie wissenschaftlich fundiert geschrieben. Am Schluss bietet es hilfreiche Empfehlungen und Hinweise, was man selbst für sich tun kann. Darüber hinaus enthält es zahlreiche Literaturhinweise.

Benötigen Sie einen Gesprächspartner? In Ratingen gibt es die Möglichkeit, sich in den städtischen Begegnungsstätten, der Weißen Villa, beim 60plus und der AWO in Lintorf sowie der Begegnungsstätte der Paul-Gerhardt-Stiftung in Hösel umzuschauen und ins Gespräch zu kommen. Oder Gesprächspartner per Telefon bei „Silbernetz“, dem Netzwerk gegen Einsamkeit im Alter: kostenlose Rufnummer 0800-4 70 80 90, täglich von 8 bis 22 Uhr (anonym).

Für Fragen und Anregungen zum Thema Einsamkeit erreichen Sie den Seniorenrat unter der E-Mail-Adresse seniorenrat-einsamkeit@email.de (AB)

— Anzeige —

Ihre HörExperten – in Ratingen, Lintorf und bei Ihnen daheim!

Carmen Kampmann

„Vielen Dank für die sehr nette Beratung. Mein neues Hören macht mich wieder glücklich.“



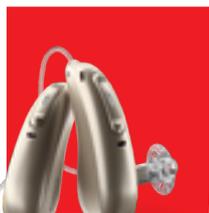
Adolf Tewes

„Ich bin begeistert, dass ich nach langer Zeit des dumpfen Hörens, wieder ordentlich verstehen kann. Danke an das GUT HÖREN Team.“



Roswitha Wolf

„Meine Hörgeräte habe ich in kürzester Zeit durch die besonders freundliche + fachkundige Beratung bei GUT HÖREN erhalten.“



Wir bieten allen, die aus gesundheitlichen Gründen unser Fachgeschäft nicht aufsuchen können, unseren kostenlosen

Hausbesuchsservice zur Hörgeräteversorgung.

Geme auch im Beisein von Freunden oder Angehörigen.

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



Inh. M. Janitzky

Das beliebteste Ausflugslokal

„Ratinger Wege“ – eine Sammlung besonderer Geschichten.

Das beliebteste Ausflugslokal im Umfeld der bald 750 Jahre alten Stadt liegt in einem tiefen Einschnitt des Angertals. Die Auermühle hat auch heute, an einem frühen Herbsttag Gäste aus nah und fern. Im Freien bei den noch zahlreich aufgestellten Tischen, Stühlen und Bänken ist jedoch kein Mensch zu sehen. Ich vermute, im großen Saal im Obergeschoss wird ein Familienfest gefeiert.

Auf dem Parkplatz, der nur für Besucher des Hauses reserviert ist, finde ich nämlich neben dem heimischen Kennzeichen ME für Kreis Mettmann die Nummernschilder fast aller nordrhein-westfälischen Großstädte von Aachen und Köln bis Dortmund, über Oberhausen, Essen und Düsseldorf bis nach Krefeld, dann von Wesel bis in den Kreis Viersen. Ein Auto kommt sogar aus dem fernen Saarbrücken.

Der Mühlenteich verbreitet eine ähnliche trübe Stimmung wie der Himmel, aus dem nur einmal an diesem Nachmittag die Sonnenscheibe für einen kurzen Moment wie hinter einer dreifachen Pergamentschicht erscheint. Das Wasser ist von einer grünen Schicht von Algen und anderen Absonderungen überzogen. Ich sehe nur dann und wann einen winzigen Blubb an der Oberfläche, aber kein Tier.

An der Rückseite der alten Mühle, die einmal Korn zu Mehl gemahlen hat, folge ich dem Wanderweg am nördlichen Bachufer entlang und eine Strecke bergauf, bis ich einen Ausblick über das Tal



Foto: wikimedia

habe. Es beeindruckt mich immer wieder, wie steil die Hänge so nah an der doch eigentlich der Ebene zugeordneten Stadt sind. Es sind hier zahlreiche Bäume gefällt worden. Ich finde sie zerteilt und aufgeschichtet, zum Abtransport bereit. Ich vermute, dass auch dies hier noch die späten Folgen des zerstörerischen Pfingststurms „Ela“ sind. Besonders beeindruckt mich vereinzelt liegende riesige Buchenstämme mit einem Durchmesser von etwa 80 Zentimetern. Wie viele Tischplatten könnte man daraus sägen...

