

Aus unserer Sicht

Die Ratinger Seniorenzeitung

01/2018



www.seniorenrat-ratingen.de



Unser Thema: Demenz

Der „Heilige Bimbam“

Serie: Mein erstes Auto

Mehrgenerationentreff in Tiefenbroich

12. Deutscher Seniorentag in Dortmund

Rätselseite

Tipps & Termine

KOSTENLOS!

lesen & weitergeben!

 **RATINGEN**

Liebe Leserinnen und Leser,

die leuchtend-blühende Osterglocke auf dem Titelbild macht doch richtig Lust auf Frühling! Der Winter hatte uns zuletzt mit tagelangem Frost noch einmal fest im Griff. Und davor war es unüblich lange trüb und dunkel. Jetzt erwacht die Natur mit aller Macht. Erfreuen wir uns an der wärmenden Sonne, an den aufbrechenden Blüten und dem ersten zarten Grün an Bäumen und Sträuchern.

In dieser Frühlingsausgabe der Seniorenzeitung bieten wir wieder einen bunten Mix aus Information und Unterhaltung. Wir berichten über den Guss der neuen Glocke für St. Peter und Paul mit tollen Fotos aus der Gießerei, es gibt eine neue Folge aus der Serie „Mein erstes Auto“, wir stellen den neuen Partner des „Aktionsbündnisses Seniorensicherheit“ (ASS) vor und informieren über den Neubau des

Mehrgenerationentreffs in Tiefenbroich, der zum Ortsmittelpunkt werden soll.

Schwerpunkt in diesem Heft ist diemal ein Thema, das häufig verdrängt wird: Demenz. Dabei sollte doch diese Krankheit angesichts der steigenden Zahl alter und hochbetagter Menschen verstärkt in den Blickpunkt rücken. Auch wenn Demenz nicht heilbar ist, gibt es doch Möglichkeiten, die Krankheit zu verzögern oder besser mit ihr zurechtzukommen.

Schließlich laden wir Sie ein, Ende Mai zum 12. Deutschen Seniorentag nach Dortmund zu gehen. An drei Tagen gibt es dort Infos, Aktionen, Angebote für die Generation „50+“. Der Ratinger Seniorenrat ist ebenfalls vertreten. Und jetzt: Viel Freude beim Lesen!

Ihr

Joachim Dangelmeyer



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, Hans (müs)
Raßloff, Erhard (er)
Schroeder, Dr. Jürgen (JS)

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

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

Umschlagseite:

Osterglocke (Foto: J. Dangelmeyer)

Druck und Verarbeitung:

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

Ausgabe & Auflage:

1/2018 / 5.600 Exemplare

Redaktionsanschrift:

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

Nächste Ausgabe:

Juni 2018
Redaktionsschluss: 22. Mai 2018

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

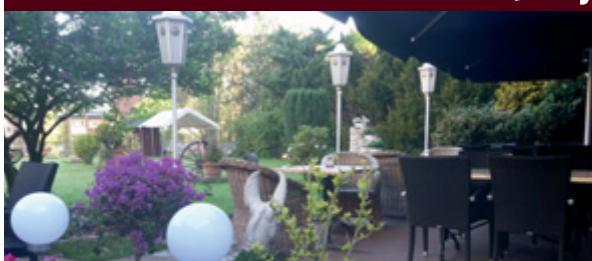
Auf Wunsch können auch Spendenquittungen ausgestellt werden.

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

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!

Wenn der Geist verfliegt



Foto: pixelio



Mit fortschreitendem Alter steigt auch das Risiko: Demenz gehört zu den häufigsten Krankheitssyndromen im Alter. In Ratingen leben gegenwärtig 1500 Menschen mit Demenz. Was sind die Ursachen? Wie erkennt man die ersten Symptome? Gibt es überhaupt eine Therapie? Eine Annäherung an ein komplexes Thema.

Erinnerungen verschwinden, Namen entfallen, Gesichter werden fremd, Routinen werden zu Herausforderungen, die Welt löst sich schleichend auf: In Deutschland leiden rund 1,5 Millionen Menschen an einer Demenz. Mit fortschreitendem Alter nimmt das Erkrankungsrisiko stark zu. Im Verlauf kommt es zu einem Abbau des Gedächtnisses, der mit Störungen in verschiedenen Bereichen einhergeht: Denkfähigkeit, Orientierung, Sprache, Verhalten... Doch woran erkennt man eine Demenz? Bei den ersten

Anzeichen sind Betroffene und Angehörige verunsichert – normale Altersvergesslichkeit oder Vorboten einer Demenzerkrankung?

Portemonnaie vergessen, Schlüssel verlegt, im Keller nicht mehr wissen, was man holen wollte: Vor allem Ältere fragen sich dann oft, ob sie nur vergesslich sind oder vielleicht schon an einer Demenz leiden. Vergesslichkeit kann jedem einmal passieren. Wenn das Gedächtnis einen aber auffällig oft im Stich lässt und auch bei längerem Nachdenken das

Vergessene nicht „zurückgeholt“ werden kann, ist ein Besuch beim Arzt angeraten.

Übrigens: Demenzerkrankte vergessen nicht nur Details, sondern ganze Vorgänge und Abläufe. Ihnen fällt es immer schwerer, alltägliche Dinge zu erledigen und sich in ihrem vertrauten Umfeld zu orientieren.

Definition

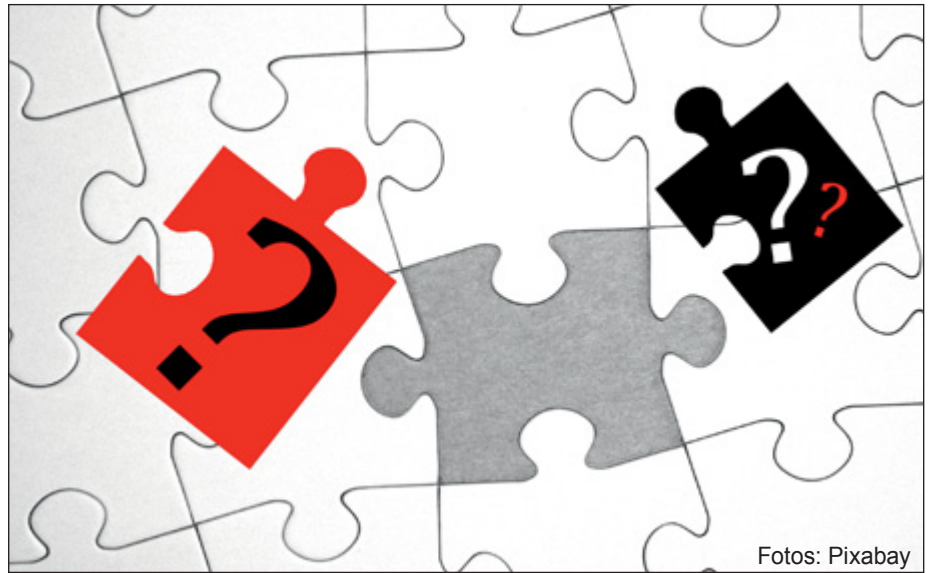
Der Begriff „Demenz“ bedeutet sinngemäß „ohne Geist“. Definiert sind Demenzerkrankungen durch einen Abbau geistiger Funktionen, die dazu führen, dass Alltagskompetenzen mit der Zeit zunehmend verloren gehen. Bei Demenzerkrankungen kommt es zu Störungen in folgenden Bereichen: Gedächtnis, Denken, Sprache, Orientierung, Verhalten/Persönlichkeit.

Es gibt verschiedene Formen der Demenz: Die häufigste ist die Alzheimer-Demenz (60%), aber es gibt weitere wie etwa die vaskuläre Demenz (15%), die Mischform aus Alzheimer und vaskulärer Demenz (15%) oder die frontotemporale Demenz, denen jeweils unterschiedliche Ursachen zugrunde liegen.

Diagnose

Wer das Gefühl hat, dass das Kurzzeitgedächtnis auffällig häufig versagt, sollte sich seinem Hausarzt anvertrauen. Er kann die Symptome, die Sie ihm schildern, versuchen einzuordnen, verschiedene Untersuchungen durchführen und auch eine Überweisung zum Neurologen veranlassen. Zur Diagnose einer Demenzerkrankung können folgende Untersuchungen helfen:

- Erhebung der Krankengeschichte (Befragung nach Symptomen, Grunderkrankungen, Medikamenten und ob in der Familie Demenzerkrankungen bekannt sind).



Fotos: Pixabay

- Körperliche Untersuchung
- Neuropsychologische Tests (Untersuchung der geistigen Fähigkeiten, um das Kurz- und Langzeitgedächtnis, aber auch die Bereiche Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit sowie zeitliche und räumliche Orientierung abzuklären)
- Blutuntersuchung und Liquordiagnostik (Untersuchungen, um Stoffwechselstörungen zu erkennen, die eine Demenzerkrankung auslösen können oder die auf eine Alzheimer-Erkrankung hindeuten).

- Computertomographie, Magnetresonanztomographie (Untersuchungen, um Funktionsstörungen, Infarkte oder eine Schrumpfung bestimmter Gehirnabschnitte erkennen zu können)

Ursachen und Symptome

Bei Demenz kommt es auf verschiedenen Ebenen zu Veränderungen im Gehirn: Zum einen sterben Nervenzellen ab. Auf lange Sicht kann das dazu führen, dass das Gehirn um bis zu 20 Prozent schrumpft. Hinzu kommt, dass auch die Kommu-

— Anzeige —

Kuchen macht glücklich!
Wir verwöhnen Sie gerne!

Konditorei - Café Iland - Vogt

Mittagstisch – täglich frisch – auch als Seniorenportion

nikation zwischen den Nervenzellen gestört ist, so dass die Weiterleitung und Verarbeitung von Informationen gestört ist.

Ein wichtiger Unterschied zwischen der ganz normalen Altersvergesslichkeit (Schlüssel verlegt, Namen des Nachbarn vergessen usw.) und einer Demenz besteht darin, dass bei Demenz nicht nur das Erinnerungsvermögen nachlässt, sondern die Betroffenen nach einiger Zeit auch ganz alltägliche, vertraute Tätigkeiten nicht mehr ausführen können. Demenzpatienten vergessen ganze Begebenheiten und gewohnte Abläufe (zum Beispiel Kaffee kochen oder die Schnürsenkel binden). Sie können sich schlecht konzentrieren, ihren Tagesablauf nicht mehr organisieren und finden sich auch in ihrer gewohnten Umgebung nicht mehr zurecht. Im fortgeschrittenen

Verlauf der Erkrankung erkennen sie selbst ihre Familienmitglieder nicht mehr.

Die Alzheimer-Symptome treten in den allermeisten Fällen schleichend ein. Im Laufe der Zeit verschlechtert sich der geistige und körperliche Zustand der Betroffenen. Der Krankheitsverlauf lässt sich in drei Stadien unterteilen:

Zu Beginn kommt es zu leichten Gedächtnisstörungen und ersten Orientierungsproblemen. Das Denkvermögen wird zunehmend beeinträchtigt.

Im Krankheitsverlauf kommen oft neue Symptome wie Orientierungslosigkeit und Sprachstörungen hinzu.

