

# Aus unserer Sicht

Die Ratinger Seniorenzeitung

04/2018



[www.seniorenrat-ratingen.de](http://www.seniorenrat-ratingen.de)



Unser Thema: Sport und Bewegung im Alter

Jubiläum: 40 Jahre Seniorenrat

Ehre für den Heiligen Bim-Bam

Friedenszeichen in der Stadt

Serie: Mein erstes Auto

Rätselseite

Tipps & Termine

**KOSTENLOS!**

lesen & weitergeben!

**RATINGEN**

## Liebe Leserinnen und Leser,

*Tempora mutantur nos et mutantur in illis – Die Zeiten ändern sich und wir uns in ihnen.*

Wir bleiben dabei: Alt sind doch immer nur die Anderen. Wir sind es nicht, weil wir bereit sind, Neues zu beginnen. Und dazu gehört auch, die vielen Anregungen und Hinweise in unserer Seniorenzeitung umzusetzen – sei es durch eigene körperliche Bewegung, sei es durch geistiges Training oder indem wir die durch die Digitalisierung gegebenen Möglichkeiten nutzen, den Alltag angenehmer zu gestalten. Zum Beispiel durch mehr Informationen wie etwa eine Patienten-App und vielfältige Kontakte.

Im kommenden Jahr 2019 wird der Seniorenrat neu gewählt, und Sie haben Gelegenheit, aktiv mitzuwirken an der Gestaltung unserer Stadt, indem Sie kandidieren.

Das 40-jährige Jubiläum des Seniorenrates ist ein Grund zurückzublicken und soll auch ein bisschen gefeiert werden.



Einzelheiten dazu werden noch in der Tagespresse veröffentlicht.

Doch jetzt empfehle ich Ihnen erst einmal die Lektüre der neuen Seniorenzeitung, die Ihnen wieder einen gelungenen Mix aus Information, Service und Unterhaltung bietet.

Ich wünsche Ihnen ein frohes, aber auch besinnliches Weihnachtsfest und für das neue Jahr alles Gute, vor allem natürlich Gesundheit als notwendige Grundlage für einen angenehmen Alltag.

*Herzlichst  
Ihr Helmut Freund*

## Impressum

### Herausgeber:

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

### Redaktion:

#### Koordination, Konzept, Gestaltung:

Dangelmeyer, Joachim (JD)

#### Autoren dieser Ausgabe:

Dahms, Renate (rd)  
Dangelmeyer, Joachim (JD)  
Müskens, Eva (EM)  
Müskens, Hans (müs)  
Nowka, Suse (now)  
Raßloff, Erhard (er)  
Schroeder, Jürgen (JS)

#### Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

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

#### Titelseite:

Blick auf Ratingen mit St. Peter und Paul  
(Foto: J. Dangelmeyer)

#### Druck und Verarbeitung:

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

#### Ausgabe & Auflage:

4/2018 / 5.600 Exemplare

#### Redaktionsanschrift:

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

Mail: [aus-unserer-sicht@gmx.de](mailto:aus-unserer-sicht@gmx.de)

#### Nächste Ausgabe:

März 2019  
Redaktionsschluss: 18. Februar 2019

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

Wir danken der Stadt Ratingen für ihre Unterstützung.

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

— Anzeige —

## Wir verwöhnen Sie! Zu jeder Jahreszeit



HOTEL - RESTAURANT  
*Europäischer Hof*  
ZWOLF STERNE FÜR SERVICE MIT HERZ



Gastronomie Heinz Hülshoff  
Mülheimer Str. 13, 40878 Ratingen  
Tel.: 02102 100 48 40  
[www.hotel-europaeischerhof.de](http://www.hotel-europaeischerhof.de)

RESERVIEREN SIE NOCH HEUTE

### Das sagen unsere Gäste:

*Stilvolles Ambiente  
im Restaurant*

*Rustikaler  
Wintergarten und  
Thekenbereich*

*Super toller  
Außenbereich*

*Ideal für Familien-  
feiern oder  
Firmenfeiern*

*gepflegte Hotelzimmer*

*Spitzen Service*

*Leckeres Essen*

*...und vieles mehr!*

## Die Angst vor dem Fallen



Foto: Adobe Stock

***Bereits ab dem 50. Lebensjahr nehmen Balance, Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit ab, sodass mit zunehmendem Alter das Risiko steigt, zu stürzen. Senioren können dem mit gezieltem Training von Kraft und Balance entgegenwirken. Dennoch müssen in Deutschland jährlich mehr als 400 000 ältere Menschen nach einem Sturz ins Krankenhaus – häufig wegen einer Hüftfraktur.***

Es passiert schnell und immer unerwartet: Eine hochstehende Teppichkante, ein herumliegender Gegenstand, ein lose verlegtes Kabel können schnell zu einem Sturz führen. Und es müssen gar nicht mal immer die berühmten „Stolperfallen“ im Haushalt sein, manchmal reicht auch eine ungeschickte Bewegung, bei der man aus dem Gleichgewicht kommt und fällt. Die Zahlen sind erschreckend hoch: Jeder Dritte über 65 Jahre stürzt mindestens einmal pro Jahr, bei den über 80-Jährigen

sogar fast jeder Zweite. Laut Robert Koch-Institut passieren mehr als die Hälfte der Sturzunfälle bei Personen ab 60 Jahre zu Hause oder in der unmittelbaren Umgebung, zum Beispiel im Garten oder in der Garage. Die Folgen sind oft gravierend: Brüche, Prellungen, Verstauchungen. Im Alter kommt noch ein Faktor hinzu: die Angst vor einem Sturz. Und damit entsteht ein Teufelskreis. Zur Angst kommt die Vermeidung und damit die Weigerung, sich überhaupt zu bewegen. Genau das aber ist

falsch. Viel wichtiger ist es, sich mit dem Thema „Sturzprophylaxe“ auseinanderzusetzen. Denn Stürze können verhindert werden.

„Die häufigsten Ursachen sind eine schwache Muskulatur und Probleme mit der Balance. Aber auch Seh- und Höreinschränkungen oder Medikamente, die die Reaktionsfähigkeit einschränken, tragen dazu bei“, sagt Professor Dr. Joachim Windolf, Direktor der Klinik für Unfall- und Handchirurgie der Universitätsklinik Düsseldorf.

Um Verletzungen durch Stürze zu vermeiden, ist es wichtig, sich auch im Alter eine gute körperliche Fitness zu erhalten. „Schon mit einem einfachen Gleichgewichts- und Krafttraining kann die Sturzgefahr erheblich gemindert werden“, erklärt Professor Dr. Clemens Becker, Leiter der Bundes-

initiative Sturzprävention. „Häufige Stürze verursachen auch hohe Kosten für Operationen und anschließende Rehabilitation. Maßnahmen zur Prävention wirken sich also nicht nur positiv auf die individuelle Lebensqualität aus, sondern entlasten auch das Gesundheitssystem.“

Generell ist jede Art von Aktivität und Bewegung sinnvoll, auch wenn es sich dabei nicht um ein spezielles Training handelt. Entscheidend ist es, aktiv zu bleiben, sagen alle Experten übereinstimmend. Denn: Wer sicher auf den Beinen ist, fällt nicht so schnell hin.

Die häufigsten Risikofaktoren für einen Sturz sind:

- Muskelschwäche (zum Beispiel auch bei Mangelernährung)
- bereits geschehener Sturz
- Gangstörungen
- Gleichgewichtsstörungen
- Einsatz von Hilfsmitteln (Gehstock, Rollator etc.)
- Sehbehinderungen
- Arthritis
- Einschränkungen bei der Alltagsbewältigung
- Depression

Wer das Sturzrisiko für seine Angehörigen einmal einschätzen



*Das chinesische Tai Chi ist mit Bewegungs- und Balanceübungen als Vorbeugung gegen Stürze bestens geeignet.*

Foto: Adobe Stock

will, kommt mit nur drei Fragen schon zu einer Erkenntnis:

- Ist der Betroffene bereits einmal gestürzt?
- Ist der Betroffene sehbehindert?
- Geht der Betroffene unsicher, weil ihm leicht schwindelig wird oder die Kraft in den Beinen nachgelassen hat?

Wird nur eine dieser drei Fragen oder gleich alle drei mit „ja“ beantwortet, ist es höchste Zeit, sich mit der Sturzprävention beziehungsweise einer individuellen Sturzprophylaxe zu befassen.

Eine Sturzprophylaxe ist ein Bündel von Maßnahmen, die einem Sturzrisiko vorbeugen bzw. es vermeiden. Dazu zählen die Beratung des Betroffenen und seiner Angehörigen, das Training zum Umgang mit Hilfsmitteln sowie Bewegungsübungen zur Verbesserung der Kraft und des Gleichgewichts. Außerdem gehören zur Sturzprophylaxe die Beseitigung von Gefahren in der Wohnung.

Die Maßnahmen zur Sturzprophylaxe lassen sich in drei große Gruppen einteilen:

— Anzeige —

**Kuchen macht glücklich!**  
**Wir verwöhnen Sie gerne!**

**Konditorei - Café Iland - Vogt**

**Mittagstisch – täglich frisch – auch als Seniorenportion**

## 1. Personenbezogene Maßnahmen

Dazu gehört die Förderung des Gleichgewichts, Bewegungstraining bei Gehstörungen, Kraft- und Ausdauertraining zur Förderung der Muskulatur, Berücksichtigung von Krankheiten, die die Bewegungsfähigkeit beeinträchtigen können (z. B. Multiple Sklerose, Parkinson, Nervenkrankheiten, Depression, Demenz, Sehbeeinträchtigungen usw.)

## 2. Medikamentenbezogene Maßnahmen

Damit ist das Absetzen oder Anpassen von Medikamenten gemeint, die das Sturzrisiko erhöhen (zum Beispiel blutdrucksenkende Mittel, Beruhigungs- oder Schlafmittel usw.)

## 3. Umweltbezogene Maßnahmen

Diese umfassen die Anpassung von richtigen Schuhen, das Training mit Gehhilfsmitteln und vor allem die Beseitigung von Stolperfallen (z. B. Entfernen loser Teppiche und Kabel, ausreichende Beleuchtung der Räume, Geländer).

Für ein barrierefreies Badezimmer lässt sich etwa die Wanne zur Dusche umbauen oder eine Sitzbandewanne mit Tür einbauen. Haltegriffe in der Dusche und neben der Toilette sind dagegen schnell montiert. Außerdem sollte immer auf rutschhemende Bodenbeläge geachtet werden.

In einer barrierefreien Küche sind die Arbeitsfelder so angeordnet, dass ein ergonomisches und kartfsparendes Arbeiten möglich ist. Denn oft sind Dinge wie Staubsauger, Töpfe oder Gewürze so verstaut, dass man sie nur durch Bücken oder Strecken erreicht – für bewegungseingeschränkte Menschen sind das herausfordernde Situationen mit hoher Sturzgefahr.

Das A und O ist aber das Training von Kraft, Balance und Reaktionsvermögen. Orthopäden und Unfallchirurgen sowie Altersmediziner geben Tipps für Übungen, die Senioren in ihren Alltag einbauen können, um Balance und Kraft zu trainieren und so Stürze zu verhindern.

Regelmäßige Bewegung im Alltag kann bedeuten: Spaziergehen und Wandern, Treppe steigen, Tanzen gehen, täglich Balanceübungen durchführen – zum Beispiel auf einem Bein stehen und Zähne putzen, täglich Kraftübungen durchführen – zum Beispiel wiederholt gegen eine Wand drücken (Wandliegestütz). Auch Neues sollte man ausprobieren: Tai Chi (chinesische Bewegungsübungen), Kegeln oder Boule spielen.

Selber aktiv werden mit regelmäßigem Kraft- und Balance-Trai-

ning mindestens zwei oder drei Mal pro Woche allein oder in der Gruppe, auch im Herbst und Winter. Gut ist es, wenn regelmäßiges Muskeltraining bei älteren Menschen zum Alltag gehört wie essen und trinken. Ein ausführliches

Übungsprogramm inklusive Übungstagebuch finden Interessierte in der Broschüre „Das Übungsprogramm – Fit und beweglich im Alter“.

Sie kann, wie auch die mit ihren vielen Tipps sehr hilfreiche Broschüre „Einführung in die

Sturzprävention“ bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung **kostenlos** angefordert werden. (JD)

- ▶ per Post an: **BZgA, 50819 Köln**
- ▶ per E-Mail an: **order@bzga.de**
- ▶ übers Internet: **<https://www.bzga.de/infomaterialien/gesundheitsaelterer-menschen>**



— Anzeige —

*Salz und Meer...*  
SALZGROTTE RATINGEN

**Jeden 1. Sa. im Monat kostet ein Besuch statt 12,- € nur 6,- €**

Telefon 021 02 / 8 76 27 32  
Bahnstr. 10, 40878 Ratingen  
[www.salzgrotte-ratingen.de](http://www.salzgrotte-ratingen.de)

# Fitness im Studio

## TV Ratingen und TuS 08 Lintorf haben viele Angebote für Senioren

Fitness-Studios sind nur etwas für jüngere Leute, die Muskeln aufbauen und ihren Körper formen wollen. So weit, so falsch. Dass dieses Vorurteil längst von der Wirklichkeit eingeholt und widerlegt ist, kann man in eigener Anschauung in den Studios der beiden größten Rater Turn- und Sportvereine, dem TV Ratingen und dem TuS 08 Lintorf, sehen: Die „Silver-Generation“ ist dort nicht nur längst angekommen, sie ist fester Bestandteil geworden. Und zu manchen Tageszeiten – besonders in den Vormittagstunden und am Mittag – sind die Älteren eindeutig in der Überzahl. Auch der Blick in die Mitgliederstatistik belegt das: Die Ü60er sind nicht nur im Gesamtverein, sondern speziell auch in den Fitness-Studio zahlenmäßig stark vertreten. „Die Älteren kommen häufig und regelmäßig zum Training“, weiß Alexander Kraus vom TuS-Vorstand. „Sie merken sehr schnell, dass der Sport ihnen hilft, den



Die „Fit & Vital“-Kurse beim TuS Lintorf werden von vielen Teilnehmern mit einem Training im Fitness-Studio kombiniert.