Auf einer Bank in der Nähe eines Rinnsals, das kurz vor dem Mühlengelände in die Anger mündet, mache ich noch eine kurze Pause. Aber in die Landschaft träumen kann ich nicht, denn plötzlich rumpelt auf dem schmalen und nur noch bruchstückhaft asphaltierten Weg ein Mercedes-Cabrio an mir vorbei. Am Steuer sitzt ein junger Mann, und ich frage mich

entgeistert, was der wohl für ein Ziel hat. Den halten auch keine von den zahlreichen Tafeln, die über das Naturschutzgebiet, die Tierwelt, die einem begegnen könnte, und die Überreste der Industriekultur aufklären, von seinen unglaublichen Touren ab.

Ein letzter Gruß vom Wegesrand an mich sind ein Büschel Pilze, aber ich pflücke sie nicht, weil ich ihrer Essbarkeit nicht sicher bin.

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

Eine besondere Persönlichkeit

Wilma Raschik ist im Alter von 89 Jahren verstorben

Stellvertretend für viele Ratingerinnen und Ratinger ein ganz persönlicher Nachruf von Uta Wollenweber, einer ehemaligen Mitarbeiterin im Redaktionsteam der Ratinger Seniorenzeitung „Aus unserer Sicht“ für eine unvergessliche bemerkenswerte Ratingerin:

Am 21. Juni 2024 ist Wilma Raschik im Alter von 89 Jahren von uns gegangen.

Im Jahre 2008 lernte ich Wilma Raschik kennen, als ich in der Ratinger Seniorenzeitung „Aus unserer Sicht“ eine Serie über Aktivitäten im Alter schrieb. Wilma hielt zu dieser Zeit bereits viele Jahre Kurse für „autogenes Yoga“ im Seniorentreff Mitte ab. Ich war so begeistert von ihrer Art, wie sie den Kursus leitete, dass ich mich auch gleich angemeldet habe. 2009 schrieb ich auch ein Portrait über Wilma. Sie verriet mir in dem Interview, dass sie 1970 vom Schicksal schwer gebeutelt war durch die intensive Pflege einer

Nachbarin und die Doppelbelastung mit ihrer großen Familie (5 Kinder). Durch die Folgen eines zu spät erkannten Zeckenstiches war sie psychisch und physisch an einem absoluten Tiefpunkt angekommen. Ihre damalige Vertrauensärztin riet ihr dringend sich einen Ausgleich zu schaffen.

Sie meldete sich daher zum ersten Yoga-Kurs im „Haus der Familie“ (heute Ev. Familienbildungswerk) an. Sie war begeistert von Yoga und erkannte sofort, dass dies die optimale Methode war, ihr körperliches und geistiges Befinden zu verbessern. Sie nahm jede Möglichkeit wahr, Yoga-Übungen im Kurs und zu Hause zu praktizieren. Im „Haus der Familie“ übernahm sie bald die Vertretung des Yoga-Lehrers.

Eine intensive Weiterbildung beflügelte sie, auch Yoga-Kurse für Mutter und Kind anzubieten. Im Seniorentreff Mitte bot sie viele Jahre weiterhin autogenes Yoga an. Die Kurse waren bei den Senioren sehr beliebt. Außerdem gründete sie eine Yoga-AG in der



Wilma Raschik Foto: privat

Minoritenschule für Kinder im 1. und 2. Schuljahr. Die Kinder waren begeistert von ihren Übungen und freuten sich auf jede Stunde mit „Oma Wilma“. Im Jahr 2009 bot sie auch durch die VHS Yoga-Kurse für Blinde und Sehbehinderte an.

Ihr zweites Hobby war Handarbeiten. Vor allem Stricken und Häkeln. Sie fertigte Unmengen Socken, Schals und Mützen für gemeinnützige Zwecke an und gab auch ihre Handfertigkeiten auf diesem Gebiet in Kursen an Interessierte weiter.

2021 erkrankte sie schwer an Corona, lag zwei Wochen im Koma im Krankenhaus. Intensive Yoga-Übungen halfen ihr in dieser Zeit, wieder ins Leben zurückzukehren. Die Yoga-Kurse musste sie leider aufgeben, das Handarbeiten hielt sie aber bei.

Am 21. Juni 2024 ist Wilma friedvoll eingeschlafen. Einen Tag vor ihrem Tode hat sie mir noch ein paar Socken geschenkt, damit ich abends nicht so kalte Füße habe.