Im späten Stadium ist der körperliche Verfall so weit fortgeschritten, dass die Betroffenen oft bettlägerig sind. Es kann dann auch zu Änderungen im Sozialverhalten und der Persönlichkeit kommen.

Bei der vaskulären (gefäßbedingten) Demenz kommt es

Beherrbare Ursachen müssen diese behandelt werden. Neben bestimmten Medikamenten kommen auch Therapieformen wie Ergotherapie oder Gedächtnistraining infrage. Bisher gibt es nur wenige Medikamente, die zur Behandlung der Hauptsymptome überhaupt zugelassen sind. Vor allem die bei Alzheimer verfügbaren Mittel gegen Vergesslichkeit können Gedächtnisstörungen zeitweise lindern.



darauf an, welche Hirnregionen von Durchblutungsstörungen betroffen sind. Es gibt beim Verlauf auch kein bestimmtes Muster. Oft zeigen sich nicht vorwiegend Gedächtnisstörungen, sondern Symptome wie Verlangsamung der Sprache, Konzentrationsstörungen oder Stimmungsschwankungen.

Therapie

Im Rahmen der Demenz-Therapie können verschiedene Behandlungsbau- steine zum Einsatz kommen.

Tipps

Den Alltag gut strukturieren: Essens- und Schlafenzeiten, regelmäßig wiederkehrende Termine oder Erledigungen: Feste Strukturen helfen bei der Orientierung. Deshalb den Tages-/Wochenablauf möglichst gut planen.

- Gedächtnisstützen nutzen: Klug platzierte Notizzettel können gute und wirkungsvolle Gedächtnisstützen sein („Schlüssel einstecken“; „Herd ausgeschaltet?“) auch die Er-

innerungsfunktion des Handys kann gute Dienste leisten.

- Wichtiges immer am selben Platz: Wichtige Dinge wie Hausschlüssel, Portemonnaie oder Brille immer an denselben Platz legen. So verankert sich dieser Platz unbewusst im Gedächtnis.

- Offen mit Demenz umgehen: Betroffene scheuen sich, mit Familie oder Freunden darüber zu sprechen. Dabei ist der Rückhalt enger Bezugspersonen wichtig und macht vieles einfacher. Auch lassen sich Missverständnisse durch vergessene Geburtstage oder Termine vermeiden und unangenehme Situationen etwa an Supermarktkassen vermeiden. Übrigens: Die Alzheimer-Gesellschaft bietet „Verständnis-Kärtchen“ an, auf denen steht „Ich habe Demenz. Bitte haben Sie etwas Geduld. Danke.“ So kann man sein Gegenüber diskret auf die Erkrankung hinweisen.

- Telefon-Kurzwahlen einspeichern: Wichtige Telefonnummern (Familienangehörige,



Rauchmelder, spezielle Herdsicherungen oder selbstabschaltende Bügeleisen sind wichtige Hilfsmittel, um Gefahren zu vermeiden. Foto: Pixabay

Hausarzt) als Kurzwahl abspeichern und Notizzettel daneben hängen.

- Sicherheit: Rauchmelder, spezielle Herdsicherungen oder selbst abschaltende Bügeleisen – das sind wichtige Hilfsmittel, um vor gefährlichen Situationen zu vermeiden. Außerdem Stolperfallen in der Wohnung beseitigen und für gute Beleuchtung sorgen.

- Aktiv bleiben: Regelmäßi-

ge Bewegung, gemeinsame Aktivitäten mit Familie und Freunden, Hobbys oder auch Konzertbesuche geben dem Gehirn wichtige Impulse. Übrigens: Reisen müssen nicht passé sein. Mittlerweile gibt es auch betreute Reisegruppen für Menschen mit beginnender Demenz.

- Zukunft planen: Demenzerkrankungen sind nicht heilbar. Dieser Tatsache müssen Betroffene irgendwann ins Auge sehen. Deshalb rechtzeitig grundlegende Entscheidungen treffen – mit Vollmachten, Patientenverfügungen oder Testament.

- Gedächtnistraining: Gehirnjogging bedeutet nicht, dass man den ganzen Tag Kreuzworträtsel löst. Das bringt gar nicht so viel. Das Gehirn hat mehr davon, wenn es durch neue Reize gefordert wird. Deshalb sollte man raus aus dem Alltagstrott, etwas Neues

— Anzeige —



Besuchen Sie uns in unserem frisch renovierten Haus in Hösel!

Droste

Seit 1954

LifeStyle

Café & Conditorei

Eggerscheidter Str. 60
40883 Ratingen (Hösel)
Tel.: 02102 - 60335
info@droste-event.de
www.droste-event.de

Montag bis Freitag:
6.00 - 18.00 Uhr
Samstag
07.00 - 18.00 Uhr
Sonn- & Feiertag:
8.00 - 18.00 Uhr

Große Auswahl an Frühstück • Durchgehend Küche • Mittagstischangebote
Bergische Kaffeetafel • Mittwochs ist Schnitzeltag • Freitags frische Reibekuchen

machen oder ausprobieren: Ob Jonglieren, eine neue Sprache oder ein Instrument erlernen – die dabei ablaufenden Prozesse können das Gehirn zum Wachstum anregen. Das

Gehirn profitiert auch, wenn wir unsere Sinne neu erfahren oder Gewohnheiten ändern: Zum Beispiel mit verbundenen Augen essen (Konzentration auf Geruch, Geschmack, Tem-

peratur des Essens) oder statt mit der rechten öfter mit der linken Hand die Zähne putzen. Das Gehirn wird dabei aus seinem Schlummermodus wachgerüttelt und aktiviert. (JD)

Technische Hilfen für den Alltag

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl verschiedener Hilfsmittel und technischer Lösungen, die den Alltag von Demenzkranken leichter und sicherer machen, unabhängig davon, ob sie alleine in ihrer Wohnung oder zusammen mit betreuenden Familienangehörigen leben. Die Technik kann Demenzkranken helfen, so lange wie möglich selbstbestimmt in ihrem eigenen Zuhause zu leben. Zudem kann sie pflegende Angehörige oder professionelles Personal bei der Betreuung und Versorgung entlasten.

Die **Eingangstür** kann mit Infrarotsensoren, Trittmattenkontakten oder einfach auch mit einem Glöckchen gegen unbemerktes Verlassen der Wohnung gesichert werden. Für Demenzkranke, die alleine unterwegs sind, können **Ortungssysteme** sinnvoll sein. Die Geräte funktionieren ähnlich wie Navis und sind dazu geeignet, Kranke, die nicht mehr den Weg nach Hause kennen, schnell zu finden. Gegen Stürze und Verletzungen helfen **Handläufe** und Griffe sowie hochwertige **Hüftprotectoren**. Passiert doch ein Sturz, lösen entsprechenden Detektoren selbstständig Alarm aus. Bei leichten Demenzfällen kann auch ein **Hausnotrufgerät** eingesetzt und bedient werden. Sprechende Uhren und große Kalender helfen bei der zeitli-

chen Orientierung. **Telefone** mit großen Tasten oder Bildsymbolen oder **Ein-Tasten-Handys** ermöglichen über vorher eingespeicherte Nummern die Kontaktaufnahme mit Angehörigen. Für **Elektroherde** gibt es Sicherungen, die nach voreingestellter Zeit oder bei Überhitzung der Kochfelder automatisch abschalten. Ähnliche Sicherungen gibt es schon in vielen **Bügeleisen**: Sie schalten das Gerät ab, wenn es nicht bewegt wird.

An **Mischbatterien** können zum Schutz vor Verbrühungen Temperaturbegrenzer installiert werden. **Nässesensoren** schützen vor Wasserschäden. Vor allem in der Eingangstür sollte ein **Uni-**

versalschloss eingebaut werden, damit die Tür selbst dann von außen geöffnet werden kann, wenn innen der Schlüssel steckt. Auch an der Badezimmertür sollte ein von außen zu öffnendes Schloss montiert werden. (JD)

Weitere Infos im Internet:

Deutsche Alzheimer Gesellschaft: <https://www.deutsche-alzheimer.de/angehoerige/technische-hilfen.html>
Produktkatalog von Demenz-Support: http://www.demenz-support.de/Repository/Produktliste_2015_web.pdf

— 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.

**Bechemer 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

„Auch mal über die Krankheit lachen“

Selbsthilfegruppe für Demenzerkrankte trifft sich einmal im Monat.

Sie sind fast wie eine kleine Familie, die sich jeden Monat einmal trifft. Dann sitzen sie am Vormittag zusammen, unterhalten sich, spielen oder malen. Nur dass einige aus der Runde kurz danach vergessen haben, worüber sie sich unterhalten, was sie gemalt oder gespielt haben, ja wo sie überhaupt zusammengesessen haben. Darauf kommt es den Teilnehmern der Demenz-Selbsthilfegruppe aber auch gar nicht an, die sich regelmäßig im Gemeinschaftsraum des DRK-Mehrgenerationenhauses am Klompenkamp treffen. Was zählt, sind die zwei gemeinsamen Stunden, die Abwechslung und Anregung. Die eine Dame und drei Herren im Alter zwischen 69 und 84 Jahren, die an diesem Vormittag mit Hingabe Mandalas malen, sind an Demenz erkrankt – in unterschiedlichen Stadien.

„Seit drei Jahren gibt es das Angebot der Ratinger Demenz-Initiative“, sagt Leiterin Lena Gildemeister. Anfangs kamen zwei Betroffene, dann waren es mal sechs, zurzeit sind es vier. Sie spielen gemeinsam mit Gildemeister und Ilka Bahle (*Helferkreis für Menschen mit Demenz*) Mensch-ärgere-dich-nicht oder malen, arbeiten mit Speckstein, schauen Filme, reden miteinander oder machen Ausflüge in die Umgebung. „Mit Demenz hat man noch Lebensqualität, wenn man richtig damit umgeht“, sagt Lena Gildemeister. Dazu tragen auch die Treffen der Selbsthilfegruppe bei.

Eine Grundvoraussetzung dabei ist: Man muss gewillt sein, auch über die Erkrankung zu sprechen. Tabuisieren oder totschweigen geht nicht. „Anfangs habe ich es nicht wahrhaben wollen“, sagt einer der Her-

ren. „Es ist auch sehr schwer, sich das einzugestehen. Man schämt sich auch irgendwie.“ Die Ärzte hätten ihm geraten, offen darüber zu sprechen. „Die Gespräche hier bringen mir viel“, bestätigt auch die ältere Dame. „Das Schlimme an der Krankheit ist das Vergessen – trotz der Medikamente.“ Sie unterhalte sich viel mit Nachbarn und löse häufig Kreuzworträtsel. „Vielleicht zögert das ja ein wenig hinaus.“ An das monatliche Treffen erinnere sie ihr Mann. Namen könne sie sich nicht mehr behalten, das spüre sie selbst. „Aber das Leben muss weitergehen. Ich nehme es, wie es ist. Und was kommt, das kommt – ich will da gar nicht dran denken.“

Dass man sich hier auch gegenseitig ein bisschen auf den Arm nehmen kann, gefällt einem anderen Besucher des Treffs:

— Anzeige —

Malermeister Ernst Goebel

Das wäre schön:

Frische Farben, schöne Tapeten, neue Teppichböden ...