Fotos: Dangelmeyer

Alltag besser zu meistern.“ Außerdem schätzten viele das enge soziale Netzwerk beim Sport im Vereinsrahmen. Das sehe man bei dem Extra-Programm „Sport und Kultur“ mit Ausflügen, Führungen, Konzert, Weihnachtsessen und mehr, die meistens ganz schnell ausgebucht sind.

Seit das TuSfit-Studio eröffnet wurde, gibt es auch ein Programm für Senioren. Die „Fit & Vital“-Kurse reichen von Yoga über Arthrose-Gymnastik und Herz-Kreislauf-Training bis hin zu Spinning. Viele kombinieren auch die Kurse mit Trainingseinheiten im Studio. „Am Anfang sind viele skeptisch, aber schon nach einem Monat merken sie, wie Kraft und Kondition zugenommen haben“, weiß Alexander Kraus. „Sie können besser Treppen steigen, kommen beim Einkaufen nicht so schnell aus der Puste.“

Bevor man ins Training einsteigen kann, steht immer erst ein umfassender Eingangsscheck an. Dann wird auf den individuellen Bedarf hin ein Trainingsplan entwickelt. Das Trainer-Team weist dann in die Geräte ein und betreut auch ständig. Über die Fortschritte gibt es auch regelmäßig Rückmeldungen. „Wer allerdings sehr lange keinen Sport mehr getrieben hat, sollte sehr langsam und

— Anzeige —

**Haus Wichern**  
Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann

## Ein Zuhause in Ratingen! 24h-Pflegeaufnahme!

- | Leben in Gemeinschaft
- | Langzeit-, Kurzzeit- & Verhinderungspflege
- | Betreuung für Menschen mit Demenz
- | Helle, großzügige Zimmer
- | Große Grünanlage
- | Cafeteria & frisch zubereitete Speisen
- | Friseur

**Haus Wichern**  
Altenhilfeeinrichtung der Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann  
Dorfstr. 8-12 | 40882 Ratingen | Telefon 02102 - 955-0 | [www.diakonie-kreis-mettmann.de](http://www.diakonie-kreis-mettmann.de)

vorsichtig mit den Training beginnen. Wir empfehlen dazu auch einen medizinischen Check beim Arzt“, rät Kraus.

Insgesamt betrachtet haben sich die Angebote für Senioren beim TuS verdoppelt. Die Kurse seien Dauerangebote, die auch in den Ferien laufen. Kraus: „Die Senioren sind eigentlich immer da.“ Ein Neueinstieg sei auch jederzeit möglich. Die Atmosphäre sei locker, keinesfalls verbissen. Und viele kennen sich schon gut untereinander. Neben den sozialen Kontakten gebe es noch ein gutes Argument für die Fitness-Kurse und das Training: Die Krankenkassen geben Bonuspunkte und manche auch Zuschüsse für die Mitgliedschaft.

Auf Rezept – und damit auf ärztliche Verordnung – sind die 14 Reha-Kurse, die beim TuS wöchentlich stattfinden, fünf davon mit orthopädischem Schwerpunkt. Allerdings gebe es da momentan eine Warteliste. Fest im Programm ist auch die Sturzprophylaxe, bei der zum Beispiel auch erklärt wird, wie man nach dem Hinfallen wieder richtig aufsteht.

Übrigens: Von den rund 3500 Mitgliedern des TuS 08 Lintorf sind 820, also knapp ein Viertel, 61 und mehr Jahre alt – und meist aktiv.

### **Geräte der neuesten Generation**

Mit Trainingsgeräten der neuesten Generation wartet der TV Ratingen in seinen beiden Studios (Stadionring und Kokkolastraße) auf. Die „eGym“-Kraftgeräte sind voll digital und ermöglichen den Nutzern, während des Trainings selbst zu kontrollieren, ob sie die Übungseinheiten richtig machen und wie der Trainingserfolg ausfällt. Wird eine Bewegung zu schnell oder zu langsam ausge-

führt, zeigt das Gerät das sofort an. Die Senioren, die regelmäßig hier trainieren, sind davon hellauf begeistert. Sie widerlegen auch, dass HighTech nur etwas für Jüngere sein soll.

Auch beim TVR sind knapp ein Viertel aller Mitglieder über 60. Und für die ist der Verein ständig auf der Suche nach passgenauen An-

sie falsch gehandhabt werden, verschlechtern sie sogar die Mobilität ihrer Nutzer.

Die Angebote beim TVR reichen vom Alltagstrainingsprogramm über Vorbeugungskurse und Kurzzeitkurse (Pilates, Tai Chi, Zumba, Rückenfitness, Beweglichkeitstraining, Spinning, Yoga und noch vieles mehr) bis hin zu Work-



*An einem beliebigen Vormittag im Fitness-Studio des TV Ratingen am Stadionring: Das Durchschnittsalter der Trainierenden liegt geschätzt bei 70.*

geboten und arbeitet dabei auch mit der Sporthochschule Köln zusammen. Gerade werden in Kursen für Senioren Langzeittests zur Alltagsfitness durchgeführt, um neue Erkenntnisse zu Muskelaufbau und Ausdauer zu gewinnen. „Der altersbedingte Muskelschwund ist ja eine der Hauptursachen für Stürze“, erklärt Vorsitzende Marion Weißhoff-Günther. Die Forschungsergebnisse der Kölner seien generell hochinteressant: So könnten etwa aus der Ganggeschwindigkeit Rückschlüsse auf die Mobilität gezogen werden. Das sei auch ein Grund, warum Rollatoren bei Ärzten nicht immer auf Begeisterung stoßen. Denn wenn

shops und speziellen Fitness- und Gesundheitssportkursen. Dazu gibt es 52 Reha-Gruppen für unterschiedlichste Krankheitsbilder (Endoprothesen, Herz-Kreislauf, Krebs, Lungensport, Rücken, Schlaganfall). Auch hier gilt: nur mit ärztlicher Verordnung.

Im Übrigen bietet der TV Ratingen seinen Mitgliedern ebenfalls ein kulturelles Begleitprogramm, das gerne genutzt wird.

Ausführliche Informationen gibt es direkt bei den Vereinen und im Internet:

- TuS 08 Lintorf, Telefon 74 005-0,**
- [www.tus08lintorf.de](http://www.tus08lintorf.de)**
- TV Ratingen, Telefon 2096-0,**
- [www.tv-ratingen.de](http://www.tv-ratingen.de)**

## Fitness für den Alltag

Sie sind über 60 und möchten mehr Bewegung in Ihr Leben bringen? Dann bietet das Alltagstrainingsprogramm des TV Ratingen das Richtige. Die Kombination aus Übungen zur Stärkung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination hilft, die Alltagsfitness aufrecht zu erhalten und den Alltag selbstständig zu gestalten.

Kurszeiten ab Januar:

Mittwoch (09.1.) 11:00 – 12:00Uhr

Mittwoch (09.1.) 12:00 – 13:00Uhr

Freitag (11.1.) 11:45 – 12:45Uhr

Ort: Turnhalle Poststraße, Ratingen-Mitte

Kosten: 69 Euro (Nicht-Mitglieder), 35 Euro (Mitglieder)

## Training mit dem Rollator

Sie benutzen einen Rollator und möchten mehr Bewegung in Ihr Leben bringen? Das Rollatortrainingsprogramm steigert die Alltagsfitness und schult den Um-

gang mit dem Rollator. Kurszeiten ab Januar:

Montags 16:00 – 17:00Uhr

Ort: Bewegungsraum Fröbelweg, Ratingen Ost

Jeder 2. Mittwoch: 16:00 – 17:00Uhr

Ort: Turnhalle Dürerring Ratingen Mitte

Weitere Infos sowie Preise auf Anfrage beim TVR, Telefon 2096-0

## Rückenschmerzen vorbeugen

Ziel dieses Kurses beim TV Ratingen ist es, die Haltung zu verbessern und Rückenschmerzen vorzubeugen. Die Kurse sind nach §20 SGB V anerkannt. Nach erfolgreicher Teilnahme übernimmt die Krankenkasse bis zu 80 Prozent der Kursgebühr.

Kurstermine:

1. Dienstag im Monat: (22.01.19 bis 26.03.19) (10 mal), 18 – 19Uhr, Gym-Raum I

2. Mittwoch im Monat: (16.01.19 bis 20.03.19) (10 mal), 8 – 9Uhr, Sportzentrum Ost

3. Mittwoch im Monat: (16.01.19 bis 20.03.19) (10 mal), 17 – 18Uhr,

Clubraum

4. Freitag im Monat: (18.01.19 bis 22.03.19) (10 mal), 9 – 10Uhr, Gym-Raum II

Die Kosten für den Kurs betragen 79 Euro.

Weitere Informationen unter [Lena.kreft@tv-ratingen.de](mailto:Lena.kreft@tv-ratingen.de) oder Telefon: 209 614

## Aqua-Sport für Senioren

Die Stadtwerke bieten verschiedene Kurse Aqua-Sport für Senioren oder das Aqua-Jogging ab Januar an. Buchungen nimmt das Bäder-Team an der Kasse des Allwetterbades an. Geschenkgutscheine können mit Kurskarten verrechnet werden. Eine Übersicht über die verfügbaren Kurse gibt es im Internet [www.ratinger-baeder.de](http://www.ratinger-baeder.de) unter dem Menüpunkt „Kurse und Training“. Die Stadtwerke weisen darauf hin, dass möglicherweise bestimmte Kontingente bereits vor dem offiziellen Verkaufsstart vergriffen sein können, weil aktuellen Kursteilnehmern ein Vorrecht auf die Folgekurse eingeräumt wird.

— Anzeige —

## Malermeister Ernst Goebel

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

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

**Malermeister Ernst Goebel** · Volkardeyer Straße 5a · 40878 Ratingen  
Telefon 0 21 02 / 44 55 93 · Wir freuen uns auf Ihren Anruf.





## Jede Wand zum Üben genutzt

Beim Bodenturnen blühte unsere Autorin früher auf.

Immer montags ist Reha-Sportzeit. Dann quält Jonas, ein drahtiger, junger Mann, uns Grauköpfe eine Dreiviertelstunde lang auf der Matte, im Stehen, im Liegen und Sitzen. Mit Bällen, Hanteln und was ihm sonst noch einfällt, will er unsere Muskeln aufbauen, damit wir fitter und beweglicher werden. Seit ein paar Monaten bin ich dabei, weil mein Rücken mir Probleme machte.

Von Natur aus bin ich ein Bewegungsmensch. Doch Leistungssport war und ist mir bis heute ein Graus. Wenn es früher in der Schule etwa bei den Wettspielen auf den Sportplatz ging, hatte ich Muffensausen. Alleine das Aufstellen nach Größe brachte mich schon auf den letzten Platz. Beim Weitspringen oder Laufen war ich auch immer das Schlusslicht. Dafür turnte ich gerne.

In Lintorf am Markt, wo heute die Sparkasse steht, gab es früher eine große Mehrzweckhalle, in der wir Schulsport hatten. Eine Zeitlang gehörte ich auch einem Turnverein an. Am Barren und am



**Gekannt: Unsere Autorin liebte früher Kopf- und Handstand.** Foto: privat

Reck quälte ich mich sehr. Auf der Matte aber war ich mit Kopf, Herz und ganzem Körpereinsatz dabei: Rolle vor- und rückwärts, Hand- und Kopfstand sowie Brücke aus dem Stand ließen endlich mal die anderen Kinder beim Zusehen neidisch werden.

Geübt habe ich auf dem Hof und an jeder Hauswand, die sich zum Üben anbot. Die Wände

brauchte ich, wenn ich Brücke rückwärts oder Hand- und Kopfstand üben wollte. Für die Brücke stellte ich mich mit dem Rücken an die Wand und krabbelte rücklings an ihr entlang bis meine Hände den Boden berührten. Für Hand- und Kopfstand gab sie mir Halt, bis ich gelernt hatte – zumindest auf dem Kopf – frei zu stehen. Ich bekam immer großen Beifall, wenn ich mich aus dem Stand heraus rücklings nach hinten beugte und auf dem Boden meine Beine umfasste, oder meine Beine sich "pillegerade" ohne Halt in den Himmel streckten.

