



Adrian Stock_208315728

Seniorentag

„Sicherheit & Gesundheit“

Stadthalle Ratingen
4.9.2022 ■ 11-16 Uhr

Grußwort

**Liebe Seniorinnen,
liebe Senioren,**

in den vergangenen zwei Jahren mussten wir wegen der Corona-Pandemie vieles aushalten. In der Zeit des Lockdowns waren zahlreiche Einschränkungen zum Schutz aller an der Tagesordnung. Umso größer ist nun im Seniorenrat die Freude, dass wir im Spätsommer einen besonderen Tag für Sie in der Stadthalle Ratingen durchführen können. Es erwarten Sie Vorträge, Mitmach-Aktionen, Ausstellungen und Messestände, die mit den Schwerpunkten Gesundheit und Sicherheit zur Unterstützung im Alltag von Bedeutung sind. Aber auch die Angebote für Freizeitaktivitäten kommen nicht zu kurz. Die bunte Palette der vielfältigen Informations- und Hilfsangebote können Sie schon jetzt dieser Broschüre entnehmen. Für Speisen und Getränke sorgt die Eventgastronomie Ratingen in der Stadthalle. Ich hoffe, dass ich damit Ihre Neugier geweckt habe.

Ich danke den Unternehmen, Behörden und Einzelpersonen, die mit ihren Angeboten für Sie dazu beitragen, dass dieser Tag für unsere Gäste und alle Beteiligten zu einem Erlebnis wird.

Schauen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Mit herzlichen Grüßen



Vorsitzende des Seniorenrates



Messe- & Infostände

Während des gesamten Seniorentages sind von 11 bis 16 Uhr diese Ausstellerinnen und Aussteller mit folgenden Themen an Messe- und Infoständen in der Stadthalle vertreten:

- **Begrüßung und Infopunkt**
Seniorenrat der Stadt Ratingen
- **Notfallbox**
Feuerwehr Ratingen, Förderverein
- **Teilnahme am Straßenverkehr im Alter**
Fahrschule Ravens
- **Seniorengerechtes Reisen**
Reisebüro Tonnaer
- **Seniorenbegegnungsstätten in Ratingen**
Stadt Ratingen
- **Fußpflege und Behandlung von Beschwerden**
Podologische Fachpraxis „Wie auf Wolken“
- **Ambulant sicher versorgt**
Pflegeunion Ratingen
- **Fit im Alter**
TuS 08 Lintorf
- **Sturzprophylaxe im Alter**
Physiotherapie Heitbrink
- **Gut sehen und gut hören**
Augenoptik Deselaers



Messe- & Infostände

- **Unterstützung von Senioren im Alltag**
Johanniter Unfallhilfe e.V.
- **Mit Smartphone oder Tablet in Kontakt bleiben**
Firma Euronics
- **Zahnmedizinische Versorgung im Alter**
Zahnärzte am Lintorfer Tor
- **Landeskampagne „Sicher im Alter“**
Polizei Kreis Mettmann in Kooperation
mit der Verbraucherzentrale NRW
- **Suchtprophylaxe**
Diakonie des Kreises Mettmann
- **Informationen zum Hausnotruf**
Deutsches Rotes Kreuz
- **Kulturveranstaltungen für alleinstehende Senioren**
Volkssolidarität
- **Bewegung, Sport und Gesundheit**
BSG Ratingen
- **Immobilienrente**
Deutsche Leibrenten AG
- **Hilfsmittel im Alter**
Sanitätshaus Höfges & Koch
- **„Aufgeblüht“**
Diaschau



Mitmach-Aktionen

In und vor der Stadthalle finden während des Seniorentages von 11 bis 16 Uhr folgende Mitmach-Aktionen und Ausstellungen statt:

- **Einsatzfahrzeuge der Feuerwehr**
Feuerwehr Ratingen
→ Vorplatz vor der Stadthalle
- **Sicherer Umgang mit dem Pedelec**
Kreisverkehrswacht
→ Fahrradparcours auf dem gepflasterten Areal vor der Stadthalle im unteren Bereich am Teich.
Wichtig: Fahrradhelm und eigenes Pedelec oder E-Bike mitbringen!
- **Bewegt älter werden in NRW**
Sport im Alter: Alltagsfitness-Test
Turnverein Ratingen und Kreissportbund
→ Fitness-Tests vor der Stadthalle
- **Rollatoren-Teststrecke**
TV Ratingen und Sanitätshaus Höfges & Koch
→ Rollator-Teststrecke in der Stadthalle
- **Einsatzfahrzeuge der Polizei**
Polizei Kreis Mettmann
→ Vorplatz vor der Stadthalle
- **Musikeinlagen mit dem Seniorenchor St. Peter und Paul**
Seniorenchor St. Peter und Paul und Ansgar Wallenhorst
→ 14 bis 16 Uhr; je nach Wetterlage im Foyer oder vor der Stadthalle



Mitmach-Aktionen

- **Rikscha-Fahrten**
„Triumvirat“ Düsseldorf
→ kostenlose Rundfahrten durch
die Ratinger Innenstadt;
Abfahrt vor der Stadthalle
- **Tanzen im Alter**
Bundesverband Seniorentanz
→ aktive Mitmach-Aktionen in der Stadthalle
- **Kreativ im Alter: „Mal doch mal“**
Seniorenrat der Stadt Ratingen
→ Mitmach-Aktionen in der Stadthalle



Vorträge

Während des Seniorentages finden ab 11:30 Uhr jede halbe Stunde Vorträge zu verschiedenen Themen statt. Sie dauern zwischen 15 und 20 Minuten. Nach den Vorträgen können Fragen aus dem Publikum gestellt werden. Direkt im Anschluss stehen die Referentinnen und Referenten am Infostand im Foyer oder an ihrem Messestand für etwa eine halbe Stunde für weitere Auskünfte und Informationen zur Verfügung. Die Anfangszeiten der Vorträge entnehmen Sie bitte am Veranstaltungstag dem ausliegenden Zeitplan.

- **Absetzen eines Notrufes**
Feuerwehr Ratingen
- **Feste Zähne im Alter**
Dr. Wilhelm Vogelbusch,
Zahnärzte am Lintorfer Tor
- **Sturzprophylaxe im Alter**
Physiotherapie Heitbrink
- **Sport im Alter**
Prof. Dr. Klara Brixius,
Sporthochschule Köln
- **Wie lassen sich Gürtelrose,
Grippe und Co. vermeiden?**
Dr. Jörg Ebels, Impfakademie von
GSK (GlaxoSmithKline)



Vorträge

- **Volkskrankheit Diabetes**
Dr. Martin Stetzowski, internistische
Gemeinschaftspraxis Ratingen
- **Unterstützung von Senioren im Alltag**
Johanniter Unfallhilfe e.V.
- **Wohnen im Alter**
Dipl.-Ing. Sabine van Waasen, WOHNalterNATIVEN
- **Landeskampagne „Sicher im Alter“:**
Enkeltrick und Betrug am Telefon
Polizei Kreis Mettmann



STADT RATINGEN
DER BÜRGERMEISTER

Impressum

Seniorenrat der Stadt Ratingen | Vorsitzende Ingrid Herden
Tel. 0157 / 333 60 422 | E-Mail: info@seniorenrat.de | Homepage: www.ratingen-seniorenrat.de
Amt für Soziales, Wohnen und Integration; Koordination für Seniorenangelegenheiten
Jörg Saborni; Minoritenstraße 2-6, 40878 Ratingen; Tel. 02102 / 550-5010

Fotos: AdobeStock 208315728, 105670204, 142453988, Petra Bork_pixelio, cdc_Usplash, Lev Dolgachov_Fotolia,
Joachim Dangelmeyer, Feuerwehr Ratingen, Mitch Hodge_Unsplash, Sandor Kasko_Fotolia, Polizei Kreis Mettmann,
Triumvirat Düsseldorf

Gestaltung: Joachim Dangelmeyer | Redaktionsbüro (j.dangelmeyer@t-online.de)