... aber der Aufwand!

Keine Sorge: *Renovieren mit uns macht Freude!*

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

Malermeister Ernst Goebel · Volkardeyer Straße 5a · 40878 Ratingen

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

„Es ist gut, wenn wir mal über die Krankheit lachen können. Wenn man alleine ist, kommt man nur ins Grübeln. Aber was will man machen.“ Wie äußert sich bei ihm die Krankheit? „Mit der Uhrzeit und mit dem Kalender habe zunehmend Schwierigkeiten. Ich kann mich auch nicht mehr gut orientieren.“

Nicht nur den Erkrankten sind die Gruppe und die Treffen eine Hilfe, auch die Angehörigen wollen sie nicht mehr missen. Die Gespräche untereinander tun gut: sich mit Betroffenen austauschen, Infos und Tipps weitergeben. Alle haben ähnliche Erfahrungen. „Der offene Umgang mit der Erkrankung ist wichtig, verheimlichen oder verstecken ist Terror“, bringt es eine Ehefrau auf den Punkt. So könne vielleicht auch mal der Nachbar helfen, wenn er Bescheid weiß. Wichtig ist sei es auch, zu den eigenen Schwächen zu stehen. „Manchmal erwischt man sich im Umgang mit dem Kranken dabei, ungerecht zu werden.“ Dann helfe es zu wissen, dass



Ilka Bahle (l.) und Lena Gildemeister sind die Moderatorinnen der Selbsthilfegruppe, die einmal im Monat zusammenkommt. Foto: J. Dangelmeyer

es anderen Angehörigen ähnlich ergeht.

Für Rat und Tat steht die Rateringer Demenzinitiative allen offen. Einmal im Monat gebe es auch einen Termin, an dem ein Arzt des Fliedner-Krankenhauses einen Test anbietet, sagt Gildemeister. Der könne eine erste Orientierung geben, bevor über Hausarzt und Neuro-

logen weitere Untersuchungen gemacht werden. „Mit einer passgenauen Therapie lässt sich Alzheimer-Demenz bis zu zwei Jahre aufhalten.“ (JD) (Anm. der Red. Lena Gildemeister befindet sich zurzeit in einer Babypause; Ihre Vertreterin ist Annette Rohrbach.)

► **Infos zur Rateringer Demenzinitiative auf Seite 35**

— 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

„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 in diesem Jahr statt. Die Termine sind (immer dienstags): 24. April, 3. Juli, 25. September und 27. November jeweils von 14.30 bis 16 Uhr. Eintritt: fünf Euro pro Paar. Anmeldung bei der Rateringer Demenzinitiative: Telefon: 0172/742 11 38 oder per Mail: info@ratindemenz.de

Der „Heilige Bimbam“

Brauchtumsvereine spenden eine Glocke für St. Peter und Paul.

Wenn wir demnächst vom Turm von St. Peter und Paul einen neuen Ton hören, dann ist das die neue Brauchtumsglocke, die dem hl. Sebastianus gewidmet ist, dem Patron der St. Sebastiani-Bruderschaft Ratingen Anno 1433

Bleiben wir einen Moment bei der Geschichte der Glocken und des Lätens. Metallene Gefäße wurden schon von jeher benutzt, um Menschen zusammenzurufen. Vielleicht hat China damit den Anfang gemacht. Später – in römischer Zeit – kamen Glocken als Rufzeichen zum Einsatz. Für die Kirchenväter des frühen Christentums war das Geläut ein Symbol der Verkündigung. Mit dem Beginn der Klöster begann auch die Geschichte der Glockentürme. Es folgten die Kathedralen mit Glocken in unterschiedlichsten Größen. Diese Idee wanderte dann weiter in die Stadtkirchen und bis in die kleinsten Dorfkirchen. Glocken rufen seitdem zum Gottesdienst oder sind

„Lebenszeichen“ für die Menschen, unter anderem dadurch, dass das Läuten der Glocken den Tag strukturiert.

Im Laufe der Jahrhunderte entwickelten sich ganz unterschiedliche Motive, die beim Läuten der Glocken anklingen. So kann man etwa aus den Glocken von St. Peter und Paul das Lied „O Heiland, reiß den Himmel auf“ heraushören. Läuteordnungen bestimmen bis heute den jeweiligen Festcharakter oder die Art des Gottesdienstes.

Da Glocken im Wesentlichen ein Lautzeichen für den Gottesdienst geben, gibt es eine entsprechende Liturgie für die Glockenweihe. Das ist in allen Kirchen so – ob katholisch oder evangelisch. Zum Beispiel ist eine Lesung aus der Offenbarung des hl. Johannes vorgesehen: „Eine Stimme kam vom Thron her: Preist unseren Gott, Große und Kleine! Da hört ihr etwas wie den Ruf einer großen Schar oder wie das Rauschen

gewaltiger Wassermassen und wie das Rollen mächtiger Donner. Halleluja.“ (Offb. 19.5). Wer sich einmal beim Läuten der Glocken in die Nähe des Turmes stellt, bekommt vielleicht etwas davon mit, was der Seher von Patmos sagen will.

Kommen wir zurück in unsere Zeit, wenn wir bald die St. Sebastianus-Glocke hören werden. Sie ist die achte Glocke im Turm von St. Peter und Paul. Nehmen wir die drei Glocken aus der evangelischen Stadtkirche hinzu, haben wir mitten in der Stadt ein ansehnliches Geläut von elf Glocken, das in seinen Tönen aufeinander abgestimmt ist: ein uneingeschränkter festlicher Wohlklang, der sich auch auf die anderen Kirchen rund um die Innenstadt überträgt.

Warum eine achte Glocke? Die Geschichte ist schnell erzählt. Die Schützen feierten 2014 in St. Peter und Paul ihren Jahresgottesdienst und erwähnten dabei, dass sich

— 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

Stationen eines Glockengusses:
Im Schmelztiegel wurde die Bronze auf mehr als 1100 Grad erhitzt (r.).
Der spannende Moment, wenn das flüssige Metall in die Form gegossen wird (u.).
Nach dem Guss bleibt die Glocke zum Abkühlen völlig eingegraben.
Der Rohling vor dem „Auspacken“ (u.r.).
 Fotos: J. Paas,
 H. Müskens





Die Vorderseite mit dem hl. Sebastianus der Schützenbruderschaft.

die Bruderschaft über die Jahrhunderte immer durch Spenderfreudigkeit ausgezeichnet habe: ob Weihrauchschiffchen, Messgewand, Altarkreuz oder Kirchenfenster. Darauf der Pastor: „Das ist aber schon alles länger her. Wie wäre es mit einer Glocke. Eine achte Glocke wäre doch schön!“

Der Stein war ins Wasser geworfen und schlug Wellen: Die Schützen beschlossen, mit der Sammlung für eine neue Glocke zu beginnen. Dann folgten die Prinzengarde Rot-Weiss, weitere Karnevalsvereine, der Karnevalsausschuss sowie der Heimatverein „Ratinger Jonges“. Eine Reihe an Einzelspendern kam noch hinzu. Die Idee nahm ihren Lauf.

Der Ort, an welcher Stelle die neue Glocke ihren Platz in der großen Familie bekommen würde, wurde ausgesucht, die notwendigen baulichen Maßnahmen festgelegt. Dann ging alles eigentlich ganz schnell: Die Glockengießerei Petit und Gebr. Edelbrock in Gescher wurde mit der Konzeption der „Brauchtumsglocke“ beauftragt. Am 11. Dezember 2017

erfolgte der Guss der Glocke. Zahlreiche Teilnehmer sahen zu, wie in uralter Tradition die glühende Bronze in die vorge-sehene Form floss.

Nachdem die Glocke abgekühlt war, wurde sie am 10. Januar aus der Glockengrube ausgegraben. Der Prüfung und Abnahme durch den Sachverständigen der Erzdiözese Köln und dem Transport nach Ratingen stand nichts mehr im Wege. Der erfolgte am Tag darauf, zunächst mit „Übernachtung“ auf dem Schimmershof. Am 12. Januar wurde die Glocke dann mit viel Muskelkraft in die Pfarrkirche bugsiert, wo sie zunächst ihren Platz neben der Altarmensa fand.

Beim Karnevals-Gottesdienst am 13. Januar wurde sie von der großen Gemeinde mit Begeisterung in Augenschein genommen, am 21. Januar erfolgte im Festhochamt am Namenstag des hl. Sebastianus die feierliche Weihe.

Der Name der Glocke „St. Sebastianus“ erscheint unterhalb der Krone. Ein Bild des Heiligen ziert den Mittelteil mit der Aufschrift „Glaube – Heimat – Sitte“. Auf der anderen Seite ist der Bajazzo – eine Symbolfigur des Karnevals dargestellt



Pfarrer Daniel Schilling (r.) mit Hanno Paas und Sohn Johannes, die Glocke abgeholt und zur Kirche transportiert haben. Fotos: Müskens



Die Rückseite mit Jahreszahl und dem „Bajazzo“ der Karnevalisten.

mit der Aufschrift „Helau“, das im weiteren Sinn auch an das biblische „Halleluja“ erinnert. Weiterhin ist das Jahr des Glockengusses, das Wappen der Glockengießerei sowie die laufende Gießnummer auf der Glocke verewigt.

Die Glocke wurde aus einer speziellen Legierung gegossen: 78 Prozent Kupfer und 22 Prozent Zinn. Sie ist 78 Zentimeter breit und hoch. Sie wiegt 333 Kilogramm. Sie ist damit deutlich leichter als die Marienglocke von 1498 (die „Märch“), die es immerhin auf 3920 Kilo bringt. Der Ton der neuen Glocke korrespondiert mit der „Peter-und-Paul-Glocke“ vom 1523 (2900 Kilogramm). Auf jeden Fall bringt die achte Glocke eine wichtige und schöne Abrundung in die Glockenfamilie.

Am Schluss noch ein wenig Zahlensymbolik: Die Zahl 8 hat einen hohen Stellenwert. In sieben Tagen wurde die Welt erschaffen. Der 8. Tag vollendet die Schöpfung endgültig. Auch ein möglicher Grund, warum noch eine Glocke im Turm von St. Peter und Paul dazu kommen musste. (müs)

Alles regeln, solange man es kann

Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung – hört sich alles nach umständlichem Papierkram an, ist aber enorm wichtig. AuS-Mitarbeiter Jürgen Schroeder sprach darüber mit Irmgard König, Mitarbeiterin der Hospizbewegung Ratingen.

JS: Sie haben viel Erfahrung mit der Beratung von Menschen, die für den Fall vorsorgen wollen, dass sie wegen Krankheit oder Behinderung nicht mehr in der Lage sind ihre Angelegenheiten selbst zu regeln. Welche Punkte sind dabei besonders wichtig?

IK: Ich wundere mich immer wieder, wie wenige Menschen überhaupt einen Gedanken daran verschwenden, dass unser Leben endlich ist. Jeder sollte sich dessen bewusst sein und vorsorglich mit kompetenten Personen über Regelungen am Lebensende sprechen, das auch unerwartet in jungen Jahren kommen kann.