Ich werde Wilma, wie auch viele Ratinger Bürgerinnen und Bürger, nie vergessen. Ich bin dankbar, dass ich sie kennenlernen durfte und werde sie immer in bleibender, liebevoller Erinnerung behalten.

— Anzeige —

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

Diakonie 
im Kirchenkreis
Düsseldorf-Mettmann



**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

Sommerfest als großes Dankeschön

Ehrenamtliche feierten in der Erlebniswelt am Blauen See

Ein Motto des Ratinger freiwilligen Engagements ist: Ehrenamt: unbezahlt – unbezahlbar! Dass es doch einen Lohn für das sehr vielfältige Engagement gibt, hat sich auch in diesem Jahr bei dem „Sommerfest fürs Ehrenamt“ gezeigt. Es ist der Dank, der den über 150 ehrenamtlichen Kräften, die stellvertretend für alle Ratinger Engagierten entgegengebracht wurde. Auch in diesem Jahr lag die Organisation dieser zentralen Dankesveranstaltung, die zum vierten Mal durchgeführt wurde, bei der Ratinger Freiwilligenbörse.

Auch die Sonne hatte eine Einladung erhalten und war, wie Bürgermeister Klaus Pesch, Schirmherr des Ratinger Ehrenamtes, gekommen und geblieben. Pia Dorn, Vorsitzende der Freiwilligenbörse, bedankte sich mit einem Blumenstrauß bei Ingeborg Rodenbeck, die mit dem Ratinger Rolliclub maßgeblich dazu beigetragen hat, dass diese Veranstaltung auch in diesem Jahr durchgeführt werden konnte.

Der Dank ging auch an das Organisationsteam der Börse und der Erlebniswelt Blauer See, die für einen sehr unterhaltsamen Nachmittag gesorgt hatten. Bei Speis, Trank und Musik wurden viele Gespräche geführt. So wurde aus dem Sommerfest ein sonniges Familienfest der großen Ratinger Engagementfamilie. Dazu trugen auch ein Dudelsackspieler, das Ratinger musikalische Urgestein Heinz Hülshoff und der DJ von Hai-Life bei.

Erstmalig präsentierte der



150 Ehrenamtliche feierten gemeinsam am Blauen See. Foto: privat

„Ratinger Kunstverein“ seine vielen künstlerischen Angebote in Ratingen. Er gab damit einen Vorgeschmack auf die diesjährige Meile des Ehrenamtes, die am 14. September stattfand. Das Fazit von Erhard Raßloff, Orga-
chef der Börse: „Es war eine sehr runde Veranstaltung als Lohn für 365 Tage ehrenamtlichen Einsatz zum Wohle der Ratinger Bevölkerung. Gern greife ich die Worte

unseres Bürgermeisters auf: Es muss auch im kommenden Jahr eine Fortsetzung geben. Wir sind dabei!“

Kontakt:

Miteinander.Freiwilligenbörse Ratingen, Brückstraße 1, 40882 Ratingen, Tel. 02102 - 559 5551
E-Mail: info@freiwilligenboerse-ratingen.de; Homepage: www.freiwilligenboerse-ratingen.de

— Anzeige —

ELEKTRO RILL
Elektro - Hausgeräte
Tel. 0 21 02 / 87 22 75
MENS iele EFF AEG
Verkauf und Kundendienst
Ganz in Ihrer Nähe
An der Lilie 1, 40878 Ratingen
Wir sind für Sie da!

Digitale Teilhabe im Alter

Seniorenmedientag: Digitalpaten informierten und boten Beratung an.

Es hat alles gepasst: die Organisation, die Besucherzahlen, das Angebot, die Rückmeldungen und sogar das Wetter. Und so gab es nach dem Seniorenmedientag Anfang Juni im Medienzentrum nur zufriedene Gesichter.

Anlässlich des 5. bundesweiten Digitaltages hatten die Digitalpaten Ratingen in Kooperation mit dem Medienzentrum zu einem Seniorenmedientag eingeladen. Von 11 bis 16 Uhr waren im Erdgeschoss vielfältige Aktionen zu erleben – eine bunte Vielfalt aus Beratung, Informatio-

nen und Vorträgen. Das Lesecafé sorgte währenddessen mit Kaffeevariationen, Softdrinks, Kuchen und Snacks fürs leibliche Wohl der Besucherinnen und Besucher.