Das alles ist kann ich heute nicht mehr. Trotzdem bewege ich mich immer noch gerne. Soweit es geht, mache ich meine Wege zu Fuß. Ich tanze in zwei Tanzkreisen und Jonas ergänzt mit seinen Übungen mein Bemühen um Fitness im Alter. Mir fällt gerade ein: Eigentlich könnte ich mal wieder Schwimmen gehen: Schließlich habe ich es mit 50 Jahren doch noch gelernt. Aber wie überliste ich den inneren Schweinehund? (rd)

— Anzeige —



**Laufgut® Schmitz**  
GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE

**Markenschuh-Auswahl. Wir beraten Sie gerne!**  
Brooks, Finn Comfort, Ganter, Hartjes, Hoka, Solidus,  
Theresia M, Waldläufer, Diabetikerschuhe (div. Hersteller)  
Neu bei uns: Birkenstock

**Poststraße 22 · 40878 Ratingen · [www.laufgut-schmitz.de](http://www.laufgut-schmitz.de)**  
Telefon 02102-26395 · Mo-Fr 9.30-13.00 + 14.00-18.30 / Do 19.30 Uhr · Sa 9.30-13.00 Uhr

## Ausdauer ist das Wichtigste

Der Verein VGS bietet in Homberg Reha-Sport nach Herzinfarkt an.

Jeden Montag beginne ich im Homberger Fitness-Studio mit Ausdauertraining auf dem Standfahrrad oder dem Laufband. Ausdauerübungen sind das Wichtigste nach Herzinfarkt und Reha-Klinik. Anschließend folgt angepasstes Krafttraining an Geräten oder auf der Matte. Zwei Diplomsportlehrer und ein Arzt erkundigen sich bei den Übenden nach deren Befinden, gleichen den Übungsplan ab, geben Tipps oder weisen auf Sonderveranstaltungen hin: gemeinschaftliche Wanderungen, das Sommerfest im Rather Waldstadion oder Herbstreisen ans Mittelmeer. Es herrscht eine familiäre Atmosphäre mit viel Gesprächen und Lachen, ohne dass die Ernsthaftigkeit der

Übungen leidet. Wir sind bis auf wenige Ausnahmen unter uns.

Am Donnerstag ist Herzsport in der Halle der Albert-Schweitzer-Schule am Fröbelweg angesagt: Aufwärmübungen, Ballspiele, Pulskontrolle, Ausdauertraining durch Laufen oder Gehen, Entspannung auf der Matte.

Das Programm und die Erfolgskontrolle sind nach der Gründung des „Vereins für Gesundheitssport und Sporttherapie“ (VGS) 1977 durch Kardiologen des Rather Augusta-Krankenhauses und die Sporthochschule Köln ärztlich und wissenschaftlich begleitet worden. In Ratingen wird außer vom VGS auch vom TV Ratingen Herzsport mit ärztlicher Begleitung angeboten.

Neue Herzpatienten, die am Herzsport beim VGS teilnehmen wollen, müssen zunächst eine ärztliche Aufnahmebeurteilung und einen Einführungskursus mitmachen. Neben dem Reha-Sport für Herzranke sind beim VGS auch andere Sportgruppen entstanden: für orthopädische Krankheiten, Diabetes, Gefäßkrankheiten und mehr.

Es gibt allen ein gutes Gefühl, in Gemeinschaft Sport zu treiben und gleichzeitig etwas für die Gesundheit zu tun. (JS)

► **Kontakt:**

**Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie Düsseldorf/Ratingen:**  
Amalienstraße 6, Düsseldorf  
Telefon: 0211/220 77 77 od. 822 5523  
TV Ratingen: Stadionring 5, Ratingen  
Telefon: 02102/ 2096-0

— Anzeige —



**Noch einen Wunsch frei für Weihnachten?**

**Wir wünschen Ihnen ein gesundes und mobiles Jahr 2019!**

**Einladung zur Probefahrt!**

**E-Mobileab € 1.359,-**

**sanitätshaus brockers**  
orthopädie - technik & orthopädie - schuhtechnik

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

## Seit 40 Jahren für die Senioren da

### Der Seniorenrat vertritt die Interessen der älteren Menschen in Ratingen

40 Jahre Rater Seniorerat: Die Interessenvertretung der Ratinger Senioren feierte in diesem Jahr Jubiläum. Ein solcher runder Geburtstag ist ein Grund zum Feiern, aber auch zum Rückblick und Dank an die Gründer von 1978.

Nach drei Jahren Vorbereitungszeit wurden 1978 auf der konstituierenden Sitzung von 40 Delegierten aus Altenheimen und Altentagesstätten elf Seniorenbeiratsmitglieder gewählt. Das Gremium vertrat damals 7000 wahlberechtigte Senioren.

An diesem Wahlmodus hat sich im Laufe der Jahre viel verändert. Der Seniorenbeirat wurde umbenannt in Seniorenrat, der überparteilich, überkonfessionell und verbandsunabhängig ist. Heute werden die Kandidaten per Briefwahl von den – mittlerweile fast 30 000 – über 60-Jährigen in Ratingen alle fünf Jahre gewählt.

Welche Aufgaben hat der Seniorenrat? In der Geschäftsordnung sind Aufgaben und Ziele klar definiert: Er vertritt die Interessen der älteren Bürger und ist Mittler zwischen den Senioren und der Verwaltung sowie dem Rat der Stadt, wo er in den Sitzungen auch Rederecht hat. Der Seniorenrat befasst sich mit den Anliegen der Senioren und will deren Lebensbedingungen verbessern.

Stöbert man im Archiv und liest Protokolle und Zeitungsartikel der vergangenen 40 Jahre, so überrascht die Vielfalt der The-



Die Interessenvertretung der Älteren in Ratingen: Der aktuelle Seniorenrat. Im kommenden Jahr finden Neuwahlen statt. Foto: Dangelmeyer

men und Aufgaben, aber auch der Schwierigkeiten. Bei der Umsetzung der Ziele war und ist immer Beharrlichkeit und Geduld gefordert. Oft war oder ist auch nur ein Kompromiss möglich, wenn finanzielle Mittel fehlen oder auch andere Interessen berücksichtigt werden müssen.

Es zählen aber auch die vielen kleinen Dinge, die der Senioren-

rat erreicht und geändert hat: So wurden gerade in diesem Jahr viele neue Sitzbänke in der Stadt aufgestellt. Das Thema öffentliche Toiletten ist leider immer noch nicht zufriedenstellend gelöst – seit 1986. Hier hofft man auf eine Lösung nach Eröffnung des neuen Rathauses. Auch der behindertengerechte Umbau der Toilette am Markt wird erwogen.

— Anzeige —



Christian Abel • Telefon 01522 261 28 73  
[www.malermeister-abel.de](http://www.malermeister-abel.de)

## Malerarbeiten von Meisterhand

+ **Senioren Service** Möbel verrücken, Regale ausräumen  
oder Bilder ab/ umhängen - wir helfen Ihnen gern.





Im Oktober 1978 trat das erste Senioren-Parlament der Stadt Ratingen zu seiner konstituierenden Sitzung zusammen.

Der Seniorenrat hat erfolgreich für den Erhalt des Ratinger Kinos mit der notwendigen Digitalisierung gekämpft. Er redet mit bei der Gestaltung des Pflasters in der Innenstadt. Mit der Rheinbahn wurden etliche Verbesserungen erzielt, etwa behindertengerechte Bushaltestellen, Niederflurbusse, Wartehäuschen mit Bänken. Generell setzt sich der Seniorenrat für Barrierefreiheit im Wohnungsbau und in öffentlichen Gebäuden ein.

Die Stadt Ratingen verfügt über gut erreichbare und hervorragend ausgestattete Seniorentreffs. Als eine ausscheidende Leiterin nicht ersetzt werden soll-

te, protestierte der Seniorenrat heftig – und letztlich mit Erfolg.

Mitglieder des Seniorenrats besuchen regelmäßig die Treffs, wo sie auch Sprechstunden abhalten. Dabei können Probleme, Nöte, aber auch Verbesserungsvorschläge besprochen werden.

Jedes Vierteljahr erscheint die Seniorenzeitung „Aus unserer Sicht“ mit vielen Informationen, Neuigkeiten und Unterhaltung für ältere Menschen. Informationen und aktuelle Termine stehen auch auf der Homepage, die der Seniorenrat betreibt.

Im Laufe der Jahre wurden etliche gut besuchte Podiumsdiskussionen zu wichtigen Themen

organisiert: Gesundheitsreform (Praxisgebühr, Zuzahlung zu Medikamenten), Pflegeversicherung, Demenz, Abzocke im Alter.

Ein großer Erfolg war auch der Rollatortag mit vielen Infos und Angeboten rund um die Gehhilfe. Außerdem konnte schon eine Vielzahl an „Notfalldosen“ verteilt werden.

Seit 2016 arbeiten Jugendrat und Seniorenrat erfolgreich zusammen: Bei gemeinsamen Treffen in den „Smartcafés“ erhalten Senioren Unterstützung im Umgang mit Tablet oder Smartphone durch Jugendliche. Die beliebte Reihe wird weiter fortgesetzt.

Ab 2019 wird eine „Taschengeldbörse“ starten. Hier helfen Jugendliche den Senioren bei einfachen Arbeiten. Dies dient nicht nur zur Aufbesserung des Taschengeldes, sondern es wird das gegenseitige Verständnis zwischen Jung und Alt gefördert.

Vieles hat der Seniorenrat schon erreicht. Es ist aber auch noch viel zu tun. Nach wie vor steht er Älteren bei Sorgen und Nöten zur Verfügung und wird sich auch in Zukunft engagiert für deren Interessen einsetzen. Denn eines steht fest: Der Anteil der Senioren wird aufgrund des demografischen Wandels noch weiter zunehmen. *(now)*

— Anzeige —



**turnverein  
ratingen  
1865 e.V.**

**Gesundheitsorientiertes Training nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Einstieg jederzeit möglich.**



**Sport- und Gesundheitszentrum  
Standort Mitte**

Stadionring 5  
40878 Ratingen  
Tel.: 02102 / 20 96 26

**Standort Ost**

Kokkolastr. 3  
40882 Ratingen  
Tel.: 02102 / 89 21 311

## Ein Friedenszeichen in unserer Stadt

„Heilighäuschen“: Vor 370 Jahren wurde die Kreuzkapelle eingeweiht.

Am 24. Oktober diesen Jahres haben wir uns an den Westfälischen Frieden erinnert, der am gleichen Tag im Jahre 1648 in Münster und in Osnabrück nach monatelangen Verhandlungen geschlossen wurde, nachdem alle am Krieg beteiligten Mächte dem Vertragswerk zugestimmt hatten. 30 Jahre lang hatte dieser Krieg gewütet und ganze Landstriche verwüstet.

Einige Monate vor diesem historischen Ereignis gab es in Ratingen schon ein sichtbares Zeichen für diese Sehnsucht nach Frieden: Am 6. März 1648 zog nämlich mitten in der Fastenzeit eine Prozession von St. Peter und Paul durch das Obertor hinaus auf ein Feld, an dem heute die Kreuzstraße auf die Brückstraße stößt. Hier war eine kleine Kapelle weit vor den Toren der Stadt errichtet worden, die an diesem Tag eingeweiht wurde.

Erstaunlich viele Menschen hatten sich eingefunden. Alte Unterlagen sprechen von 500 Kindern, Frauen und Männern. Das



*Nach dem 30-jährigen Krieg sehnten sich die Menschen nur noch nach Frieden. Als Ausdruck dieser Sehnsucht wurde 1648 die Kreuzkapelle eingeweiht.*

dürfte der weitaus größte Teil der damaligen katholischen Bevölkerung gewesen sein. Pfarrer Philipp Baden führte mit den übrigen Geistlichen die Prozession an. Die Spitzen der Stadt waren ebenfalls vertreten: der Bürgermeister, die Schöffen und die Mitglieder des

Rates. Auch die Landesregierung aus Düsseldorf ließ es sich nicht nehmen, mehrere Vertreter zu schicken. Der Erzbischof von Köln hatte den Dechant aus Düsseldorf als seinen Vertreter geschickt. Zahlreiche Namen sind in dem Zusammenhang überliefert.

— Anzeige —

Wie wollen Sie im Alter wohnen - wohnen bleiben oder sich verändern?  
Beratung und Planungsleistungen zur Wohnungsanpassung und Neuen Wohnformen



Wohnberatung für mehr Komfort

Architektin Sabine van Waasen  
Fachkraft für barrierefreies Bauen  
Pflegediensthelferin

Speestraße 27 40885 Ratingen  
Tel. 02102 – 14 55 55 0  
info@wohn-alternativen.de  
www.wohn-alternativen.de

Neu in Lintorf in Kooperation mit Zander Immobilien

Als besonderer Ehrengast wurde Erasmus von der Horst, Domdechant in Speyer und Chorbischof zu Trier, begrüßt, der zu Besuch auf seiner väterlichen Burg „Haus zum Haus“ weilte.

Es war ein Ereignis, das die Menschen in Ratingen lange nicht mehr erlebt hatten. Die Freude war aber eher gedämpft, denn seit 30 Jahren wütete der Krieg und auch die Stadt am Rande des Bergischen Landes hatte

unter den Folgen furchtbar gelitten. 1641 waren kaiserliche Truppen in die Stadt gezogen und hatten die Häuser in Brand gesetzt. Von den ursprünglich rund 300 Häusern

blieben lediglich drei unbeschädigt. Die Zahl der Einwohner, von denen die meisten arm und unvermögend waren, halbierte sich in diesen Jahren der äußersten Bedrängnis. Von der einst blühenden Stadt war nicht mehr viel übrig geblieben.