JS: Wie kommt man zu solch einem Gespräch?

IK: Bei der Hospizbewegung können sich Interessierte in unserem Büro in der Bechermerstraße 1 telefonisch oder persönlich melden und einen

Termin vereinbaren. Die Beratung ist kostenfrei. Wir suchen die Menschen zu Hause auf oder sprechen hier im Büro.

JS: Formulare für alle drei Verfügungen kann man sich aus dem Internet herunterladen oder bei caritativen Organisationen bekommen und dann selbst ausfüllen?

IK: Grundsätzlich ja, aber wegen der Kompliziertheit der medizinischen und ethischen Sachverhalte, besonders bei der Patientenverfügung, halte ich eine Beratung für unbedingt erforderlich. Die unterschiedlichen Vorlagen – christlich oder

— 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 | Bahnstraße 1 | 40878 Ratingen

juristisch, kurz oder ausführlich – bedürfen der Erläuterung. Ein Gespräch dauert etwa ein- einhalb Stunden. Auch andere Organisationen und Rechtsanwälte bieten Beratungen an.

JS: Können Sie ein paar Beispiele für in diesem Gespräch zu klärende Fragen nennen?

IK: Es gibt viele wichtige Fragen: Welche der verschiedenen Textvorlagen zur Patientenverfügung passen zu mir? Welche Verfügungen sollen beim Notar abgefasst werden? Wann muss das Betreuungs-

gericht eingeschaltet werden? Wo werden die Verfügungen hinterlegt? Wann beginnt und wann endet die Gültigkeit der Verfügung? Wo lege ich meine Wünsche zum Sterbeort und zur Form der Beerdigung nieder? Wie unterscheiden sich Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht?

JS: Kann ich mir die Mühe auch sparen, nach Beratung diese Verfügungen selbst zu erstellen?

IK: Ja, eine Generalvollmacht eines Notars kann alle

drei Verfügungen enthalten. Diese erspart aber nicht das eigene Nachdenken über die Fragen am Lebensende. Außerdem entstehen Kosten, die aber in manchen Fällen in Kauf genommen werden müssen.

JS: Eine ausführliche Darstellung aller Details der Verfügungen würde den Rahmen hier sprengen. Darum kann dieses Interview nur ein Anstoß sein, sich mit der Thematik eingehender zu beschäftigen.

Herzlichen Dank für das Gespräch.

Was ist denn wofür? Begriffserklärungen

Patientenverfügung:

Eine schriftliche Verfügung, die Wünsche beziehungsweise die Ablehnung medizinischer Maßnahmen regeln soll, falls man später einmal seinen Willen nicht mehr rechtsgültig äußern kann. Das kann zum Beispiel bei schwerer Altersdemenz, ausgeprägten Hirnschäden nach Schlaganfall, bei Koma oder schweren Suchterkrankungen geschehen.

Vorsorgevollmacht:

In der Vorsorgevollmacht wird bestimmt, welche Person für

einen handeln kann, falls man nicht mehr in der Lage ist, bestimmte Bereiche im Alltag selbst zu regeln – wie etwa Finanzen, das Wohnen (Beispiel: Umzug in ein Pflegeheim) oder die medizinische Behandlung in der Arztpraxis oder im Krankenhaus. Für Kredite, Handelsgeschäfte und die Ablehnung einer Erbschaft muss der Notar eingeschaltet werden. Banken fordern oft eine extra Vollmacht. Bei Grundstücksgeschäften ist eine Beglaubigung des Notars oder der Betreuungsbehörde der Kommune erforderlich.

Die Vorsorgevollmacht kann eine vom Gericht angeordnete und überwachte Betreuung mit reichlich bürokratischer Arbeit im Normalfall vermeiden. Die Generalvollmacht erfordert keine Patientenverfügung extra. Auch die Betreuungsverfügung kann integriert werden. Die Generalvollmacht ist die umfassendste Form und sollte über den Tod hinaus gelten.

Betreuungsverfügung:

Eine Betreuungsverfügung ist für den Fall wichtig, dass vom Betreuungsgericht eine Anord-

— 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)

Poststraße 22 · 40878 Ratingen · 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

nung zur Betreuung ergangen ist, weil man wegen Behinderung oder Krankheit nicht in der Lage ist, seine alltäglichen Angelegenheiten selbst zu regeln. Durch diese Verfügung kann man eine Person seines Vertrauens bestimmen und die gerichtliche Einsetzung eines unbekanntem Betreuers vermeiden. (JS)

Beratungsstellen

- ▶ **Rechtsanwälte und Notare**
- ▶ **Hospizbewegung Ratingen:**
Bechemer Straße 1, Telefon:
02102/ 23847
- ▶ **Amtsgericht Ratingen:** Betreuungsgesamt, Düsseldorfer Str. 54;
Telefon: 02102 / 1009-0
- ▶ **Betreuungsverein des SkF (Sozialdienst katholischer Frauen):** Ratingen, Düsseldorfer Str. 40,
Telefon: 02102 / 711 61 00
- ▶ **Betreuungsverein der Diakonie:** Bismarckstraße 39, Mettmann;
Telefon: 02104 / 233553-11
- ▶ **Betreuungsverein der AWO:**
Düsseldorf, Tel.: 0211 / 600 25 139
- ▶ **Betreuungsverein der Lebenshilfe:** Düsseldorf, Telefon
0211 / 75 06 96

Wohnen mit Zukunft

Neuer Verein widmet sich wichtigem Thema.

Es ist durchaus kein Geheimnis, dass die Menschen auch in Ratingen immer älter werden und dabei durchaus auch fitter bleiben als früher. Doch irgendwann ist es erfahrungsgemäß so weit, dass die Knochen nicht mehr so mitspielen, wie man sich dies wünscht: Es kommt also das „knackige“ Alter. Da sich eine gewisse Bewegungseinschränkung in den überwiegenden Fällen früher oder später einstellt, sollte sich Jede/r die Frage stellen: Kann ich in meiner jetzigen Umgebung alt werden? Gibt es Möglichkeiten, eine Wohnraumanpassung vorzunehmen oder muss ich mich noch einmal nach einer anderen, für meine Bedürfnisse geeignete Wohnung umsehen?

Zu diesem Thema möchte der Ratinger Verein „Wohnen mit Zukunft“, der sich gerade



Erhard Raßloff, Peter Wilske und Sabine van Waasen (v.l.) im Beratungsgespräch auf der Messe „50+“.

erstmalig auf der Messe „50+“ präsentierte, sensibilisieren, informieren und Möglichkeiten realisieren.

In der nächsten Ausgabe der Ratinger Seniorenzeitung wird der Verein ausführlicher vorgestellt. Bereits jetzt gibt es die Möglichkeit, sich im Internet unter www.womizu.de zu informieren. (er)

— Anzeige —



kögler augenoptik · contactlinsen

inh. georg miskiw e.k.

alles aus einer hand, von der augenglasbestimmung bis zur brille und individuellen contactlinsenversorgung
augeninnendruckmessung, augenfunktionstest, fähigkeitstest auch außerhalb der geschäftszeiten, nach terminvereinbarung

georg miskiw

augenoptikermeister
contactlinsenspezialist
optometrist (zva)

lintorfer markt 7
40885 ratingen
telefon 02102-36003
fax 02102-733287
optik-koegler@t-online.de

Neuer Partner für mehr Sicherheit

Dieter Hamm berät zu verkehrs- und kriminalpolizeilichen Themen.

Das Telefon klingelt: „Hallo Agathe, hier ist Deine Nichte Karin. Lange nichts mehr von Dir gehört. Wie geht es Dir?“ So oder ähnlich fangen immer mehr Telefongespräch an, die dann oftmals in einer menschlichen und finanziellen Katastrophe enden. Mit dem berüchtigten „Enkeltrick“ geben sich Betrüger am Telefon als Verwandte aus, die sich gerade in einer finanziellen Notlage befinden, und ergaunern auf diese Weise immer wieder Geld von hilfsbereiten, gutgläubigen Senioren.

Zur Aufklärung und Vorbeugung gibt es unter anderem seit 2007 auch in Ratingen die „ASSe“. Das sind ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Aktionsbündnisses Seniorensicherheit, das mittlerweile ein fester Bestandteil der verkehrs- und kriminalpolizeilichen

Dieter Hamm hat sich auf einem Lehrgang bei der Kreispolizei zum ehrenamtlichen „ASS“ ausbilden lassen. Er berät jetzt Senioren zu verkehrs- und kriminalpolizeilichen Themen. Foto:

Erhard Raßloff



Präventionsarbeit in allen Städten des Kreises Mettmann ist. Sie informieren und sensibilisieren innerhalb ihres Bekannten- und Verwandtenkreises sowie in

der Nachbarschaft Seniorinnen und Senioren zu verkehrs- und kriminalpolizeilichen Themen. Im Rahmen von Gesprächen und kleinen Interviews vermit-

— 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

KOSTENFREIER HÖRTEST

- 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



BESSER HÖREN, MEHR ERLEBEN.

teln sie dabei wichtige Verhaltenstipps zu folgenden Themen:

- Schutz vor Trickdiebstahl und Trickbetrug
- Schutz vor Einbruchdiebstahl
- Sichere Teilnahme am Straßenverkehr als Fußgänger, Radfahrer, Kraftfahrer

Anfang des Jahres hat wieder eine Schulung zu diesen Themen in der Zentrale der Kreispolizei in Mettmann stattgefunden. Mit dabei war auch der Ratinger Dieter Hamm, den viele noch als Chef der Ratinger Feuerwehr kennen, die er vom 1996 bis 2001 geleitet hat. „Nachdem ich von einem Bekannten von dieser Einrichtung der Kreispolizei gehört hatte, war für mich klar: Da mache ich mit. Nach dieser eintägigen, sehr interessanten Schulung bin ich nun einer von 107 ASSen im Kreis Mettmann. Besonders die alten Menschen werden immer häufiger durch

Kriminelle über den Tisch gezogen, oder es kommt vermehrt zu Einbruchdiebstählen, bei denen Senioren betroffen sind. Auch ist eine sichere Teilnahme am Straßenverkehr von großer Bedeutung. Mit dem Wissen, das ich jetzt erworben habe, kann ich helfen, über diese Dinge zu informieren. Das macht mir großen Spaß.“

Die nächsten Infostände der „ASSe“ in Ratingen sind am Samstag, 17. März, von 10 bis 13 Uhr am Lintorfer Markt und am Freitag, 18. Mai, von 10 bis 13 Uhr auf dem Berliner Platz in Ratingen-West.

Im Internet gibt es Informationen über die ASSe unter:

<http://www.seniorensicherheit-kreis-mettmann.de/>

TIPP: Wenn Ihnen ein Telefonanruf dubios vorkommen sollte, zögern Sie nicht, die **110** zu wählen. Die Polizei ist für jeden Hinweis dankbar und wird ihm nachgehen. (er)

Polizei warnt vor falschen Polizisten

In jüngster Zeit gab es wieder Anrufe von Betrügern bei Senioren. Die Täter riefen ältere Menschen an und gaben sich als Polizeibeamte aus. Die Betrüger behaupten am Telefon, dass es im Umfeld der Senioren Einbrüche gäbe und Wertsachen nicht mehr sicher seien. Ein Beamter würde deshalb Geld und Wertgegenstände abholen und sicher verwahren. Hier die Tipps der Kripo: Erscheint im Display die Rufnummer 110, dann handelt es sich nicht um einen Anruf der Polizei. Polizeibeamte fragen am Telefon nie nach Bankdaten, Kontostand oder Inhalt von Schließfächern. Geben Sie Unbekannten nie Auskunft über Ihre Wertgegenstände und Besitztümer. Wählen Sie nach einem solchen Anruf die 110.