Die Info- und Beratungsstände waren schnell dicht umlagert. An diversen Thementischen gab es Hilfestellungen zu unterschiedlichen Themen des täglichen Lebens. So ging es um erste Schritte an den digitalen Geräten, die Verwaltung von Fotos, Navigation mit Google Maps oder Komoot und die Reiseplanung mit DB und

VRR. Daneben gab es hilfreiche Informationen zu Kriterien für den Kauf von Smartphone-Modellen und Verträgen.

Natürlich standen die Digitalpaten auch für allgemeine Fragen rund um Smartphone & Co. zur Verfügung – getreu dem Motto „Was ich schon immer wissen wollte“. Fragen wie „Wo kann ich die Lautstärke an meinem Smartphone verändern?“ oder „Wie richte ich einen neuen E-Mail-Account ein?“ waren schnell beantwortet und sorgten für Zufriedenheit. „Es ist doch wichtig

— 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

zu wissen, wie es richtig geht“, sagte eine Besucherin. „Ich habe mir für nächste Woche gleich einen individuellen Beratungstermin bei den Digitalpaten geben lassen“ ergänzte ein Senior. „Da kann ich dann in Ruhe alle meine Fragen zum Smartphone stellen“

Über die eigenen digitalen Angebote des Medienzentrums wie Digitaler Musikgenuss, Filmportal für Bibliotheken und digitale Medien online leihen ließen sich viele gerne informieren. Auch der Seniorenrat der Stadt stand zu seniorenrelevanten Themen zur Verfügung und informierte über die Neuwahl dieses wichtigen Gremiums am 6. Dezember.

Im Lesecafé präsentierten die Digitalpaten einen kurzweiligen Vortrag zum Thema „Kontakte knüpfen und pflegen: Tipps zum Umgang mit WhatsApp, Facebook & Co“. Der Leiter des Organisationsteams, Uwe Herden, dankte zuvor allen Beteiligten, die seit Monaten mit viel Elan und Ideenreichtum die Veranstaltung bis ins Detail geplant und organisiert haben. Dank galt auch dem Leiter des Medienzentrums, Ahmet Özdemir und dessen Team, der das Erdgeschoss des Medienzentrums für die Veranstaltung zur Verfügung gestellt hat. Prominente Gäste wie der Leiter des Sozialamtes, Jörg Saborni, und die Abteilungsleiterin für die Seniorenarbeit, Sabine Bretschneider, würdigten das Engagement der Digitalpaten und waren von der Veranstaltung beeindruckt.

Organisatoren und Gäste waren sich am Ende einig, dass diese Veranstaltung im nächsten Jahr wiederholt werden soll. Mittlerweile steht der Termin fest: Der nächste Seniorenmedientag findet am 26. Juni 2025 von 11 bis 16 Uhr im Medienzentrum statt. (ih)

Termine fürs Ehrenamt

Mit vier Veranstaltungen beendet die Miteinander.Freiwilligenbörse Ratingen das Jahr 2024:

6.10.2024, 11.30 Uhr – Landtag NRW: Speziell für Mitarbeiter*innen der Freiwilligenbörse und zehn Inhaber*innen der Ehrenamtskarte lädt der Landtag NRW zu einer speziellen Führung ein.

17.10.2024, 17-19 Uhr – Begegnungsstätte Ost, Carl-Zöllig-Str. 55: Ehrenamt – Mehrwert oder Lückenfüller? – ein Streitgespräch.

21.11.2024, 17-19 Uhr – Begegnungsstätte Ost, Carl-Zöllig-Str. 55: Lust und Frust im Ehrenamt – Glücksmomente und Frustmomente.

5.12.2024, 17-19 Uhr – Begegnungsstätte Ost, Carl-Zöllig-Str. 55: Internationaler Tag des Ehrenamt – Die Freiwilligenagenturen im Kreis Mettmann planen einen Aktionstag mit ehrenamtlicher Tätigkeit der jeweiligen Bürgermeister*innen.

Anmeldung unter engagement@freiwilligenboerse-ratingen.de

— Anzeige —



Theodor Fliedner
Stiftung
Perspektive Mensch
Haus Bethesda



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

- ◆ **Wohngemeinschaften**
Im Mittelpunkt stehen die an Demenz erkrankten Bewohner:innen.
- ◆ **Vertrauensvolle ganzheitliche Pflege**
Ein qualifiziertes, gerontopsychiatrisch geschultes Pflegeteam 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.