So war es eher eine Bittprozession als ein Festzug in friedlichen Zeiten. Die innigste Bitte galt dem Frieden. Der Westfälische Friedensschluss war zu dem Zeitpunkt noch weit weg.

Mit dem Bau der Kapelle war bereits 1642 begonnen worden. Der damalige Pfarrer hatte die Idee, die von den Menschen gerne aufgegriffen wurde. Denn trotz großer Not kamen viele Spenden zusammen. Trotzdem ließen die Zeitereignisse den Bau zunächst nicht vorankommen. Aber dann war das Friedenszeichen in Ratingen doch noch fertig geworden. Die Kapelle wurde zur

Ehre des Heiligen Kreuzes und zur schmerzhaften Mutter Gottes geweiht. Damit wurde das eigentliche Anliegen deutlich: nämlich ein Zeichen der Hoffnung in großer Not und Bedrängnis zu setzen. Der Krieg mit all seinen schlimmen Folgen an äußeren und inneren Verwüstungen hatte seine Spuren in Stadt und Land und vor allem bei den Menschen unübersehbar hinterlassen. Darum waren sie in besonderer Wei-



„Anno 1648“ – auf dem Türsturz steht die Jahreszahl der Errichtung der Kreuzkapelle.  
Fotos: Müskens

se auf den Schutz angewiesen, den sie hier erhofften.

Offiziell heißt die Kapelle „Kreuzkapelle“. Im Volksmund wurde sie aber bald „Heiligenhäuschen“ genannt. Mit der Einweihung war das Recht verbunden, hier die hl. Messe zu feiern. So geschah es auch in den nächsten Jahren an festgelegten Tagen. Eine Urkunde berichtet zum Beispiel über eine Mess-Stiftung des Ratinger Vikars Engelbert Spieker (+ 1657), wonach jeweils am 29. und 30. April eine Messe gelesen wurde. Am 1. Mai machten die Pilger, die zur Verehrung des hl. Quirinus nach Neuss zogen, hier Station. Die vierte und fünfte Messe fand jeweils am 3. Mai (Fest der Kreuzauffindung), sowie am 14. September statt (Fest der Kreuzerhöhung).

Das Heiligenhäuschen stand bei der Bevölkerung immer hoch in Ehren. Dafür gibt es zahlreiche

Beispiele aus dem religiösen Leben der Kirchengemeinde bis hin zu der Tatsache, dass die Kapelle bis heute eine Station der „Sieben Fußfälle“ ist – ein bekannter Bittweg, den die Menschen früher gingen, wenn ein Nachbar schwer erkrankt war oder im Sterben lag. Das war nicht nur eine Frömmigkeitsübung, sondern geschah auch aus sozialer Verantwortung und nachbarschaftlicher Verbundenheit.

Heute liegt die Kapelle nicht mehr weit draußen in den Feldern, sondern mitten in der Stadt, ihre Türöffnung ist so groß wie ein „Scheunentor“. Wer hier vorbeikommt und

durch die Gitterstäbe das große Holzkreuz sieht, der sollte daran denken, dass seit 370 Jahren Menschen ihre Nöte und Sorgen hierhin getragen haben. Sie haben das Heiligenhäuschen wie eine „Schutzhütte“ empfunden. Für Ratingen ist es ein schönes und sinnvolles Zeichen – auch mit Blick auf den Westfälischen Frieden sowie für ständige Friedensbemühungen in unserer Zeit. (müs)

► **Info:**

**Die Kapelle wird heute von der katholischen Kirchengemeinde Herz-Jesu mit großer Sorgfalt betreut und gepflegt.**

**Vor einigen Jahren wurde sie als bemerkenswertes und geschichtsträchtiges Bauwerk unter Denkmalschutz gestellt, das sich seit dem 17. Jahrhundert bis heute fast unverändert erhalten hat.**

# Ehre für den heiligen Bim-Bam

### Neue Brauchtumsglocke steht Pate für Sessionslied und -motto.

Zum ersten Mal erklang es bei der offiziellen Vorstellung des neuen Prinzenpaares. Bei der Proklamation der Tollitäten sang es Heinz Hülshoff ein zweites Mal – vor großem Publikum in der Dumeklemmerhalle. Und dabei war ganz schnell klar: Das neue Sessionslied „Jezz schlät et dreizehn... Heiliger Bim-Bam!“ ist rundum gelungen und hat das Zeug zum Gassenhauer. Die eingängige Melodie folgt dem Schema bekannter und erfolgreicher Karnevalsschlager, der Text ist witzig und den Refrain hat man sofort im Ohr und kann ihn gleich mitsingen. Also beste Zutaten für einen echten Hit.

Wie ist Hülshoff auf Motto, Text und Melodie gekommen? „Da brauchte ich nicht drauf zu kommen. Es konnte gar kein anderes Motto geben“, sagt der singende Wirt. Schließlich war die neue Se-



*Auf der Bühne fühlt sich Heinz Hülshoff am wohlsten – wie hier beim Singen des Sessionsliedes bei der Prinzenproklamation.* Foto: Bastian Beckmann

bastianus-Glocke seit Jahren ein Wunschtraum der Ratinger Brauchtumsvereine. Mit dem Düs-

seldorfer Ex-Hoppeditz Jürger Hilger, ein ausgemachter Karnevalsprofi, hatte sich Hülshoff dann

— Anzeige —



## HÖRGERÄTE | AKUSTIK

# WITTECK

**MEISTERBETRIEB FÜR MODERNE HÖRSYSTEME**

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

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

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

**KOSTENFREIER HÖRTEST**



**BESSER HÖREN, MEHR ERLEBEN.**

zusammengesetzt und erzählt, was ihm so vorschwebt. „Das Motto war dann schnell geboren. Dann haben wir das Lied ausgetüftelt.“

Eingespielt wurde es in einem Tonstudio in Brauweiler, in dem auch Karnevals-Größen wie die „Bläck Fööss“ und die „Räuber“ ein und aus gehen. „Das passt alles perfekt zusammen“, lobt Hülshoff die professionelle Arbeit. Insgesamt dauerte die Produktion des Sessionsliedes drei Monate, in denen er oft nach Brauweiler gefahren ist. Hülshoff ist es wichtig, dass die Musik handgemacht ist und nicht aus dem Computer kommt. Das sei zwar aufwendiger, aber vom Ergebnis her besser. Für die Bläserpassagen wurden deshalb verschiedene Musiker verpflichtet. „Eine solche Produktion geht in dieser Qualität nur, wenn man auch gute Freunde und Spon-

soren hat, die einen unterstützen“, sagt Hülshoff dankbar. Nur so könne die CD auch ans närrische Publikum verschenkt werden. Mehr als 1000 Scheiben hat er bereits verteilt.

Was treibt ihn eigentlich an, solche Lieder zu singen? „Mir macht es Riesenspaß, wenn ich sehe, dass die Leute fröhlich sind. Und ich mache es aus Liebe zu meiner Heimatstadt“, sagt Hülshoff, der längst über die Grenzen der Dümeklemmerstadt hinaus bekannt ist. Ein Grund dafür mag auch darin liegen, dass er in rheinischem Dialekt singt. Das kommt an. Deshalb ist Hülshoff auch in Düsseldorf und anderen Karnevalshochburgen ein oft gebuchter Sänger. Bis Mitte Dezember stehen schon um die 30 Auftritte in seinem Termin kalender. Ab dem 12. Januar geht dann aber richtig die Post ab. Zur-

zeit sind 60 Auftritte schon fest gebucht, allein an Altweiber sechs. Und nach dem Ende der Session ist für Heinz Hülshoff noch lange nicht Schluss. Vom 30. März bis 6. April steigt in Hintertux wieder die „Düsseldorfer Woche“, bei der er seit Jahren fest gebucht ist: Zusammen mit solchen Krachern wie „Swinging Fanfares“, „De Rhingschiffer“, „Alt Schuss“ macht der Rateringer, der auch schon als „König von Hintertux“ bezeichnet wird, dann eine Woche lang Party-Alarm im Zillertal. „Das ist eine Riesengaudi dort“, sagt er und freut sich, rheinischen Frohsinn auch in Tirol verbreiten zu können.

Hülshoff kann aber nicht nur Party: Sein Weihnachtskonzert „Heinz und seine Freunde“ in der Marienkirche war nach wenigen Tagen – ohne Werbung – wieder ratzfatz ausverkauft. (JD)

— Anzeige —



# SCHNEIDER IMMOBILIEN

## Zeit für Veränderung...



Tobias Otten | Carlos Carulla | Stefan Schneider | Petra Borjan | Sebastian Schmitz

### Sind die Kinder aus dem Haus, ist die Wohnung zu groß oder macht der Garten zu viel Arbeit?

Wir unterstützen Sie tatkräftig bei anstehenden Veränderungen. Wir helfen Ihnen bei der Wohnungssuche, dem Umzug, der Entrümpelung, den notwendigen Renovierungen, den Behördengängen und wir begleiten Sie beim sorgenfreien Verkauf Ihrer Immobilie.

Ihre Fragen finden bei uns ein offenes Ohr. Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Termin mit uns.

**Schneider Immobilien GmbH - Telefon 02102.709400**  
[www.schneider-immobilien.com](http://www.schneider-immobilien.com) | Bahnstraße 1 | 40878 Ratingen





## Die Weihnachtslokomotive

### Eine Geschichte in fünf kleinen Kapiteln

#### I.

Vor einigen Jahren sprach mich Hans S. an, er ist etwa zehn Jahre älter als ich: „Haben Sie noch die Eisenbahn?“ Ich sah ihn mit großen Augen an: „Was für eine Eisenbahn?“ – „Sie haben doch 1944 eine Eisenbahn geschenkt bekommen. Das war meine!“ Das hatte ich nicht gewusst. Hans S. klärte mich auf: „Ihr Vater und mein Vater haben zusammen auf dem Amt in R. gearbeitet. Einige Zeit vor Weihnachten muss es gewesen, dass Ihr Vater meinem sagte, er habe für seinen Sohn nichts zu Weihnachten. Worauf mein Vater antwortete: ‚Du kannst die Eisenbahn von meinem Sohn haben. Der braucht die sowieso nicht mehr. Er spielt nicht mehr damit. Die steht bei uns nur auf dem Speicher und nimmt Platz weg.‘“ Ich konnte Hans S. nur noch bestätigen, dass die Eisenbahn schon lange nicht mehr existiere. Wahrscheinlich hatte er gehofft, noch einmal sein altes Spielzeug in die Hand nehmen zu können.

#### II.

Es war einige Wochen vor Weihnachten im Jahre 1944. Mein Vater saß an seinem Schreibtisch. Er hatte die Schublade aufgezogen, als ich ins Zimmer kam. In der Schublade sah ich eine wunderschöne Lokomotive liegen. Mein Vater war ganz erschrocken und wollte die Schublade schnell schließen. Es war aber zu spät. Er hatte gesehen, dass ich die Lokomotive



Die Lokomotive von einem spanischen Flohmarkt ähnelt sehr derjenigen, die Hans Müskens 1944 zu Weihnachten bekommen hat. Foto: Müskens

längst bemerkt hatte: „Die ist für Gustav Klug“, meinte er so nebenbei. Gustav war ein Junge von gegenüber. Die Lokomotive

sollte für Gustav sein? Ich nahm es so hin, wie mein Vater es gesagt hatte. Ein wenig enttäuscht war ich schon. Aber irgendwas

— Anzeige —

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



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

**Wir bieten Einzelgespräche und Gruppentreffen für trauernde Erwachsene und Kinder an.**

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

**Becherner Straße 1, 40878 Ratingen, Tel.: 0 21 02/2 38 47  
Bürozeiten: Montag, Mittwoch u. Freitag von 9.00 – 11.00 Uhr  
und nach Vereinbarung**

**[www.hospizbewegung-ratingen.de](http://www.hospizbewegung-ratingen.de)**

hatte sich der Vater schon dabei gedacht.

### III.

Weihnachten. Die Episode am Schreibtisch hatte ich längst vergessen. Mein Vater war an diesem Weihnachtsfest nicht dabei. Er war irgendwo an einer Front Soldat. Meine Mutter hatte den Weihnachtsabend vorbereitet. Das ging so: Einige Stunden vor der Bescherung wurden die Fenster zum Wohnzimmer verhängt. Meine Schwester und ich versuchten zwar durch irgendwelche Spalten etwas zu erkennen. Aber wir sahen nichts. Und wenn wir etwas gesehen hätten, wäre es weg gewesen, so die Drohung der Erwachsenen. Dann kam der Augenblick, dass das Glöckchen ertönte und die Vorhänge an den Türen wieder weg waren. Wir sahen durch die Scheiben das Licht des Weihnachtsbaumes. Wir wurden ins Zimmer gerufen, und da lief in einem Schienenkreis die

Eisenbahn, die ich schon einmal in der Schreibtischschublade meines Vaters gesehen hatte. Der Zug lief über die Schienen immer im Kreis – die Lokomotive mit einem bernsteinfarbenen Licht vorne am Kessel, mit mehreren Waggons für Personen und Lasten. Ganz toll! Ich staunte nur. Dann blieb sie stehen. Meine Mutter zeigte mir den Schlüssel, womit man die Feder der Lokomotive aufziehen konnte. Dann fuhr sie wieder Runde für Runde und das einen ganzen Abend lang. Ich lag auf dem Boden, sah in das bernsteinfarbene Licht, belud die Waggons und ließ Leute aus- und einsteigen.