— Anzeige —

Der Frühling kommt! Wir halten Sie mobil mit unserer großen Auswahl an Elektromobilen



sanitätshaus brockers
orthopädie - technik & orthopädie - schuhtechnik

Mülheimer Straße 37, Ratingen

☎ 0 21 02 - 14 57 130

JETZT eine E-Mobil-Probefahrt machen und mobil den Frühling genießen!
Riesenauswahl, Top-Preise & fachkundige Beratung!
Infos unter www.ihre-bandage.de

Der Reiz der späten Jahre

„Lob des Alters“ von Peter Bachér unterhält und macht Mut.

Die Kunst, mit den späten Jahren gut umzugehen.

Zur Einstimmung seines in kurze Abschnitte aufgeteilten Buches schildert Peter Bachér eine kleine Episode, die der englische Premierminister Winston Churchill an seinem 82. Geburtstag mit einem jungen Pressefotografen hatte. Der junge Mann sagte: „Ich hoffe, ich werde das Vergnügen haben, Sie auch an Ihrem 100. Geburtstag zu fotografieren.“ Churchill: „Ja, junger Mann, wenn sie auf ihre Gesundheit gut aufpassen.“

Zum Anlass seines 90. Geburtstages möchte Peter Bachér – seit vielen Jahren Kolumnist der „Welt am Sonntag“ und „Bild“ – mit seinem Buch, eine besondere Botschaft an die Leser weitergeben: Leben ist auch im hohen Alter noch lebenswert. Er rät deshalb unter anderem, mit der geschenkten Zeit sinnvoll umzugehen. Dass zum Beispiel ein gutes Gespräch sinnvoller sei als Gold

oder man einfach mal nur ganz still sein sollte. Er schreibt: „Es sind die kleinen Dinge, die das Glück im Alltag ausmachen. Plötzlich erkennst du, was für ein Wunder es ist zu schlafen, ohne schwere Träume aufzuwachen, die Sonne zu sehen, sie auf der Haut zu spüren, Leute zu treffen, mit ihnen zu reden. Das ist Leben.“

Auf 160 Seiten schildert Bachér mit seiner anschaulich-bildhaften Sprache, die auch den Humor nicht ausspart, die Veränderungen, die das Alter mit sich bringt, und die man annehmen muss: „Die Schritte werden kürzer, der Gang wird unsicherer, der Atem knapper. Unmerklich verändern sich die Farben es Lebens, aus Rot

wird mattes Rosa.“ Dem setzt er entgegen: „Welch ein wunderbares Leben! Ich fühle mich plötzlich frei!“ Der Autor gibt in seinem Buch auch Raum für den Zauber der Vergangenheit.

„Erinnerungen sind ein Paradies.“ Ob die Erinnerungen eine Last oder Freude sind, sei allein eine Frage der Lebensklugheit.

Ich habe das Buch mit großem Interesse verschlungen. Peter Bachér hat mich mit seiner lebendigen Schreibweise und seinem Humor an einem Wochenende in den Bann gezogen.

In vielen seiner Aussagen finde ich mich wieder und einige haben mich nachdenklich gestimmt. Etwa: „Das Alter ist wie eine große Symphonie, in der alle Themen des Lebens noch einmal zusammen kommen. Es ist wie eine Woge. Entweder setzt du dich auf die Woge drauf und genießt das Leben, oder du gehst dagegen an und dann unter.“ (rd)

► **Peter Bachér:**
Lob des Alters
160 Seiten mit Lesebändchen
Langen Müller-Verlag
1. Auflage 2017
ISBN: 978-3-7844-3417-9
Preis: 15,00 Euro



— Anzeige —

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

Wohnen mit Assistenz bewahrt Ihre Selbstständigkeit 

Behindertenfahrdienst macht Sie mobil 

Hausnotruf gibt Ihnen Sicherheit 

Erste Hilfe hält Sie gesund 

Und auch sonst haben wir einiges zu bieten!

 **Deutsches Rotes Kreuz**

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

„Immer nach Süden!“

Serie „Mein erstes Auto“: Mit der Renault Dauphine bis nach Sizilien

Rund 60 Jahre ist her, als Dr. Helmut Freund zum ersten Mal ein Auto sein eigen nennen konnte. Viel Zeit ist dazwischen vergangen und viele andere Wagen sorgten seitdem für Friends Mobilität, weshalb die Erinnerungen an seinen allerersten fahrbaren Untersatz schon sehr verblasst sind. Aber welcher Typ es war, weiß der Vorsitzende des Ratinger Seniorenrates noch ganz genau: ein Renault Dauphine. Auch dass der Wagen „schick und grau“ war, weiß er noch. Dauphine? Kennt heute kaum noch jemand – außer Renault-Enthusiasten oder frankophilen Automobilisten, die ein ähnliches „Baujahr“ wie Dr. Freund aufweisen.

Am 24. Januar 1957 hatte Freund, damals Abiturient und angehender Student und deshalb noch ohne akademischen Titel, seinen Führerschein bestanden. Vom Führerschein fürs Motorrad hatten ihm seine Eltern abgeraten – „da ist man doch immer sehr nah am Boden.“ Die fürsorglichen Eltern hielten vier Räder für wesentlich bodenständiger und gönnten deshalb dem Filius den mausgrauen Franzosen. „Ich weiß nicht mehr genau, ob es ein uneingeschränktes Geschenk war oder ob ich einen Teil abbezahlen musste“, versucht sich Freund zu erinnern. Wie dem auch sei: An diversen Nebenbeschäftigungen hatte der damals 19- und 20-Jährige keinen Mangel: Ob



Die „Dauphine“ von Renault galt einst als französischer Volkswagen und sorgte für Helmut Friends Mobilität. Foto: Wikimedia/Alvan Beem

als Aktenhelfer bei der Landesversicherungsanstalt oder als Aushilfe für den Paketboten bei der Deutschen Bundespost, wo er den Bereich der Düsseldorfer Königsallee und Umgebung bediente. Am liebsten lieferte er Wertpakete aus. „Die waren bei den Kollegen wenig beliebt, weil abends noch die Abrechnung gemacht werden musste. Dafür gab es aber öfter Trinkgeld.“ Kurz vor Studienbeginn half er in der Registratur eines

Düsseldorfer Rechtsanwaltes aus. Damit ließen sich Betrieb und Unterhalt seiner Dauphine problemlos finanzieren. „Das war schon ein zähes Auto, vergleichbar mit dem VW Käfer“, erinnert sich Helmut Freund. Entsprechend war der französische Wagen auch in Deutschland ähnlich beliebt, auch wenn er zahlenmäßig nicht an das Wolfsburger Erfolgsmodell heranreichte. Und noch eine Übereinstimmung gab es mit dem

— Anzeige —



...wie auf Wolken!

**Im Einsatz für Ihre
Fußgesundheit**

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

Bahnstraße 25
40878 Ratingen

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

Käfer: den Heckmotor. Der war allerdings nicht luftgekühlt wie bei dem deutschen Dauerläufer, sondern hatte eine Wasserkühlung. Und die brauchte immer genügend Frischluft, für die es die markanten Lufteinlässe vor den hinteren Kotflügeln gab. An eine Besonderheit kann sich Helmut Freund auch gut erinnern: „Wenn der Motor mal nicht ansprang, gab es zur Sicherheit auch eine Kurbel.“ Geradezu einmalig war die Unterbringung des Reserverades: Es lag in einem Fach unter dem Kofferraum. Bei Bedarf konnte es nach Öffnen einer Klappe unter der Stoßstange herausgeholt werden.

Im Gegensatz zum Käfer hatte die Dauphine allerdings vier Türen, was ein komfortableres Ein- und Aussteigen für die Mitfahrer bedeutete. Mit den gut 40 PS, die der kleine Motor (Hubraum: 845 ccm) produzierte, erreichte die Dauphine immerhin eine Höchstgeschwindigkeit von 115 bis 120 km/h.

— Anzeige —



Im Vergleich zu heutigen Autos ging es in der Dauphine recht spartanisch zu.

Foto: Wikimedia/Akela

Mit rund sieben Liter Verbrauch zählte der Wagen damals zu den eher sparsamen. Dennoch: Zur Uni nach Köln, wo Helmut Freund sein Jura-Studium begann, fuhr er nicht mit dem Wagen. Das ging mit dem so genannten D-Zug damals preiswerter und entspannter.

Noch gut im Gedächtnis ist allerdings eine Urlaubsfahrt, die Helmut Freund und ein Kommilitone damals mit der Dauphine gemacht hatten: „Immer nach Süden“ lautete die Devise –

und so fuhren die beiden quer durch Deutschland, über die Alpen, den ganzen italienischen Stiefel hinab bis nach Sizilien. Da in den Kofferraum unter der vorderen Haube nicht viel reinpasste, verstauten die beiden ihr Gepäck auch hinter den Sitzen und auf der Rückbank. „Wir waren voll ausgerüstet – mit Zelt und allem. Haben das Zelt aber nie gebraucht.“ Bequem war, dass die jungen Männer – beide nicht gerade klein von Statur – die Sitze weit nach hinten schieben und so die Beine lang ausstrecken konnten. Drei bis vier Wochen waren sie damals unterwegs und spulten mit der Dauphine rund 5000 Kilometer ohne Pannen, Unfälle oder sonstige Ereignisse ab.

Wie lange er den Wagen dann noch fuhr, weiß Helmut Freund nicht mehr, aber an den Nachfolger erinnert er sich noch gut. „Danach hatte ich einen Opel Kadett.“ Im Reigen der zahlreichen Autos, die in seinem 60-jährigen Autofahrerleben noch folgten, sticht ein Modell besonders aus der Erinnerung hervor: „Ein BMW 745i mit Turbolader Anfang der 1980er-Jahre. Wenn der Turbo sich zugeschaltet hatte, bekam man das Gefühl, das Auto rauscht unter einem weg.“

Der Johanniter-Hausnotruf.

Macht selbständig und sicher!



Servicenummer:
02102 70070-80

www.johanniter.de/mettmann

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



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: Minoritenstraße 2-6, 40878 Ratingen oder Mail: aus-unserer-sicht@gmx.de

Aus Ernas Sicht

Warum im grünen Ratingen nicht einmal abheben?

Die fünfte rheinische Jahreszeit ist vorüber, wir gehen mit großen Schritten auf den Frühling zu. Doch möchte ich das Sessionsmotto nochmal zitieren „Mer häwe nit af, mer bliewe om Bode“, also „wir heben nicht ab, wir bleiben am Boden“. Fürwahr ein gutes Jahresmotto für viele Menschen, die die Bodenhaftung verloren haben. Deshalb mein Wunsch an diese Mitmenschen „bleiben Sie am Boden, bleiben Sie bei uns“.