Jetzt informieren!



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

„Bürgerkoffer“ für mobile Verwaltung

Der Seniorenrat hat einen Prüfauftrag an den Sozialausschuss der Stadt Ratingen gestellt. Unter dem Motto „Verwaltungsdienste to go“ möchte der Seniorenrat das Mobile Rathaus in Form eines „Bürgerkoffers“ etablieren: In dem rund 6000 Euro teuren Koffer befindet sich alles, was für ein mobiles Verwaltungsangebot für Pass- und Personalausweisbehörden benötigt wird. Dazu gehören ein Notebook, ein Tintenstrahldrucker, ein Scanner, ein

Fingerprintsensor, ein Netzwerkrouter sowie eine Digitalkamera.

Mit dem Bürgerkoffer können Pass- und Personalausweisbehörden ihre Bürgerdienste standortunabhängig anbieten. Der gewünschte Service kann von geschultem Personal direkt bei den jeweiligen Antragstellern durchgeführt werden. „Ziel des Einsatzes eines Bürgerkoffers ist es, Menschen, die nicht mehr mobil sind, vor Ort zu helfen“, heißt es in dem Prüfauftrag des Senioren-

rates. So könnten Mitarbeiter der Stadtverwaltung Bürger*innen zu Hause oder in Senioreneinrichtungen besuchen und ihnen beim Beantragen eines Ausweises, einer Melde- oder Aufenthaltsbescheinigung helfen. Auch die Anmeldung eines neuen Wohnsitzes sei möglich. Hochaltrigen oder in der Mobilität stark beeinträchtigten Personen könnte auf diese Weise ein – oft sehr aufwendiger – persönlicher Besuch im Rathaus erspart werden.

Buchtipps

Richtig vererben – ohne Streitigkeiten

Wenn jemand stirbt und mehrere Personen erben, bilden sie automatisch eine Erbengemeinschaft. Diese muss alle Entscheidungen, die das Erbe betreffen, gemeinsam und einstimmig fällen. Wenn das dann Geschwister sind, die schon über Jahre hinweg nicht mehr miteinander reden, ist die Harmonie hierbei nur schwer hinzukriegen. Aber auch, wenn durch Testament oder Erbvertrag bewusst mehrere Erben bestimmt wurden, kann sich das als schweres Erbe erweisen. Denn auch diese Erbengemeinschaft kann etwa alle Verträge nur gemeinsam unterzeichnen – was voraussetzt, dass alle die gleichen Interessen haben. Wer konflikträchtige Auseinandersetzungen vermeiden will, sollte Nachlassfragen also rechtzeitig regeln. Der Ratgeber „Handbuch Testament“ der Verbraucherzen-

trale erklärt die verschiedenen erbrechtlichen Instrumente und zeigt, wie sich Vermögen den eigenen Vorstellungen entsprechend übertragen lässt.

Liegt kein Testament vor, geht der Gesetzgeber davon aus, dass die verstorbene Person ihr Vermögen den nächsten Familienmitgliedern hinterlassen will – in der Regel Kindern oder Ehepartnern. Was aber gilt in einer Patchworkfamilie? Und wie können Alleinstehende regeln, dass diejenigen bedacht werden, die sich bis zum Lebensende um sie gekümmert haben? Aufgezeigt wird, was es mit Pflichtteilsansprüchen auf sich hat und was bei einer Erbengemeinschaft unbedingt zu re-

geln ist. An vielen Beispielen werden mögliche Konstellationen anschaulich erläutert, sodass sich hieraus Entscheidungshilfen für den eigenen Erbfall ergeben. Checklisten und Musterformulierungen bieten praktische Unterstützung, um alles rechtssicher festzuhalten. Ein eigenes Kapitel zeigt, wie sich ganz legal Steuern sparen lassen, wenn man beim Vererben und Verschenken alles richtig plant.

Der Ratgeber „Handbuch Testament“ hat 224 Seiten und kostet 18 Euro. Bestellmöglichkeiten: Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 91 380-1555. Der Ratgeber ist auch im örtlichen Buchhandel erhältlich.