### IV.

Wo die Schienen und der Zug letztendlich geblieben sind, weiß ich nicht. Irgendwann waren die Schienen wahrscheinlich krumm. Die Feder des Mechanismus ausgeleiert, die Waggons zerspielt. Irgendwann hatte das

Spielzeug aus der Kinderzeit ausgedient. Und doch blieb sie existent in meiner Erinnerung. Ich erzählte meinen Söhnen von meinem Zug, als sie ihre elektrische Eisenbahn bekamen. Und dann waren wir einmal in Spanien in Ferien. Auf einem Flohmarkt in Tarragona sah ich plötzlich auf einem kleinen Tisch „meine“ Lokomotive. Nicht dieselbe. Aber ähnlich: Kessel, Führerhaus, eiserne Räder, Federmotor zum Aufziehen. Alles etwas zerbeult und wackelig. Ich fragte nach dem Preis. Erschwinglich! Die Frau war froh, wieder ein Teil verkauft zu haben. Ich hatte meine Lokomotive wieder gefunden. Die kleinen Unterschiede waren unerheblich.

### V.

Meine Söhne haben, so glaube ich, etwas unverständlich bei dem Kauf zugeschaut: „So etwas kauft der?“ Später in der Ferienwohnung haben sie doch vorsichtig die kleine Lokomotive auf dem Tisch hin und hergeschoben. Ganz vorsichtig. Denn sie war ja alt und wackelig. Das sah man. Aber immerhin konnte man das Federwerk noch aufziehen und sie schaffte es, über den Tisch zu fahren.

Heute steht die Lokomotive im Spielzeugregal bei den anderen Erinnerungstücken aus der Kindheit. Ganz vorsichtig nehme ich sie heraus, wenn die Enkelkinder kommen: „Nicht so wild!“, sage ich. Faszinierend ist sie immer noch. Ein Stück aus einer Zeit, die längst vergangen ist. Hans S. wollte ich diese kleine Lok aus Spanien einmal zeigen. Aber er wollte sie nicht sehen: „Es ist ja nicht meine!“ Das sehe ich etwas anders: „Es ist mein Weihnachtsgeschenk!“ (müs)

— Anzeige —

## Der Johanniter-Hausnotruf. Macht selbständig und sicher!



Servicenummer:  
02102 70070-80  
[www.johanniter.de/mettmann](http://www.johanniter.de/mettmann)

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



# Picknick auf der Autobahn gemacht

Serie „Mein erstes Auto“: Eva Müskens‘ „Brezelkäfer“ und Fiat 500

Ihr erstes Auto war ein weißer Fiat 500: gebraucht gekauft für 1400 DM – bei einem Referendariatsgehalt von 433 DM. „Das war schon ein finanzieller Klimmzug“, erinnert sich Eva Müskens. Den ersten Platten hatte sie während des Referendariats in Gerresheim. Zum Glück gab es Hans (sie waren noch nicht verheiratet), den sie zur Problemlösung anrufen konnte. Nach dem Examen dann die Anstellung an einer Schule in Essen-Katernberg. Der Fiat lief brav seine Touren, bis sie eines Nachmittags aus der Stadt nach Hause kam und das Auto vor der Garage des Elternhauses irgendwie komisch aussah.

„Da hatte doch tatsächlich mein liebes Brüderlein, das gerade den Führerschein gemacht hatte, sich klammheimlich das Auto geschnappt, 5 oder 6 Freunde reingeladen und war damit durch die Felder zwischen Homberg und Hösel gerast, einige Jungs hoch auf dem offenen Dach, und es gab prompt einen dicken Crash.“ Die Kerle waren alle heil, das Auto hatte richtig was abgekriegt: „Das Chassis war verzogen, ich konnte nur noch mir der Handbremse bremsen, also eigentlich Totalschaden.“

Da hat sich ihr lieber Mann der Sache erbarmt und die Reparatur bezahlt, die fast der Kaufpreis war. So lief der Kleine wieder zuverlässig und war okay, bis auf die Tatsache, dass es bei starkem Regen innen nass war. Das ging so über die nächsten Monate, dann wurde sie auf eigenen



An das erste Familienauto, einen VW Käfer mit „Brezelfenster“, und die Fahrten damit erinnert sich Eva Müskens (vorne rechts) noch genau. Foto: privat

Wunsch nach Ratingen versetzt: Nicht mehr täglich zweimal die lange Strecke. Und dann passierte es: Winter, offenes Wetter, kalt. Auf dem Kopernikusring in einer Kurve wollte der Fiat die Kurve nicht nehmen, sondern fuhr schnurstracks in ein entgegenkommendes, dickes Auto. Peng! Es war nicht erkennbar, dass in der schattingen Kurve der Boden

vereist war. Das war das endgültige Aus ihres kleinen Fiats, liebevoll „Baby“ genannt.

Doch dann gibt es da noch eine ganz andere Erinnerung, die sehr prägend für ihre Kindheit war: das erste Auto in der Familie.

Man schrieb das Jahr 1951. Die Belastungen des 2. Weltkrieges begannen leise zu verblassen und das aufkeimende „Wirtschafts-

— 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](http://www.drk-ratingen.de) · Hochstraße 42 · 40878 Ratingen  
Tel. 021 02-251 51 · Fax 021 02-309 80 93

wunder“ erlaubte es meinen Eltern, ein Auto zu kaufen: einen VW-Käfer. Voller Stolz betrachtete die Familie das runde Wunderwerk, schwarz, hochpoliert mit den glänzenden Chromteilen im brillanten Kontrast dazu. Das war doch nun wirklich etwas ganz anderes als der „Holzvergaser“, den die Schreinerei der Familie über die Zeit davor benutzte. Das war ein offener Lieferwagen. Mein Vater hatte mit anderen Helfern einen alten Badewannenofen, der mit Holz gefeuert wurde, auf die offene Pritsche des Lieferwagens montiert. Dieser Ofen wurde mit Holz gestocht, als Benzinersatz. Wir nannten ihn gerne „Holzvergaser“, weil er ständig krachende Fehlzündungen hatte.

Wenn wir Kinder mitfahren durften, saß ich hinten auf dem offenen Teil des Wagens und balancierte meine Position aus zwischen dem wärmenden Ofen und dem starken Zugwind.

Und nun das tolle neue Auto. Das war doch ganz was anderes! Mit Freude verfolgte ich das Ausklappen der roten Winker, wenn Papa das Abbiegen anzeigte. Und

dann gab es das geteilte Rückfenster. Auch das wussten wir Kinder uns zu eigen zu machen: Im elterlichen Schlafzimmer gab es zwei hölzerne Fußbänkchen als Trittleiter. Wir hatten den herrlichen Gedanken, diese beiden Holzbänke einer neuen Benutzung zuzuführen. So schlepten wir sie in unseren Käfer und deponierten sie hinter dem Rücksitz, wo ja eigentlich der Platz für einen Koffer vorgesehen war. Sie passten exakt quergestellt hinein. So hatten wir Kinder unseren Superplatz, jeder dazu sein kleines Rückfenster. Wir genossen jede Fahrt und machten den Käfer immer mehr zu einem Stück von uns, bis – und so musste es ja kommen – ein schwarzes Ungetüm mit Karacho auf den Käfer aufkrachte. Gott sei Dank, alles ist gut ausgegangen. Nur die elterliche Autorität versagte uns ab diesem Tag, unseren Individualraum ganz hinten im Auto zu nutzen.

Dafür aber begann für die Familie – wir bereits oben erwähnt – insgesamt eine positiv orientierte Lebensphase, an der wir



*Zu der Autofahrt mit dem Käfer in die Berge gibt es ein liebevoll gestaltetes Heftchen.*  
Foto: Müskens

Kinder natürlich gerne teilhatten. Ab dem Jahr 1951 fuhr die Familie alljährlich für vier Wochen zum Urlaub in die Berge. Der herrliche Käfer schaffte locker diese 800 Kilometer, nur hin und wieder unterbrochen von einer Picknickpause auf der Autobahn. Auf der rechten Fahrspur packte Mutti kleine Campinghocker, Würstchen und Kartoffelsalat aus, um uns für die weite Reise zu kräftigen, einmal in der Höhe von Limburg und einmal in der Höhe von Stuttgart. Das störte niemanden und während einer solchen Rast winkten wir auf der Autobahn ganz entspannt den wenigen passierenden Fahrzeugen zu. (EM)

— Anzeige —

**Fitness für alle und Sportangebote in den Abteilungen:**  
Basketball • Bogensport • Boule • Floorball • Handball • Lauftreff • Leichtathletik • Schwimmen • Tanzen  
Tischtennis • Turnen • Volleyball • Gesundheitssport **Infos: [www.tus08lintorf.de](http://www.tus08lintorf.de) und [www.tusfit.de](http://www.tusfit.de)**

**TUSfit** Zentrum für Gesundheit, Fitness und Sport

**TUS** LINTORF 1958

Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.  
Brandsheide 30 • 40885 Ratingen  
Tel.: 02102 / 74005-0 • [www.tus08lintorf.de](http://www.tus08lintorf.de)  
**Wir bewegen Lintorf!**

## Mein erstes Auto

Haben Sie auch noch Erinnerungen an Ihr erstes Auto? An tolle Touren, kuriose Pannen, unvergessene Momente? Erzählen Sie uns davon! Vielleicht haben Sie auch noch ein Foto Ihres ersten Wagens. Schreiben Sie uns: Redaktion „Aus unserer Sicht“, Minoritenstraße 2-6, 40878 Ratingen oder Mail: [aus-unserer-sicht@gmx.de](mailto:aus-unserer-sicht@gmx.de)

## T. und T. stehen für Spaß

**Traudel I. und Thomas III. starteten fulminant in die Session.**

Jetzt ist es offiziell: Mit einer rauschenden Party und ihrer Proklamation in der Dumeklemmerhalle sind Thomas III. und Traudel I. fulminant in die Session gestartet. Und zur Freude aller Karnevalsfreunde dauert sie diesmal recht lang: Aschermittwoch ist erst am 6. März. Entsprechend voll ist auch der närrische Terminkalender. Wie in jedem Jahr haben die Vereine und Gesellschaften auch spezielle Veranstaltungen für Senioren im Gepäck. Hier eine Übersicht:

**19. Januar:** Spiesratze, Altenheim Haus Salem Lintorf, 15.00 Uhr

**2. Februar:** Anger Garde, Marie-Theresien-Stift Hösel Bahnhof, 14.30 Uhr

**16. Februar:** Spiesratze, Altenheim Marienhof, 15.00 Uhr

**17. Februar:** Spiesratze, Altenheim Haus Salem Ost, 15.00 Uhr

**23. Februar:** Spiesratze, Seniorenzentrum Rosenstraße, 15.00 Uhr

**23. Februar:** 11 Pille, Karnevalistischer Kaffeeklatsch, Schützenhaus, 16.11 Uhr

**24. Februar:** Funken rot-wiss, „Komm, loss mer fiere“: Die große Nachmittagssitzung in Zusammenarbeit mit den städtischen Seniorentreffs. Alle Plätze kosten 9,50 Euro inkl. eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen; Dumeklemmerhalle, 14.00 Uhr (Programmende gegen 18.00 Uhr)

**27. Februar:** Homberger Feetz, Seniorenkarneval im Haus Wichern, 15.00 Uhr

**5. März:** Prinzensgarde rot-weiss, Kaffeeklatsch, Festhalle Tiefenbroich, 16.11 Uhr



*Thomas III. und Traudel I regieren ab sofort das Ratinger Narrenvolk. Sie werden auch den Seniorenitzungen ihre Aufwartung machen.* Foto: Bastian Beckmann

**5. März:** Anger Garde, Sitzung für Senioren in der Waldklinik Hösel, 15.00 Uhr

Für Blinde und Sehbehinderte:

**8. Februar:** Spiesratze, Blindensitzung, Spiegelsaal, 19.00 Uhr

— Anzeige —

## Pausenlos für Sie da!

Wir haben von Montag bis Samstag durchgehend für Sie geöffnet.



Adler Apotheke e.K. (Inh.: Sabine Jung)  
Marktplatz 2, 40878 Ratingen  
Telefon: 0 21 02 . 2 63 51

Öffnungszeiten:  
Mo – Fr: 8.30 – 18.30 Uhr  
Sa: 9.00 – 14.00 Uhr



# Über Festnetz telefonieren: Besser als eine alte Gewohnheit

„Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“ – diese Redensart trifft auch auf das Telefonieren zu, denn obwohl sich die Telekommunikationstechnik mittlerweile stark verändert hat, sind die Anlässe, zum Hörer zu greifen, doch immer noch dieselben. Schnell mal durchklingeln, um sich spontan zum Kaffee zu verabreden, das Plaudern mit einer guten Freundin am Nachmittag oder der Anruf der Familie am Wochenende, das alles sind Telefongewohnheiten, die man nicht missen möchte und die man am liebsten von zuhause aus macht – bequem und störungsfrei im Sessel mit dem vertrauten Festnetztelefon am Ohr. Wer die Gespräche richtig genießen möchte, kann jetzt auch das moderne Glasfasernetz von rapeedo nutzen. Der lokale Multimedia-Anbieter aus Ratingen bietet zusammen mit schnellem Internet auch attraktive Paketangebote mit Festnetzanschluss und Fernsehen aus einer Hand. Der Anschluss beinhaltet eine Telefon-Flatrate ins deutsche Festnetz und günstige Konditionen bei Telefonaten in andere Netze sowie zwei Sprachkanäle. Bei einem Anbieterwechsel kann die bestehende Rufnummer kostenlos mitgenommen werden. Außerdem lassen sich mehrere Rufnummern in einem Haushalt auf Wunsch einrichten. Damit ist auch das „alte“ Festnetz auf dem neusten Stand – und das zu günstigen Konditionen.