Ganz dazu passt natürlich nicht die Idee, in Ratingen eine „Kabinenbahn“ zu bauen. Ein toller Einfall, um doch mal den Boden zu verlassen, um schneller voran zu kommen. Da ich öfter mal den „Skytrain“ nutze, um vom Flughafenbahnhof zum Airport zu kommen, hatte auch ich schon die Idee einer Schwebbahn für Ratingen. Doch wer hätte schon auf mich gehört? Die Antwort wäre sicher gewesen: „Die Alte hebt ganz schön ab“. Denen, die bereits jetzt dagegen sind, sei gesagt, dass wir Oldies gern in einer Stadt leben, die noch Visionen hat.

Einmal im Jahr findet die Messe „50+“ in unserer DumeklemmerHalle statt. Ich habe es mir nicht nehmen lassen, auch diesmal eine Nase voll Oldie-Flair zu nehmen. Leider suchte ich vergebens nach Ständen, an denen ich mich über die guten Rateringer Angebote für unsere Generation informieren konnte. Keinen Seniorenrat, keine Begegnungsstät-

ten und nur wenige Vereine und Verbände, die Gutes für uns tun, konnte ich finden. Dann wurde mir gesagt, es läge wohl daran, dass gleichzeitig auch der „Rateringer Kulturtag“ gegenüber im Stadttheater stattfand. Dort fand ich dann das geballte Rateringer Kulturleben, das auch so wichtig für unsere Altersgruppe ist. Damit war mein Weltbild wieder ins Lot gebracht.

Obwohl viele Bäume im Pönsenpark gefallen sind, genieße ich jetzt die Frühlingsboten wie Schneeglöckchen, Krokusse, Narzissen und erste Tulpen. Es beginnen für mich wieder die reizvollen Beobachtungen des Auferstehens der Pflanzen- und der Tierwelt. Vielleicht begegnen wir uns ja mal im Park. Ratingen ist nunmal grün. So wurde es auch auf dem

Neujahrespfang unseres Bürgermeisters betont. Er stellte das Buch „Grün! – Ratingen und seine Grünflächen“ vor, das einen eindrucksvollen Einblick in die Rateringer Grünflächen gibt: „Mehr als 146 Hektar öffentliche Grünanlagen, Grünzüge und Grünverbindungen unterschiedlicher Größe und Gestalt prägen die Stadt und bieten vielfältige Erholungsmöglichkeiten.“ Sehr lesens- und sehenswert.

Und denken Sie daran: In der Nacht vom 24. auf den 25. März beginnt die Sommerzeit: Die Nacht wird eine Stunde verkürzt. Abends haben wir so eine Stunde länger Tageslicht, morgens wird es aber später hell.

Einen kurzen Restwinter und eine bald beginnende Frühlingsszeit wünscht

Eure und Ihre Erna

— Anzeige —

Ihre Pharma-Manufaktur!

Auf Wunsch und nach Absprachen fertigen wir für Sie individuelle Rezepturen, Kapseln und Salben an.



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



ADLER
— APOTHEKE —

Mehr Lebensqualität mit schnellem Glasfaseranschluss

Ein Glasfaseranschluss in der Wohnung oder im eigenen Heim bringt einen spürbaren Gewinn an Lebensqualität, Komfort und sozialen Kontakten. Mit dem Glasfaserausbau in der City und in Breitscheid geht Ratingen nun einen riesigen Schritt in Richtung Zukunft. Bürger sollten sich jetzt informieren und sich einen kostenlosen Hausanschluss sichern.

Mit einem Glasfaserhausanschluss in der Wohnung haben Sie den Schlüssel zu vielen modernen Entwicklungen, die das Leben angenehmer, sicherer und abwechslungsreicher machen. Das schnelle Internetmedium erlaubt Anwendungen, die mit einem normalen Telefonanschluss nicht, oder nur eingeschränkt möglich sind. Online-Medien ermöglichen beispielsweise einen barrierefreien Zugang zu Nachrichten. Über die verschiedenen Kommunikationskanäle wie E-Mails, Skype, Whatsapp oder mit Telefonaten in glasklarer Sprachqualität bleibt man auch über große Entfernungen mit Familie und Freunden in Kontakt. Außerdem bietet der Anschluss die Möglichkeit, Erledigungen online von zu Hause aus zu tätigen: Lebensmittel kommen per Bestellung über das Internet direkt nach Hause, Behördengänge lassen sich ohne Wartezeiten und lange Wege vom Computer aus erledigen. Selbst die Arztvisite – Stichwort Telemedizin – kann im eigenen Wohnzimmer erfolgen. Und darf es etwas unterhaltsamer sein, sind da noch über 370 TV-Programme in bester Qualität und die Möglichkeit, über sogenannte Streaming-Dienste zu jeder Zeit die Lieblingssendung anzusehen.

Nicht zuletzt trägt der Glasfaseranschluss dazu bei, dass eine Immobilie auch für künftige Genera-

tionen wertstabil bleibt. In wenigen Jahren kann sich wahrscheinlich genauso wenig jemand ein Haus ohne Glasfaseranschluss vorstellen wie ein Haus ohne Wasseranschluss oder Strom. Es sprechen also viele Gründe dafür, jetzt die Weichen für die Zukunft zu stellen und sich in den aktuellen Ausbaubereichen einen kostenlosen Hausanschluss zu sichern. Hauseigentümer können mit der Abgabe der Grundstückseigentümergeklärung (GEE) ihre Immobilie fit für die Zukunft machen. Mieter sollten mit ihrem Vermieter sprechen, damit dieser einen Anschluss der Wohnung ermöglicht.

Aus Ratingen für Ratingen

Der Ausbau des Glasfasernetzes erfolgt durch die KomMITT

Ratingen, ein Tochterunternehmen der Stadtwerke Ratingen. Seit dem ersten Spatenstich 2012 in Breitscheid-Nord sind zahlreiche Straßenzüge ans Netz gegangen, in 2017 folgte unter anderem das Erschließungsgebiet Ratingen-Süd. Ratingen-Ost wird bis Anfang 2018 fertiggestellt. Die Ratinger City und Breitscheid folgen nun im Jahr 2018.

Die vielfältigen Angebote für Internet-, TV- und Telefondienste über Glasfaser werden unter der Marke rapeedo vermarktet. Wer sich über den Glasfaseranschluss und die rapeedo Produkte direkt bei dem lokalen Anbieter informieren möchte, findet weitere Informationen auf der Website rapeedo.de oder bei einem persönlichen Beratungsgespräch im rapeedo Lichtpunkt in der Wallpassage.



Für die Älteren schon viel bewirkt

Mehr Bänke, weniger Stolperfallen: Seniorenrat zieht Bilanz für 2017.

Einiges wurde erreicht, es bleibt aber noch viel zu tun: Der Vorsitzende des Seniorenrates, Dr. Helmut Freund, zieht eine positive Bilanz für das Jahr 2017, das von Anträgen, Diskussionen und Beschlüssen geprägt war.

Leider kam es immer wieder vor, dass der Seniorenrat in der Beratungsfolge und Beschlussfassung von seniorenrelevanten Vorlagen nicht berücksichtigt wurde. Die Verwaltung gelobte Besserung, was in der zweiten Jahreshälfte auch erkennbar war.

Die erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem Jugendrat wurde fortgesetzt. Vor allem das Projekt „Taschengeldbörse“ stößt bei den Senioren auf großes Interesse, wegen der Neuwahlen beim Jugendrat ist es allerdings etwas ins Stocken geraten. Bleibt zu hoffen, dass die noch offenen Fragen in 2018 zügig und unbürokratisch geklärt werden. Durchweg sehr gut besucht waren die „Smartphone-Cafés“, die in allen Stadtteilen durchgeführt wurden.

Über folgende Themen wurde in den Seniorenratssitzungen referiert: „Überschuldung von Privatpersonen“ und „Grundsicherung und Altersarmut“.

Ein besonderes Anliegen des Seniorenrates ist die senioren-gerechte Gestaltung der Stadt. So wurde das Vorhaben der Verwaltung, die Kornsturm-gasse neu zu gestalten, abgelehnt, weil der erhebliche finanzielle Aufwand keine erkennbare Ver-

besserung gebracht hätte. Hier wäre es wichtiger, den Gehweg barrierefrei zu gestalten. Zur gleichen Problematik wurde beantragt, im Mittelbereich der Oberstraße das holprige Kopfsteinpflaster zu entschärfen. Erreicht wurde zudem, dass die Werdener Straße zwischen Angerstraße und Krankenhaus weiter für den Durchgangsverkehr gesperrt bleibt.

Nach den guten Erfahrungen in anderen Städten hat sich der Seniorenrat schon 2016 für die rote Notfallbox stark gemacht. Leider wurde für dieses lebenswichtige Projekt kein Geld bewilligt. Auf der Ehrenamtsmeile konnten dennoch die ersten Notfallboxen verteilt werden, gesponsert vom „Verein zur Förderung des Feuerschutzes“.

Dem Wunsch des Seniorenrates nach Ladestationen für

Elektroräder haben die Stadtwerke entsprochen und an den Schwimmbädern die ersten Stationen installiert. Weitere sollen folgen. Erfolgreich durchgesetzt hat sich der Seniorenrat auch mit seiner Forderung nach mehr Sitzbänken in der Innenstadt.

Ein zentrales Anliegen für den Seniorenrat ist die Seniorenbegegnungsstätte Mitte. Sie ist schon jetzt zu klein, und mit der steigenden Zahl der Senioren und der fehlenden Barrierefreiheit innerhalb des Hauses wird eine Veränderung immer dringender. Ein Umzug in die alte Feuerwache wurde diskutiert. Bei der neu gestalteten Düsseldorfer Straße sorgte der Seniorenrat für ausreichend breit dimensionierte Gehwege.

Die ausführliche Jahresbilanz ist auch im Internet zu lesen: www.ratingen-seniorenrat.de

— Anzeige —



Aktiv genießen.

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



Die Skulptur „Engel mit Trompete“ ziert neuerdings den Waldfriedhof in Ratingen Ost. Foto: Stadt Ratingen

Ein Engel für den Ostfriedhof

Die Ratingerin Irmtraud Pütter, Vorstandsmitglied in der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren Organisationen (BAG-SO), hat für den Erhalt der Friedhofskultur einen besonderen Beitrag geleistet und für den Waldfriedhof Ratingen Ost eine Skulptur „Friedhofselengel“ des bekannten Künstlers Martin Goedersmann gespendet. Die Skulptur „Engel mit einer Trompete“ ist circa 1,80 Meter hoch, soll für alle Religionen die Auferstehungsverheißung symbolisieren und trägt die Inschrift „Wachet auf, ruft uns die Stimme“.

Die Statue soll dazu beitragen, den Ort „Friedhof“, welcher Gedenkstätte, Ruhestätte und Parkanlage zugleich ist, wieder stärker in das Bewusstsein der Bevölkerung zu rücken.

— 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

Tiefenbroichs neuer Mittelpunkt

Die Bauarbeiten für den Mehrgenerationentreff haben schon begonnen.