Nächste „Bücher-BOKX“ in Tiefenbroich geplant

Mit großer Unterstützung Höseler Unternehmer*innen konnte die Rateringer Dumeklemmerstiftung ihr Projekt „BOKX Hösel“ während des diesjährigen Sommerfestes der Evangelischen Kirchengemeinde am 30. Juni abschließen. Nun hat auch der Stadtteil Hösel einen öffentlichen Bücherschrank, der rund um die Uhr geöffnet ist. Erhard Raßloff, Vorstandsvorsitzender der Dumeklemmerstiftung, dankte Pfarrer Michael Lavista vertretend für die Gemeindemitglieder, für die Zurverfügungstellung des kleinen „Grundstückes“ an der

Grenze zum Hösel-Center, auf dem der Bücherschrank aufgestellt werden konnte. Als bunten Hingucker gab es als Zugabe die „Klönbank Hösel“, die zum Treffen und Unterhalten einladen soll. (Foto: DKS)

Der nächste – mittlerweile fünfte – fünfte Bücherschrank der Dumeklemmerstiftung ist in Planung. Im Frühjahr nächsten Jahres soll auch der Stadtteil Tiefenbroich einen solchen öffentlichen Bücherschrank bekommen. Über den Standort und die weiteren Planungen wird in der nächsten Ausgabe berichtet. (ER)



— Anzeige —

Stadtwerke Ratingen
Echt. Gut. Leben.

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

Gutscheine hier bestellen
baedershop.stadtwerke-ratingen.de

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

Für Dich!
DIESE AUSWAHL AN SAUNEN UND BÄDERN
Geschenkgutschein

Geschenkgutschein
Für einen unvergesslichen Tag mit Sport, Spaß und Entspannung in den Rateringer Bädern. Das Geschenk ist einladend für den Schwimmer und Saunabesucher.
Nicht einlösbar für:
Saunabesucher und Schwimmer auf dem Platz

Das Letzte

Bankkarte immer zweimal sperren

Ob im Urlaub oder zu Hause – wenn die Giro- oder Kreditkarte weg ist, muss es schnell gehen: Betroffene sollten umgehend die Hausbank anrufen oder den zentralen **Sperr-Notruf 116 116**. Dieser ist rund um die Uhr kostenlos erreichbar und zuständig für Bezahlkarten (auch im Smartphone hinterlegte Karten), SIM-Karten und elektronische Personalausweise. Vom Ausland aus ist die +49 vorzuzahlen. Wichtig: Man braucht die IBAN. Datum und Zeitpunkt der Sperrung sollte man sich notieren. Doch zusätzlich sollte man unbedingt für eine zweite Sperre zur deutschen Polizei gehen, rät die Verbraucherzentrale. Denn die Sperrung bei der Bank unterbindet nur das Geldabheben mit Geheimzahl. Zahlungen mit Unterschrift sind weiterhin möglich. Nur die Polizei nimmt die sogenannte **Kuno-Sperrung** vor und informiert die zentrale Meldestelle des Handels, so dass auch elektronische Lastschriftverfahren mit Unterschrift ausgeschlossen sind. Gut zu wissen!

— Anzeige —

**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

— Anzeige —



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

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
Homburg:	Telefon: 550 - 4170
Lintorf:	Telefon: 550 - 4145

jeweils geöffnet:

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

West: Telefon: 550 - 4140
geöffnet:

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

Bürgerbüro

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

→ nur nach vorheriger
telefonischer Terminvereinbarung

Telefon: 550 - 3222
Rathaus: Minoritenstraße 2-6

Demenzladen

Der Demenzladen in der Wallpassage ist geschlossen.

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

Infos und Kontakt:

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

Schwimmbäder

Hallenbad-Mitte: (ab 16.9. geöffnet)

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

Freibad-Mitte (ab 16.9. geschlossen)

[Montag:	10.00 bis 20 Uhr]
[Dienstag:	6.45 bis 20 Uhr]
[Mittwoch:	6.45 bis 20 Uhr]
[Donnerstag:	6.45 bis 20 Uhr]
[Freitag:	6.45 bis 20 Uhr]
[Samstag:	7.00 bis 20 Uhr]
[Sonntag:	7.00 bis 20 Uhr]

Allwetterbad Lintorf

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

Saunawelt im Allwetterbad

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

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

Polizei: 110

Notarzt, Rettungsdienst: 112

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

Ärztlicher Notdienst

Zentrale Rufnummer: 116 117

von 23 Uhr bis 8 Uhr – bei 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

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

Telefonseelsorge (katholisch)

Telefon: 0800 - 1110 222

Telefonseelsorge (evangelisch)

Telefon: 0800 - 1110 111



Durchblick deine Finanzen.

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

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

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Hilden • Ratingen • Velbert**