## **Festnetz geht mit der Zeit**

Laut Bundesnetzagentur haben die Deutschen 2017 120 Mrd. Minuten im Festnetz telefoniert, in den mobilen Netzen hingegen nur 115 Mrd. Das zeigt, dass der feste Telefonanschluss im Haus immer noch seinen Reiz hat. Ein Grund hierfür ist sicherlich die Zuverlässigkeit und die hohe Sprachqualität,



die Festnetzverbindungen in der Regel liefern. Ein Handy dagegen hat in der Wohnung oftmals schlechten oder gar keinen Empfang. Ein Festnetzanschluss gehört für viele irgendwie doch noch mit dazu und wird gerne zusammen mit einem Internetzugang gebucht.

Aber auch hier hält die neue Technik Einzug. Das alte Kupferkabel, über das die Telefonleitung läuft, hat längst seine Grenzen erreicht. Deswegen soll das ISDN-Netz vielerorts abgeschaltet werden. Stattdessen wird Telefonie dann nur noch per Voice-over-IP-Technologie angeboten und durch die Datenleitungen geschickt. Ein Gespräch wird entsprechend digital in Daten umgewandelt und codiert. Möglicher Nachteil dieser Technik ist: Bei einer

langsamen oder gestörten Internetanbindung leidet auch die Qualität der Verbindung. Abgehackte Sätze oder Hintergrundrauschen verleiden einem dann oftmals das nette Telefonieren. Daher sollte man auch beim Festnetz auf eine möglichst schnelle Datenleitung mit einer Bandbreite von 100 Mbit/s oder höher achten – am besten in einem modernen und zukunftsfähigen Glasfasernetz. Die KomMITT Ratingen sorgt seit 2012 für den Glasfaserausbau im gesamten Stadtgebiet und ist dort einziger Anbieter von Glasfaserprodukten. Nutzen Sie die Chance für Ihren Start in die digitale Zukunft.

Mehr zu den rapeedo Produkten auf [www.rapeedo.de](http://www.rapeedo.de).

## Aus Ernas Sicht

### Gedanken zur Zeit der Veränderungen

Nun sitze ich wieder an meinem Laptop und schreibe meinen treuen Leserinnen und Lesern ein paar Zeilen aus meiner Sicht. Für die letzte Ausgabe in 2018, die auch schon das neue Jahr einläutet, ist es immer wieder eine Herausforderung für mich, die richtigen Themen zu finden. Gerade jetzt ist mehr los als in den anderen Monaten des Jahres, also eine Zeit der Veränderungen.

Das können wir zum Beispiel am Wetter erkennen. Wir hatten einen ausgezeichneten Sommer, wohl den wärmsten so lange ich mich erinnern kann. Auch der Herbst konnte sich sehen lassen: Mitte November konnte ich noch gemütlich vor einem Straßencafé in der Sonne sitzen und meinen Cappuccino genießen. Einfach herrlich!

Nun sitze ich jedoch mit einer Decke über den Knien auf meinem Balkon. Langsam wird es Winter. Und der wird sicherlich diesmal sehr kalt, das habe ich so im Gefühl. Vielleicht haben wir ja sogar Schnee zu Weihnachten. Wir werden sehen.

Die Weihnachtsplätzchen und deren Verwandte haben in den Geschäften schon lange ihren Platz in den Regalen gefunden. Aus meiner Sicht viel zu früh. Die Zeit der weihnachtlichen Leckereien beginnt für mich erst am 1. Advent. Dann kommen wieder die Kalorien, Sie wissen schon: Das sind die, die nachts in den Kleiderschränken unsere Sachen enger nähen.

Doch vorher hat in unseren Breiten bereits die Fünfte Jahreszeit begonnen, der Karneval. „Ein verschmitztes, liebenswürdiges Paar“ Thomas III. und Traudel I. haben ihre närrische Regentschaft, die erst am 9. März enden wird, begonnen. Ihr Sessionsmotto heißt „...ach Du heiliger Bim-Bam“, eine besondere Ehrung der Ratinger Brauchtumsglocke.

Doch jetzt haben wir schon mal die ersten Türchen am Adventskalender geöffnet und sind immer ganz gespannt, was sich dahinter verbirgt. So wird es sicherlich auch all unseren Stadtvertretern und -vertreterinnen gehen, die sich in ein paar Tagen zur letzten Sitzung des Rates in diesem Jahr zusammen setzen, um die Monatstürchen für das kommende Jahr mit Inhalt füllen.

Im Februar wird sich hinter diesem Türchen sicherlich die Fertigstellung des neuen Rathauses befinden. Ansonsten gibt es noch jede Menge Füllmaterial, wie etwa den Abriss des alten Hertie-Hauses und die Planungen für die Neubebauung, den Ratinger Bürgerbus, die Wohnbebauung der Alten Feuerwache, die Fertigstellung des Mehrgenerationentreffs in Tiefenbroich und vieles mehr. Ich werde diese Monatstürchen im neuen Jahr mal im Auge behalten und über meine Beobachtungen berichten.

Ich wünsche allen meinen Fans eine gemütliche und entspannte Vorweihnachtszeit, ein ruhiges Weihnachtsfest, einen guten Rutsch ins Jahr 2019 und einen gesunden Jahresbeginn.

*Eure und Ihre*

*Erna.*

— Anzeige —



**Wir wissen wie!**

Bei uns bekommen Sie die richtigen Tipps, damit Sie fit bleiben. Vertrauen Sie dem Fachmann 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

## Angerbad bis 2. Januar zu

Wegen Sanierungsarbeiten geht das Hallenbad in Ratingen-Mitte dieses Jahr etwas früher in die Winterpause. Ab 10. Dezember ist das Angerbad geschlossen, um im 25-Meter-Schwimmerbecken die Oberflächenelemente des Hubbodens zu erneuern. Diese Maßnahme ist unbedingt notwendig. Die Schließzeit wird zudem für weitere Arbeiten wie etwa der Erneuerung einzelner Fliesen sowie eine intensive Grundreinigung genutzt. Das Hallenbad öffnet wieder am 2. Januar. Badegäste können in der Zwischenzeit nach Lintorf ausweichen: Das Allwetterbad hat bis auf den 1. Weihnachtstag und Neujahr geöffnet. Der Verkauf von Kursen für das Angerbad findet ab 10. Dezember bis zum Jahreswechsel am Service-Point des Allwetterbades in Ratingen-Lintorf statt.

## Neue Broschüre für Senioren

Das Amt für Soziales, Wohnen und Integration der Stadt Ratingen hat eine neue Broschüre mit Informationen für Senioren aufgelegt. Hier bekommen Interessierte alle wichtigen Hinweise, die ältere Menschen im Alltag und in besonderen Lebenssituationen benötigen. Das Heft wurde im DIN A4-Format aufgelegt und auf speziellem Papier gedruckt, das sich besonders gut blättern lässt. Außerdem wurde Wert auf große Schrift gelegt und die Informationen sind übersichtlich gestaltet. Erhältlich ist die neue Broschüre zurzeit in allen städtischen Seniorenbegegnungsstätten und im Sozialamt (Eutelis-Platz 3, 2. OG). Auf Wunsch kann die Broschüre auch per Post nach Hause versandt werden. Hierfür genügt ein Anruf unter Telefon 550-5066.

## Messe 50-Plus in der Stadthalle

Die Seniorenmesse „50-Plus – Freude am Leben“ findet zum siebten Mal am 12. und 13. Januar in der Dumeklemmerhalle statt. Anders als bei klassischen Themenfachmessen stehen bei der Messereihe „50-Plus – Freude am Leben“ Altersgruppen im Fokus. Und diese erhalten bei der Messe nicht nur Informationen zu all den Themenbereichen, die ihnen laut allen Erhebungen am Wichtigsten sind, sondern oft auch eine Beratung. So spannt sich der Themenbogen über Gesundheit, Ernährung, Kulinarisches und Köstlichkeiten, Lifestyle, Wellness, Beauty, Reisen, Freizeit, Sport, Fitness sowie Bauen, Umbauen, Gestalten bis hin zu Pflege, Recht und Soziales sowie Vorsorge und finanzielle Sicherheit. Der Eintritt für die Besucher ist frei.

— Anzeige —



# PFLEGEUNION

## *Ambulant sicher versorgt*

**Nur 3 Schritte zur bestmöglichen ambulanten Pflege:**

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

**02102/101 62 95**



**„Sehr gut“ 1,0**  
Qualitätsprüfung  
MDK 2016



Lise-Meitner-Straße 4 • 40878 Ratingen • [www.ratingen.pflegeunion.de](http://www.ratingen.pflegeunion.de)



# Heiligabend mit Alleinstehenden

### Ehrenamt: Der CVJM lädt zum 67. Mal zur Weihnachtsfeier ein.

Bereits zum 67. Mal lädt der CVJM Ratingen Bürgerinnen und Bürger zur Alleinstehenden Weihnachtsfeier am 24. Dezember ins evangelische Gemeindezentrum „Haus am Turm“, Angerstraße 11, in Ratingen-Mitte ein. Einlass ist ab 15 Uhr, das Programm startet um 15.30 Uhr mit der Begrüßung durch den CVJM-Vorstand. Das Ende der Feier ist um 19.30 Uhr vorgesehen.

Jedes Jahr nehmen mehr als 100 Rater Bürgerinnen und Bürger die Einladung zum gemeinsamen Feiern mit dem CVJM an und erleben einen besinnlichen und festlichen Heiligabend. Viele ehrenamtliche Helfer sind in der Vorbereitung und am Heiligen Abend im Einsatz und tragen zum Gelingen eines vielseitigen Programms bei und kümmern sich um das Wohl der Gäste.

Eingeladen sind alleinstehende und einsame Menschen, die die Gemeinschaft mit anderen suchen. Dieser besondere Nachmittag und Abend ist gefüllt mit einem abwechslungsreichen weihnachtlichen Programm.

Das musikalische Programm ist abwechslungsreich gestaltet und bietet auch Gelegenheiten für das gemeinsame Singen von Weihnachtsliedern. Eine Andacht wird Pfarrer Brinkmann an diesem Abend halten. Ein fester Bestandteil der CVJM-Weihnachtsfeiern ist auch die schauspielerische Darbietung von Rolf Berg, gerne auch mit Unterstützung von Familienmitgliedern.

Der CVJM ist dankbar für das Engagement und den ehrenamtlichen Einsatz der Menschen, die das sehr familiäre Weihnachtsfest jedes Jahr wieder möglich machen und mit anspruchsvollen Darbietungen die Gäste unterhalten.

Wenn auch Sie an der Alleinstehenden Weihnachtsfeier teilnehmen möchten, können Sie sich ab sofort unter Telefon 83375 (Fam. Gerhold) anmelden oder Sie schicken eine formlose Anmeldung an den CVJM Ratingen, Grütstraße 11, 40878 Ratingen.

Langjährige Gäste der „Alleinstehenden Weihnachtsfeier“ ha-

ben eine persönliche schriftliche Einladung erhalten. Gäste, die von zu Hause abgeholt und/oder abends zurück gebracht werden möchten, teilen dies bitte bis

zum 15. Dezember bei ihrer Anmeldung mit. Es wird ein Fahrdienst von der Haustüre ab angeboten.

Der CVJM freut sich über jede Spende, die ein solches Fest erst ermöglicht: Bankverbindung: CVJM Ratingen, IBAN: DE29 3345 0000 0042

1391 88 (Sparkasse HRV) oder auf IBAN: DE30 3601 0043 0019 7994 30 (Postbank Essen). Auf Wunsch werden Spendenquittungen ausgestellt.



Foto: Birgit Winter/Pixelio

— Anzeige —



# Leserbrief

## ► „Aus unserer Sicht“ 3/2018

Nach einem heutigen sehr unangenehmen Zahnarzttermin fand ich in Lintorf die Zeitung 03/2018 mit dem Beitrag über Ihre Erstkommunion 1948. Auch ich war damals ein Kommunionkind, und zwar in St. Joseph in Rath. Es war am 4. April, und es hat noch etwas geschneit.

Ich habe Ähnliches erlebt, wie Sie es schildern: Mein Anzug und mein Hemd wurden aus Kleidung meines Vaters, damals vermißt, nie mehr zurück gekehrt, gefertigt. Schuhe hat meine Mutter über einen Bezugsschein erhalten können. Preis: 600 RM.

Buttercremetorte gab's auch bei uns am Nachmittag, nach dem Mittagessen mit Kaninchenbra-

ten. Sie sehen, dass mir Ihr Artikel alte Erinnerungen wachgerufen hat.

Gleichzeitig sind dabei meine morgendlichen Schmerzen vergangen. Und dafür danke ich Ihnen herzlich!