Sohlstättenstraße 33c – so lautet die neue Hausnummer für den Mehrgenerationentreff (MGT) Ratingen Tiefenbroich. Eine Adresse, die hoffentlich bald vielen Tiefenbroicherinnen und Tiefenbroichern geläufig sein wird, denn hier soll generationenübergreifend ein neuer Mittelpunkt im Stadtteil entstehen. „Der Neubau des Mehrgenerationentreffs bietet einen hervorragenden Ausgangspunkt dafür, die Strukturen im Quartier neu zu gestalten und damit eine Entwicklung anzustoßen, die insbesondere die älteren Generationen mit einbezieht“, betonte Bürgermeister Klaus Pesch bei der Grundsteinlegung im Dezember.

Mit dem Neubau des MGT auf dem Gelände der ehemaligen Martinschule entsteht ein neuer Ortsmittelpunkt für Tiefenbroich, der sich als kulturelles und soziales Zentrum insbesondere für die nicht mehr ganz jungen Bewohner versteht.

Mit diesem innovativen Projekt soll erstmalig in einem Quartier die gesamte Bevölkerungsschicht der über 55-Jährigen angesprochen und einbezogen werden. Der Stadtteil Tiefenbroich hat (Stand: Juni 2017) 6611 Einwohner, wovon rund 37 Prozent – also mehr als 2400 Personen – über 55 Jahre alt sind. Davon sind rund 400 Menschen sogar älter als 80 Jahre. Vor Ort sollen mit dem neuen MGT Unterstützungs-



So soll der neue Mehrgenerationentreff Tiefenbroich einmal aussehen. Ende des Jahres ist die Eröffnung geplant.

Animation: Ulf Groote

strukturen geschaffen werden, die es den Menschen ermöglichen, so lange wie möglich eigenständig und selbstbestimmt zu wohnen. Ein Schwerpunkt der im Mehrgenerationentreff wird deshalb die Beratung und Hilfestellung zu den typischen Fragen des Älterwerdens sein.

Ganz neu ist die Schaffung

eines Bewegungsraums in dem neuen Mehrgenerationentreff. Wer sich bewegt, trainiert Muskulatur, Standfestigkeit und Koordination. Das beugt Stürzen vor und erhöht die Chancen, im Alter länger selbstständig zu bleiben. Entsprechend soll es Angebote für die unterschiedlichen Bedürfnisse der Besu-

— Anzeige —



cher geben. Die Seniorenbegegnungsstätten in Ratingen bieten bereits ein vielfältiges Bewegungsprogramm an, das in dem neuen Bewegungsraum auch in Zusammenarbeit mit den Vereinen noch verstärkt werden soll.

Der MGT Tiefenbroich soll als der seit Jahren gewünschte Ortsmittelpunkt auch als kultureller Treffpunkt dienen – mit Tanz-, Theater-, Medien- und anderen Kulturprojekten. In der

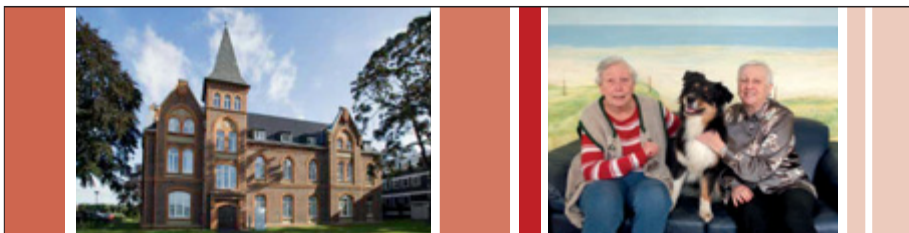
Ratsvorlage heißt es dazu: „Die Begegnungsstätte Tiefenbroich soll das verbindende Element aller Generationen im Quartier werden. Er soll ein Ort der Begegnung werden, ein Treff für die Menschen aus dem Stadtteil, auch eine Plattform, auf der sich die Bürger aus Tiefenbroich, ob bei Vorträgen, Kursen oder Feiern, näher kommen können.“

Das Gebäude ist durch eine Dreiteilung gekennzeichnet:



Bürgermeister Klaus Pesch (Mitte), sein erster Stellvertreter Wolfgang Diedrich und Quartiersentwicklerin Rita Mitic bei der Grundsteinlegung.
Foto: Stadt Ratingen

— 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

Das Zentrum bildet der multifunktionale Mittelbereich, der sowohl zum Aufenthalt und zur Begegnung einlädt. Daran angegliedert sind Küche, Büro, Garderobe und WC-Anlage sowie zwei Mehrzweckräume und ein Gymnastikraum. Die Mehrzweckräume können bei größeren Veranstaltungen als ein Raum genutzt werden. In diesem größeren Saal wird eine versenkbare Bühne installiert, die eine größere Nutzungsvielfalt der Räume ermöglicht.

Die Dachfläche des Gebäudes wird begrünt und dem „Verein Bürgersolar“ zur Errichtung einer Photovoltaik-Anlage zur Verfügung gestellt. Außerdem ist der Neubau das erste öffentliche Gebäude der Stadt Ratingen mit Passivhausstandard.

Der Mehrgenerationentreff Tiefenbroich soll zum Jahresende mit einer Weihnachtsfeier eröffnet werden. (JD)

— Anzeige —

Antiquariat Schmitz

kauft Bücher, Noten, Fotos, Ansichtskarten, Bibliotheken, Nachlässe.
Telefon 0 21 02/8 02 00



Rätsel

Wer weiß es?

1. Wie hieß der Glöckner von Notre Dame?

- A: Quasimodo
- B: Quisling
- C: Quintillius
- D: Quiproquo

2. Welche Pflanze heißt auch „Weiße Jungfrau“?

- A: Maiglöckchen
- B: Schneeglöckchen
- C: Lilie
- D: Jasmin

3. Welche Großstadt liegt nicht in Bayern?

- A: Ingolstadt
- B: Hildesheim
- C: Fürth
- D: Augsburg

4. Von wem stammt die Posse mit Gesang „Der Talisman“?

- A: Johann Nestroy
- B: Ferdinand Raimund
- C: Kurt Tucholsky
- D: Hugo von Hofmannsthal

5. Welcher Baustil ging der Gotik direkt voraus?

- A: Barock
- B: Renaissance
- C: Romanik
- D: Rokoko

6. An welchem Golf liegt Togo?

- A: Golf von Bengalen
- B: Golf von Mexico
- C: Golf von Biskaya
- D: Golf von Guinea

7. Aus welchem Land stammt der Nobelpreisträger Octavio Paz?

- A: Chile
- B: Mexiko
- C: Spanien
- D: Argentinien

Lösungen auf der nächsten Seite

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

mit freundlicher Unterstützung von www.sudoku-aktuell.de

	16	18		15	4			15	13
9			7			28	6		
14			20				17		
	8			33	11				
30					11			31	11
12			18				17		
		30							
	23				12	5	14		4
9			8				12		
11				12			7		

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

	16	18		15	4		15	13		
9	7	2	7	6	1	28	6	1	5	
14	9	5	20	9	3	8	7	9	8	
	8	1	7	33	11	4	2	5		
30	8	7	9	6	8	6	5	31	11	
12	9	3	14	18	7	2	9	13	8	9
		9	30	5	9	6	1	4	3	2
	17	6	9	8	12	5	14	9	5	4
9	8	1	8	3	4	1	12	9	3	
11	9	2		12	8	4	7	6	1	

Lösungen

- 1 A (Quasimodo)
- 2 B (Schneeglöckchen)
- 3 B (Hildesheim)
- 4 A (Johann Nestroy)
- 5 C (Romanik)
- 6 D (Golf von Guinea)
- 7 B (Mexiko)

— Anzeige —

100% ehrlich: Zufriedene Kunden

„Fortuna ist für mich wieder zum besonderen Hörgenuss geworden!“



**Peter Foerster,
Düsseldorf**

„Durch das Team von GUT HÖREN erfuh ich eine sehr persönliche Beratung. Frau Giese zeigte sich als aufmerksame und kompetente Beraterin. Fortuna – meine große Leidenschaft – ist für mich wieder zum besonderen Hörgenuss geworden! Danke an das Team von GUT HÖREN“

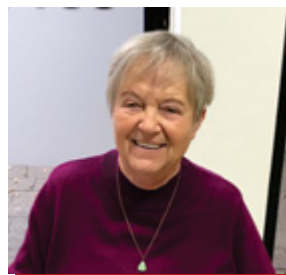
Hausbesuchs-Service

Für Kunden, die aus gesundheitlichen Gründen unser Geschäft nicht aufsuchen können.

**Rufen Sie uns
einfach an!**

**Kostenfreie
Anfahrt**

„Ein guter Preis und nicht zu hoch“



**Doris Adams,
Ratingen**

„Mein Mann war schon zufriedener Kunde. Daher habe ich mich auch für GUT HÖREN entschieden. Es wurden mir direkt die passenden Geräte empfohlen. Ein guter Preis und nicht zu hoch!“

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

GUTSCHEIN

Batterien-Aktion

2 Päckchen mit je 6 Batterien

für nur
3 Euro

(pro Person max.
2 x 2 Päckchen,
bis 30.6.2018)



Lehrer mit Lampenfieber

Wettbewerb, Konzerte und offene Türen in der Musikschule

18. März (16 Uhr):

Kinderkonzert „Jacob und die Regenfee“: Kinder der Musikalischen Früherziehung singen, tanzen und musizieren für Kinder; Stadttheater, Europaring 9

19. März (18.30 Uhr):

Klassenvorspiel Oboe; FTS

16. und 17. April (19 Uhr):

Treffpunkt Wettbewerb: Schüler der Musikschule spielen Auszüge ihres Programms in Vorbereitung auf den Wettbewerb der Sparkasse HRV; FTS

21. April (19 Uhr):

Wettbewerb der Sparkasse Hildden-Ratingen-Velbert: Wertungsspiel um die Förderpreise der Sparkasse HRV. Genauere Angaben dazu gibt es in der Tagespresse; FTS

30. April (18 Uhr):

Klassenvorspiel Schlagzeug, Raum 006

4. Mai (19 Uhr):

Preisträgerkonzert mit Verleihung der Förderpreise 2018 der Sparkasse HRV; FTS

15. Mai (19 Uhr):

Treffpunkt Musikschule; FTS

6. Juni (18 Uhr):

Klassenvorspiel Violoncello; FTS

9. Juni (11 bis 14 Uhr):

„Hör zu – Mach mit“: Tag der offenen Tür in der Städtischen Musikschule Ratingen. Alle in der Musikschule erlernbaren Instrumente können ausprobiert werden. Das gesamte Kollegium beantwortet alle Fragen rund um den Instrumental- und Vokalunterricht.

13. Juni (19 Uhr):

Treffpunkt Musikschule; FTS



Am 17. Juni stehen nicht ihre Schüler, sondern die Lehrer selbst auf der Bühne des Ferdinand Trimborn-Saales und zeigen ihr Können. Foto: Musikschule

15. bis 17. Juni:

„Tag der Musik“. Unter dem Motto „Stadt.Land.Musik“ findet in diesem Jahr der Tag der Musik im gesamten Bundesgebiet statt. Bereits zum zehnten Mal ruft der Deutsche Musikrat alle Musizierenden in Deutschland dazu auf, gemeinsam ein Zeichen für den Schutz und die Förderung der kulturellen Vielfalt in Deutschland zu setzen. Die Städtische Musikschule Ratingen beteiligt sich mit zahlreichen musikalischen Beiträgen. Genauere Informationen dazu in der Presse.