**Hans-Dieter Bongartz**  
**Angermund**

— Anzeige —



## Haus Bethesda

Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz

### Wohngemeinschaften

Im Mittelpunkt steht der an Demenz erkrankte Bewohner. Die Wohngemeinschaften bieten die nötige Normalität und Individualität. Auf dem Gelände des Fliedner Krankenhauses stehen in fünf Wohngemeinschaften 52 Plätze zur Verfügung.

### Vertrauensvolle ganzheitliche Pflege

Ein qualifiziertes, gerontopsychiatrisch geschultes Pflegeteam gewährleistet eine bedürfnisorientierte Pflege, die individuell auf den Bewohner abgestimmt ist. Das Pflege- und Betreuungskonzept in Zusammenarbeit mit Fachärzten ermöglicht im Haus Bethesda ein Leben in Würde und Geborgenheit.

### Eingestreuete Kurzzeitpflege

Bei zur Verfügung stehenden freien Plätzen ist eine Kurzzeitpflege für Menschen mit Demenz möglich, um Angehörige zeitweise zu entlasten.

### Betreuung in der Häuslichkeit

Einen Menschen mit Demenz zu begleiten, stellt eine große Herausforderung für Angehörige dar, die viel Raum, Zeit und Kraft nimmt. Dieses Entlastungsangebot richtet sich an Personen, die sich eine kleine Auszeit wünschen und gleichzeitig eine qualifizierte Betreuung für ihren an Demenz erkrankten Angehörigen.

### Ansprechpartnerin:

Einrichtungsleitung Gisela Neldner  
Telefon (02102) 30 37 00  
info.haus-bethesda@fliedner.de

### Haus Bethesda

Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz  
Thunesweg 58 • 40885 Ratingen  
www.bethesda.fliedner.de



Theodor Fliedner Stiftung

### Schreiben Sie uns!

Haben Sie Lob, Kritik, Anregungen oder Ideen für weitere Themen? Dann schreiben Sie uns einfach:

Redaktion „Aus unserer Sicht“, Minoritenstraße 2-6, 40878 Ratingen; oder per Mail: [aus-unserer-sicht@gmx.de](mailto:aus-unserer-sicht@gmx.de)

## Tanzcafé

### „Ein Walzer mit Dir“

Die Veranstaltungsreihe „Ein Walzer mit Dir“, das Tanzcafé in der Tanzschule am Wall für Menschen mit und ohne Demenz, ihre Angehörigen und Begleiter findet auch im kommenden Jahr 2019 an folgenden Terminen immer dienstags statt:

**19. Februar,**

**7. Mai,**

**9. Juli,**

**10. September und**

**26. November – jeweils von 14.30 bis 16 Uhr. Der Eintritt kostet fünf Euro pro Paar. Ort: Tanzschule am Wall, Wallstraße 42. Anmeldung bei der Ratinger Demenzinitiative, Telefon 0172 / 742 11 383 oder Mail: [info@ratindemenz.de](mailto:info@ratindemenz.de)**

# Rätsel

## Wer weiß es?

1. Welche Landschaft liegt im Rhônedelta?

- A: Auvergne
- B: Camargue
- C: Champagne
- D: Gascogne

2. Welcher Vulkan brodet auf Sizilien?

- A: Vesuv
- B: Stromboli
- C: Ätna
- D: Tolima

3. Wer war zuletzt auf dem 100-DM-Schein abgebildet?

- A: Bettina von Arnim
- B: Balthasar Neumann
- C: Clara Schumann
- D: Brüder Grimm

4. An welchem Fluss liegt Tübingen?

- A: Rhein
- B: Main
- C: Neckar
- D: Isar

5. Wer schrieb das Familienepos „Jenseits von Eden“?

- A: Ernest Hemingway
- B: John Steinbeck
- C: James Joyce
- D: Samuel Beckett

6. Woher kommt ein Auto mit dem Kennzeichen FD?

- A: Fulda
- B: Friedberg
- C: Freudenstadt
- D: Fürstfeldbruck

7. Was machen Klosterbewohner im Refektorium hauptsächlich?

- A: lesen
- B: schlafen
- C: beichten
- D: essen

Lösungen auf der nächsten Seite

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

mit freundlicher Unterstützung von [www.sudoku-aktuell.de](http://www.sudoku-aktuell.de)

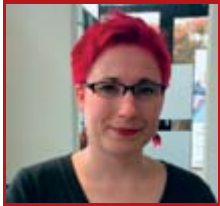
	16	19		12	8			9	11
14			5			20	4		
8			24				14		
	3	3			7				
8				19				16	4
29						14			
		15				6			
	10					4			9
10	9			11	10				
10			6				14		
16				17			3		

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

	16	19		12	8		9	11		
14	9	5	5	4	1	20	4	1	3	
8	7	1	24	8	7	9	14	6	8	
	3	2	1		7	4	1	2		
8	1	3	4	13	8	7	4	16	4	
29	2	8	3	7	9	14	7	4	3	
		15	5	3	7	6	2	3	1	
	9	10	7	2	1	11	4	3	1	9
10	2	8		6	2	3	1	14	6	8
16	7	9		17	8	9	3	2	1	

- ### Lösungen
- 1 B (Camargue)
  - 2 C (Ätna)
  - 3 C (Clara Schumann)
  - 4 C (Neckar)
  - 5 B (John Steinbeck)
  - 6 A (Fulda)
  - 7 D (essen)

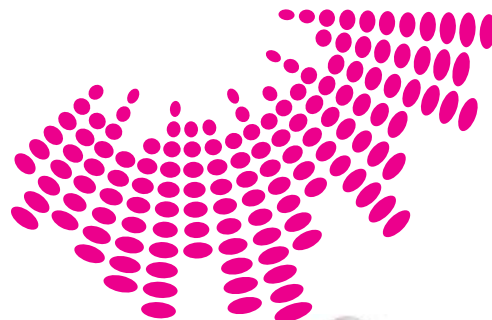
— Anzeige —



# Sensationelles Verfahren

Exklusiv bei GUT HÖREN

# PINK



Sie möchten mit Ihren Hörgeräten ganz natürlich hören, so wie Sie es früher ohne auch konnten? Dann empfehle wir Ihnen unser neues, sensationelles Hörgeräte-Einstellverfahren **PINK**. Persönlich, individuell, natürlich und kooperativ. Denn diese Einstellmethode orientiert sich an Ihrer persönlichen, individuellen Wahrnehmung.

Die Resultate haben uns absolut überzeugt. Der natürliche Klang ist fantastisch. Testen Sie **PINK** - auch wenn Sie Ihr Hörgerät nicht bei uns erworben haben.

Sprechen Sie bitte mit uns einen Termin ab - wir freuen uns auf Sie!

**GUT HÖREN** Lintorf  
Hörgeräte



Konrad-Adenauer-Platz 6  
40885 Ratingen  
Tel. 02102 - 7060505  
Inh. M. Janitzky

**GUT HÖREN** Ratingen  
Hörgeräte

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

## Volles Programm

Musikschule lädt zu Advents-, Weihnachts- und Neujahrskonzert ein.



Ensembles der Städt. Musikschule – wie hier das Jugendblasorchester – gaben den Gedenkfeiern zum Ende des I. Weltkrieges einen würdigen Rahmen. Das JBO setzt mit seinem Neujahrskonzert den ersten musikalischen Akzent in 2019. Foto: Etienne Cattiaux

**Dienstag, 11.12., 18 Uhr:**

Klassenvorspiel Blockflöte;  
Raum 005, Poststraße 23

**Mittwoch, 12.12., 18.30 Uhr:**

Klassenvorspiel Klavier und Keyboard; FTS

**Donnerstag, 13.12., 18 Uhr:**

Klassenvorspiel Querflöte; FTS

**Donnerstag, 13.12., 18 Uhr:**

„Anderer Advent“ – Unter diesem Namen veranstaltet die ev. Stadtkirche eine Reihe von stillen Andachten mit Musik. Musikschüler/innen verzaubern mit barocken Flötenklängen; Lintorfer Str. 16

**Freitag, 14.12., 18 Uhr:**

Klassenvorspiel Gitarre; FTS

**Sonntag, 16.12., 17 Uhr:**

Weihnachtskonzert mit dem Ratinger Kinder- und Jugendchor, den Ratinger Spatzen, dem Eduard-Dietrich-Chor und dem

Rheinischen Kammerensemble. „Eine Weihnachtsgeschichte“ für Sprecher, Chor, und Instrumente von A. Öhrwall steht dieses Jahr auf dem Programm. Außerdem wird aus der Jazz-Messe für Chor, Klavier und Streichquintett von S. Dobrogosz das „Kyrie“ erklingen. Vokalensemble „Trio Lyrica“, Tobias Leithe (Bariton), Kilian En-

— Anzeige —

zweier (Marimbaphon). Karten zu 13 Euro (6 Euro ermäßigt) im Kulturamt, Reisebüro Tonnaer und Buchhandlung Schlüter (Ratingen-Lintorf und Hösel) erhältlich; Stadthalle, Schützenstraße 1

**Montag, 17.12., 18 Uhr:**

Klassenvorspiel Violine; FTS

**Dienstag, 18.12., 19 Uhr:**

Treffpunkt „Musikschule im Ad-



**podologische Fachpraxis**  
**„wie auf Wolken“**  
**Heike von Itter**

Bahnstraße 25  
40878 Ratingen

Tel: 02102 /7324 777  
[www.podologie-vonitter.de](http://www.podologie-vonitter.de)

...wie auf Wolken!  
**Im Einsatz für Ihre Fußgesundheit**

vent“ mit Solisten und Ensemble der Städtischen Musikschule. Näheres dazu in der Presse; FTS  
**17.1. 22.1., jeweils 19.00 Uhr:**  
Treffpunkt Spezial – In Vorbereitung auf „Jugend musiziert“ spielen SchülerInnen der Musikschule Auszüge aus dem Wettbewerbsprogramm; FTS  
**Sonntag, 20.1., 17.30 Uhr:**

Neujahrskonzert mit dem Bläser-Vororchester, dem Ensemble SchlagFertig und dem Jugendblasorchester; Stadttheater am Europaring 9  
**Freitag, 25.1.- 27.1.2019**  
Wertungsspiele des Wettbewerbs „Jugend musiziert“  
**Donnerstag, 28.2., 19 Uhr:**  
Treffpunkt Karneval; FTS

**Donnerstag, 14.3., 19 Uhr:**  
Treffpunkt Musikschule; FTS  
**Sonntag, 17.3., 16 Uhr:**  
Kinderkonzert „Eine Reise ins Indianerland“: Kinder der Musikalischen Früherziehung singen und tanzen; Stadttheater, Europaring.  
**FTS = Ferdinand-Trimborn-Saal,**  
Poststraße 23  
Der Eintritt ist frei.

— Anzeige —

# Sanitätshaus Höfges & Koch

Calor - Emag - Str. 5, 40878 Ratingen  
Tel. 02102-22144 Fax 02102-22757



Troja 2G

**Bleiben Sie mobil**  
**Gratis Rollator Sicherheitscheck**



Indoor - Rollator

**Unser Team**  
**überprüft Ihren Rollator**  
**stellt die richtige Griffhöhe ein**  
**kontrolliert die Bremsen**  
**bringt Reflektoren an**  
**gibt Ihnen Tipp's zum**  
**besseren Handling**



Gemino

[www.ratinger-sanitaetshaus.de](http://www.ratinger-sanitaetshaus.de)



# Offener Brief an Sparkassenchefs

## Filialschließungen: Der Seniorenrat erwartet Unterstützung für Ältere

„Die Mitglieder des Seniorenrates bedauern sehr, dass wirtschaftliche Aspekte bei der Schließung der Sparkassenfilialen in Ratingen-Ost und am Berliner Platz Vorrang hatten vor dem Service vor allem für die älteren Kunden. Für eine große Zahl von Älteren, die mit Bankautomaten oder elektronischen Geräten wegen mangelnder Kenntnisse, Sehbehinderung oder aus anderen Gründen nicht oder schlecht umgehen können, bedeutet die Schließung der Filialen eine erhebliche Zumutung, ebenso für gehbehinderte Perso-

nen wegen der längeren Strecke zur Filiale.

Der Seniorenrat erkennt an, dass Sie sich mit den Argumenten des Stadtrates und des Seniorenrates haben. Wirkliche Ersatzlösungen, wie zum Beispiel eine mobile Einrichtung an den Standorten, die demnächst für eine persönliche Bedienung wegfallen, sind aber nicht vorgesehen.

Mehr Angehörige mit Vollmacht werden sich um die Bankgeschäfte der Älteren kümmern müssen. Den bisher Selbstständigen wird so die Eigenverantwortung aus der Hand

genommen. Ihre angebotenen Hilfen für die Selbstbedienung an den Automaten, den Service der „Telefonfiliale“, die PC-Kurse und die „mobile Beratung zuhause“ sind sicher begrüßenswert, werden aber nur einen Teil der Betroffenen zufrieden stellen können.

Der Seniorenrat der Stadt Ratingen erwartet vom Vorstand der Sparkasse HRV, reale Maßnahmen zu ergreifen, die große Erschwerisse besonders der älteren Kundenschaft erspart und Missbrauch ausschließt (mobile Beratung zuhause).“

— Anzeige —



**SANKT  
MARIEN  
SENIOREN  
HAUS**

**Heimat für  
Senioren**

im St. Marien Seniorenheim und  
Seniorenzentrum Marienhof

[sankt-marien-ratingen.de/seniorenhaus](http://sankt-marien-ratingen.de/seniorenhaus)

St. Marien-Krankenhaus GmbH  
Weidenr. Str. 3 | 40878 Ratingen  
Tel: 02102/851-0  
Mail: [info@sankt-marien-ratingen.de](mailto:info@sankt-marien-ratingen.de)

## Schulungen sind sehr gefragt

### Sparkasse führte Infoveranstaltungen zum Online-Banking durch.

Wie richte ich mir Online-Banking auf dem PC ein? Und wie erlebige ich auf diesem Weg meine Bankgeschäfte wie z. B. Überweisungen? Was bietet die Sparkassen-App für Möglichkeiten, und wie funktioniert eigentlich das Bezahlen per Smartphone? Diese und weitere Fragen rund um das Thema Online-Banking wurden in den letzten Wochen in einer Veranstaltungsreihe beantwortet, die die Sparkasse HRV ihren Kunden angeboten hat.

In Ratingen fanden hierzu in der Hauptfiliale und in der Filiale Westtangenten insgesamt vier Termine statt. Dabei lag in den Einsteiger-Schulungen der Schwerpunkt auf grundsätzlichen Informationen zum Online-Banking wie die einfache Einrichtung, Tipps zur Sicherheit und die Abwicklung von Bankgeschäften per PC. Ein weiterer

Workshop baute hierauf auf: In rund 90 Minuten beschäftigten sich die Teilnehmer/innen insbesondere mit dem Banking per Smartphone. Dazu gehörten zum Beispiel die Sparkassen-App, das kontaktlose Bezahlen per Smartphone oder die Fotoüberweisung.

Dass dieses Angebot auf großes Interesse stieß, zeigten die Anmeldedaten: Die Veranstaltungen waren sehr gut besucht. Durch die Veranstaltungen führte das Team der Aha!-Filiale der Sparkasse. In dieser Filiale dreht sich alles um den sicheren Umgang mit dem Internet. Die jungen Bankkaufleute legten dabei großen Wert auf Praxisnähe: Selbst ausprobieren war also nicht nur möglich, sondern sogar sehr willkommen.

„Wir merken immer wieder, wie groß das Interesse am Smartphone und seinen Möglichkeiten bei der

älteren Generation ist – auch was das Online- und Mobile-Banking betrifft. Und in unseren Workshops erleben unsere Kunden, wie schnell und einfach ihnen diese Möglichkeit im Alltag hilft“, meint Team-Leiterin Carolin Schulte. „Besonders beeindruckt hat mich unser ältester Teilnehmer. Wenn ich 83 Jahre alt bin, möchte ich auch noch so allem interessiert sein und Neues ausprobieren.“

Künftig sind weitere Workshops geplant. Die Beraterinnen und Berater der Sparkasse helfen auch in Einzelgesprächen weiter – auch am Telefon: Im Service-Center beantworten Bankkaufleute Fragen rund ums Bankgeschäft und bieten Service-Leistungen an. Erreichbar ist das Service-Center montags bis freitags von 8 bis 19 Uhr sowie samstags von 9 bis 12 Uhr unter der Telefonnummer 02051/315-0.

— 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/Homburg/  
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 1b | 40723 Hilden  
Tel. 02103 - 39 71 71

Diakoniestation Ratingen  
Angerstr. 11 | 40878 Ratingen  
Tel. 02102 - 95 44 34

Diakoniestation | Ambulante Pflege | Stationäre Pflege | Kurzzeitpflege  
24 h Betreuung | Alltagshilfen | Servicegesellschaft | Soziale Betreuungsleistung  
Demenz Wohngemeinschaft  
[www.diakonie-kreis-mettmann.de](http://www.diakonie-kreis-mettmann.de)



— Anzeige —

[www.preussdruck.de](http://www.preussdruck.de) Wir drucken...   
Druckerei Preuß



Druckerei Preuß GmbH  
Siemensstraße 12, 40885 Ratingen, Telefon 02102 9267-0

— Anzeige —

Maler-Lackiermeister, Energieberater  
Adolfs – Knittkuhlerstr. 40 – Ratingen.  
Tel . 0175 – 6 09 2 6 90  
Wärmedämmung nach EnEV,  
malt-tapeziert-lackiert-fassadenanstrich



Energieberater  
in Maler- und  
Lackierhandwerk  
mit Zertifizierung



# Termine & Service

## Aktivtreff 60 Plus

**14.12.:** Seniorenweihnachtsfeier, Gemeindezentrum Bleibergweg 78, 14.30 Uhr

jeder Adventssonntag: Adventscafé, Aktivtreff Krummenweger Straße 1, 14.30 Uhr

**4., 11., 18., 25.1.:** „Sicher mobil“ für ältere Verkehrsteilnehmer, 10 - 12 Uhr

► Infos unter **Telefon 550-5075**

## Awo Angerland

**15.3.:** Wandern, 13.30 Uhr

**23.9.:** Tagesfahrt nach Cochem, 8.30 Uhr

**6.1., 3.2., 3.3.:** Familienfrühstück, 9 Uhr

**9.1., 6.2., 6.3.:** Frühstück, 9 Uhr

**13.1., 10.2., 3.3.:** Sonntagscafé, 14 Uhr

**8.1., 12.2., 12.3.:** Mittagessen, 12 Uhr

**11.1., 8.2., 8.3.:** After-Work-Spiele-Abend, 17 Uhr

**16.3.:** Skatturnier, 14 Uhr

Regelmäßige Veranstaltungen: Bingo, Gehirnjogging, Skat, Doppelkopf, Kreativkreis, Singkreis

► Infos unter **Telefon 33 698**

## Awo „Weiße Villa“

**12.12.:** Café Lebensfroh für Menschen mit Demenz, 9 Uhr

**15.12.:** Weihnachtsfeier im Haus am Turm, Turmstraße, 14 Uhr

**11.1.:** Jahresgeburtstagsfeier, 14 Uhr

**9.2.:** Rummikub, 14.15 Uhr

**28.2.:** Altweiber, 11.11 Uhr

Außerdem: Renteninformation, Vorsorgeberatung, IT-Hilfe für Senioren, Gehirnjogging, Seniorengymnastik, Singkreis, Malclub

► Infos unter **Telefon 84 72 41**

## Geschwister Gerhard-Stiftung

**14.12.:** Weihnachtsbingo, 14.30 Uhr

**15.12.:** Weihnachtsfeier, Pfarrsaal St. Bartholomäus, 14.30 Uhr

**20.12.:** Adventl. Festessen bei Café Droste (17,50 Euro), 12.30 Uhr

**21.12. bis 4.1.:** geschlossen

**17.1.:** Raclette-Essen (9 Euro), 17 Uhr

**24.1.:** Jahresrückblick und Vorschau auf Reisen und Ausflüge, 11 Uhr

**25.1.:** Filmclub „Flimmerkiste“, 14.30 Uhr

**14.2.:** Festessen am Valentinstag (10 Euro), 12.30 Uhr

**14.3.:** Filmclub „Flimmerkiste“, 14.30 Uhr

**21.2.:** Infoveranstaltung zur Taschengeldbörse und zur Seniorensicherheit in der dunklen Jahreszeit, 10.45 Uhr

**22.2.:** Smartcafé, 18 Uhr

**28.2.:** Närrisches Frühstück an Weiberfastnacht mit Livemusik, 10.11 Uhr

**7.3.:** Fischessen, 12.30 Uhr

**8.3.:** Erzähl-Kabarett „Alltagserotik“ zum Weltfrauentag, 18.30 Uhr

**21.3.:** „Neue Risiken für Senioren“: Vortrag mit dem Sicherheitsberater der Polizei, 10.30 Uhr

**Regelmäßig:** Computerclub, Englisch, Französisch, Canasta, Doppelkopf, Boule, Yoga und Gymnastik

► Infos unter **Telefon 68 101**

**HINWEIS:** Infos zu Veranstaltungen und Angeboten in anderen Ratinger Seniorenbegegnungsstätten finden Sie auf der jeweiligen Homepage.

— Anzeige —

**Der Ratinger Bäder Gutschein – immer die passende Idee zum Fest**

Ratinger Bäder  
Ein Betriebszweig der Stadtwerke Ratingen GmbH

HALLENBAD ANGERBAD  
FREIBAD ANGERBAD  
ALLWETTERBAD LINTORF MIT SAUNA

**RATINGER-BAEDER.DE**

## Tipp des Tages

### Fußpflege ohne Mehrwertsteuer


Der Verbraucher-Ratgeber „Finanztip“ hat kürzlich einen völlig legalen Trick verraten, wie man als Kassenpatient die Mehrwertsteuer für eine medizinische Fußpflege spart. In der Regel bekommt man ja dafür nicht so leicht ein Kassenrezept (außer als Diabetiker), also muss man die Fußpflege daher meist selbst bezahlen. Weil das Ganze dann praktisch als „Wellness“ gilt, fällt auch Mehrwertsteuer an. Gesundheitsleistungen hingegen sind mehrwertsteuerfrei.

Es gibt aber auch einen anderen Weg, die Mehrwertsteuer zu vermeiden, den viele schon praktizieren: Man sollte den Arzt um ein Privatrezept bitten, welches er gerne ausstellt, weil es sein Budget überhaupt nicht belastet. Damit geht man zur Fußpflege – und die Mehrwertsteuer entfällt.

Vielleicht wird eine kleine Rezeptgebühr fällig, das sollte sich aber trotzdem lohnen. Dieses Vorgehen lässt sich vermutlich auf weitere Gesundheitsleistungen anwenden, die medizinisch sinnvoll sind und ohne Rezept mehrwertsteuerpflichtig wären.

— 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 —

 **Krümer**  
Beerdigungsinstitut  
Inh. G. Kammann GmbH  
  
Fachgeprüfter Bestatter  
Fachliche Beratung und individuelle Begleitung  
für einen würdevollen Abschied.  
Eggerscheidter Str. 4-6  
Düsseldorfer Straße 18-20  
Jenaer Str. 30 a  
Telefon 02102 - 22551 · Tag & Nacht

# Öffnungszeiten & Notdienste

## Öffnungszeiten Büchereien:

### Medienzentrum – Hauptstelle

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

Peter-Brüning-Platz 3  
Telefon: 550 - 4128

### Stadtteilbibliotheken:

Hösel:	Telefon: 550 - 4160
Homburg:	Telefon: 550 - 4170
Lintorf:	Telefon: 550 - 4145
West:	Telefon: 550 - 4140

## Öffnungszeiten Bürgerbüro:

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

Telefon: 550 - 3222  
Peter-Brüning-Platz 3

## Öffnungszeiten Demenzladen:

Der Demenzladen in der Wallpassage 30 ist wie folgt geöffnet:

Montag:	13 bis 17 Uhr
Dienstag:	13 bis 16 Uhr – Gedächtnissprechstunde (nur nach telefonischer Vereinbarung unter 0172 - 742 11 38)
Donnerstag:	9 bis 13 Uhr
jeden 2. und 4. Samstag im Monat	10.30 bis 12.30 Uhr

### Ansprechpartnerin:

Annette Rohrbach  
Telefon: 0172 - 742 11 38

## Für Blinde und Sehbehinderte:

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

Anmeldung unter Telefon 732 460

## Öffnungszeiten Schwimmbäder:

### Hallenbad-Mitte (September bis Mai)

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

### Freibad-Mitte (Mai bis September)

Montag:	6.45 bis 20 Uhr
Dienstag:	11.00 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	
Samstag:	6.45 bis 22 Uhr
Sonntag:	6.45 bis 20 Uhr

### Saunawelt im Allwetterbad

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

## Seniorenrat-Sprechstunde:

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

Mehr Infos unter:  
[www.seniorenrat-ratingen.de](http://www.seniorenrat-ratingen.de)

## Notruf-Nummern:

### Notarztwagen: 112

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

### Ärztlicher Notdienst

**Zentrale Rufnummer:** 116 117  
von 23 Uhr bis 8 Uhr – bei notwendigen Hausbesuchen und bei gewünschter Information über ambulante Versorgung außerhalb der Sprechstunden des Hausarztes.

### Beachten Sie:

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

### Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do.:	19 bis 22 Uhr
Mi. und Fr.:	16 bis 22 Uhr
Sa., So., Feiertag:	8 bis 22 Uhr
Außerhalb der Öffnungszeiten:	Telefon 116 117 oder 112

### Kinderärztlicher Notdienst

Mülheimer Straße 37  
Telefon: 700 64 99  
Mi. und Fr.: 16 bis 19 Uhr  
Sa., So. Feiertag: 10 bis 13 Uhr  
und 16 bis 19 Uhr

### Apotheken-Hotline

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

### Giftnotrufzentrale

Universität Bonn  
Telefon: 0228 - 19 240

### Augenärztlicher Notdienst

Zentrale Rufnummer: 116 117

### Tierärztlicher Notdienst

Kreis Mettmann  
Telefon: 02051 - 805 777

### Zahnärztlicher Notdienst

Zentrale Nummer: 0180 59 86 700



# Nähe ist einfach.



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

Weil man die Sparkasse  
immer und überall erreicht.  
Von zu Hause, mobil und in  
der Filiale.

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