17. Juni (11 Uhr):

Lehrerkonzert im Rahmen der Veranstaltung „Tag der Musik“ Die Lehrkräfte der Musikschule gestalten gemeinsam ein Matinee-Konzert; FTS

19. Juni (19 Uhr):

Klassenvorspiel E-Gitarre und Gitarre; FTS

21. Juni (18 Uhr):

Klassenvorspiel Querflöte; FTS

28. Juni (19 Uhr):

Klassenvorspiel Schlagwerk; FTS

3. Juli (18 Uhr):

Klassenvorspiel Violine; FTS

4. Juli (19 Uhr):

Klassenvorspiel Kontrabass, Violine und Violoncello; FTS

5. Juli (19 Uhr):

Klassenvorspiel Horn; FTS

8. Juli (17 Uhr):

Sommerkonzert Chor; Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Konzert mit verschiedenen Chören; FTS

10. Juli (18 Uhr):

„Enjoy Music“ Klassenvorspiel Blockflöte; FTS

12. Juli (19 Uhr):

Treffpunkt Musikschule; FTS

FTS = Ferdinand-Trimborn-Saal, Poststraße 23

Der Eintritt ist frei.

Mitbegründer der Seniorenzeitung

Der Ratinger Journalist und Buchautor Dr. Richard Baumann ist im Januar im Alter von 92 Jahren gestorben. Der gebürtige Franke hat mehr als 60 Jahre in

der Dumeklemmerstadt verbracht und war bis zum Ruhestand Redaktionsleiter der Rheinischen Post. Gemeinsam mit Dr. Inge Röhnelt von der VHS

hob er 1992 die Ratinger Seniorenzeitung aus der Taufe, die er dann auch jahrelang journalistisch begleitete. Daneben verfasste Baumann zahlreiche Bücher zu heimat- und volkskundlichen Themen.

— 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

Haus zum Wohlfühlen

Seit 1993 existiert das Maria-Theresien-Stift am Bahnhofsvorplatz in Hösel. Es wird geleitet von der Schwesternschaft des Deutschen Roten Kreuzes Bonn. Die Heimleitung liegt in den Händen von Barbara Renollaud. Ihrer Einladung zu einem Rundgang durch das Haus und zu einer Gesprächsrunde über die Themen Wohnen und Pflege ist der Ratinger Seniorenrat gerne gefolgt. Das Haus ist mit seiner lichtdurchfluteten Eingangshalle hell und einladend. Die Flure wirken wie frisch gestrichen. Dem Gebäude ist sein Alter von 25 Jahren nicht anzumerken.

Im Gespräch erfuhren wir viel über die angebotenen Aktivitäten, über die hauseigene Küche, die lange Warteliste für neue Bewohner, die Medikamentenversorgung, die Kosten für die Bewohner und den Fachpersonalmangel auf dem



Heimleiterin Barbara Renollaud mit Dr. Helmut Freund, Vorsitzender des Seniorenrates. Foto: Jürgen Schroeder

Arbeitsmarkt. Und dass der Aufzug am Hösel S-Bahnhof von den Hausbewohnern sehnhchst erwartet wird, damit sie nicht den großen Umweg über die Brücke zum Bahnsteig gehen müssen. (JS)

— Anzeige —

**SANKT
MARIEN
SENIOREN
HAUS**

**Heimat für
Senioren**

im St. Marien Seniorenheim und
Seniorenzentrum Marienhof

sankt-marien-ratingen.de/seniorenhaus

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

A photograph showing a young man with short dark hair and a beard, wearing a white t-shirt, looking towards an elderly woman with short white hair. She is wearing a white lace-trimmed top. They appear to be in a bright, indoor setting, possibly a care home or a community center.

Promis und Mitmach-Angebote

12. Deutscher Seniorentag vom 28. bis 30. Mai in Dortmund

„Brücken bauen“ lautet das Motto des 12. Deutschen Seniorentages, der vom 28. bis 30. Mai in den Westfalenhallen in Dortmund stattfindet. Bei mehr als 200 Veranstaltungen steht die Frage im Mittelpunkt, wie ein aktives, möglichst gesundes und selbstbestimmtes



Älterwerden gelingen kann. Der Deutsche Seniorentag richtet sich an die Generationen 50+ und ihre

Angehörigen, an Fachleute und freiwillig Engagierte. Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier wird die Großveranstaltung am 28. Mai als Schirmherr eröffnen. Drei Tage lang geht es in Dortmund um die Themen Engagement und Bildung, Wohnen, Gesundheit und Pflege – und um die große Frage, wie

die Herausforderungen einer alternden Gesellschaft gemeistert werden können. Unter dem Motto „Brücken bauen“ richtet sich der Blick dabei auch darauf, wie Verbindungen von Menschen unterschiedlicher Generationen, Herkunft oder Lebenssituation

gelingen können. Die Mitgliedsverbände der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAG-

SO) stellen dazu gelungene und innovative Projekte aus ihrer Arbeit vor, zum Beispiel zum guten Umgang mit Demenz, zur Unterstützung pflegender Angehöriger oder zum Leben und Wohnen im Quartier. Die Veranstaltungen bieten ein Forum, um mit Expertinnen und Experten ins Gespräch zu kommen und auch

kontroverse Themen wie die Zukunft der Rente zu diskutieren.

Erstmals auf einem Deutschen Seniorentag gibt es in Dortmund eine große Bühne für Prominenz. Beim „Programm im Goldsaal“ treten der Kabarettist Dr. Eckart von Hirschhausen und die Ärztin und Schauspielerin Dr. Marianne Koch auf, der ehemalige Bremer Bürgermeister Dr. Henning Scherf, die Olympia-Siegerinnen Ulrike Nasse-Meyfarth und Heide Ecker-Rosendahl und viele andere mehr.

Der 12. Deutsche Seniorentag bietet zahlreiche Möglichkeiten, in Mitmach-Angeboten Neues auszuprobieren, seien es Sport und Bewegung, gemeinsames Singen oder Tanzen.

Auf der Messe des Deutschen Seniorentages stellen zahlreiche Seniorenverbände ihre Arbeit vor. Außerdem wird eine Vielzahl von Produkten und Dienstleistungen für die Zielgruppen 50+ präsentiert. Besucher können an verschiedenen Aktionen wie kostenlosen Gesundheits-Checks, Parcours und Wettbewerben teilnehmen. Das Bühnenprogramm der Messe stellt die Themen Mobilität, Gesundheit und Vorsorge in den Fokus und bietet neben Information auch viel Unterhaltung.

Das Programm des Deutschen Seniorentages ist auf der Internetseite www.deutscher-seniorentag.de veröffentlicht. Ab Mitte März kann das Heft auch in gedruckter Form angefordert werden: **BAGSO, Thomas-Mann-Straße 2-4, 53111 Bonn**

— 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/Homborg/
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

Termine & Service

Seniorentreff Ost

Regelmäßige EDV-Einführungskurse, EDV für Fortgeschrittene, Kurse für Smartphone und Tablets

► Infos unter **Telefon 550-5075**

Awo Angerland

18.3.: Kabarettabend, 18 Uhr

21.3.: Besichtigung Druckhaus Rheinische Post, 19.30 Uhr

4.4., 2.5., 6.6.: Frühstück, 9 Uhr

25.3., 6.5., 3.6.: Familienfrühstück, 9 Uhr

13.4., 11.5., 8.6.: After-Work-Spiele-Abend, 17 Uhr

10.4., 8.5., 12.6.: Mittagessen, 12 Uhr

8.4., 13.5., 10.6.: Sonntagscafé, 14 Uhr

17.4.: Besuch Japanischer Garten Düsseldorf (in Kooperation mit dem TuS Lintorf), 15 Uhr

22.3., 26.4., 28.6.: „Mensch-ärgere-Dich-nicht“ mit Kids, 15.15 Uhr

25.5.: Besichtigung Schloss Benrath (in Kooperation mit dem Lintorfer

Heimatverein), 11 Uhr

13.6.: Altstadttour mit Manes

Meckenstock (in Kooperation mit dem TuS Lintorf), 16 Uhr

► Infos unter **Telefon 33 698**

Aktivtreff 60+

(Ev. Kirchengemeinde Lintorf-Angermund, Bleibergweg 78)

21.3.: Gutes Hören im Alltag: Vortrag und Fragestunde; 10 Uhr

(Anmeldungen: Telefon 31 611)

Weihnachtsfeier

13.5.: Tanztee zum Muttertag, 15 Uhr

► Infos unter **Telefon 34 570**

Geschw.-Gerhard-Stiftung

22.3.: Alternativen zum Bargeld: Vortrag über EC- und Kreditkarte, 14.30 Uhr

23.3.: Filmclub Flimmerkiste“, 14.30 Uhr

29.3.: Osterfrühstück, 10 Uhr

5.4.: Vortrag über Online-Banking und Online-Shopping (in Koop. mit der Sparkasse), 14.30 Uhr

6.4.: Lieder, Gedichte und Texte zum Frühjahr, 15 Uhr

11.4.: Infoveranstaltung zu Bankautomaten (Treffpunkt: kath. Pfarrheim St. Bartholomäus), 15 Uhr

19.4.: Schutz vor Betrug am Bankautomaten: Infoveranstaltung vom Aktionsbündnis Seniorensicherheit, 10.45 Uhr

17.5.: Spargelfahrt nach Walbeck

4.7.: Halbtagesfahrt nach Schwalmthal

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 —

Fit in den Tag
Die Rater Bäder
– immer ein guter Tipp

Ein Betriebszweig der Stadtwerke Ratingen GmbH

RATINGER-BAEDER.DE

**HALLENBAD ANGERBAD
FREIBAD ANGERBAD
ALLWETTERBAD LINTORF MIT SAUNA**

Zu guter Letzt

Rasender Rollstuhlfahrer

Die Polizei in Wesel hat im Januar einen 65-jährigen Mann mit einem Krankenfahrstuhl aus dem Verkehr gezogen. Der Mann war mit einem Rollstuhl stellenweise mit einer Geschwindigkeit von mehr als 50 km/h unterwegs. Polizisten wurden auf den Mann aufmerksam, weil er sogar Radfahrer auf seinem motorisierten Seniorenmobil überholte.

Nach Angaben des Herstellers dürfte der Fahrstuhl maximal Tempo 25 fahren. Die Beamten verfolgten den Mann und konnten den 65-Jährigen schließlich stoppen. Vor Ort konnte nicht geklärt werden, wie genau der Mann sein Gefährt „aufmotzt“ hatte. Deshalb stellten die Beamten den Krankenfahrstuhl sicher. Dadurch, dass der Fahrstuhl derart getunt war, wurde das Fahrzeug fahrerscheinpflchtig. Den hatte der ältere Herr laut Polizei nicht. Ihn erwartet jetzt ein Strafverfahren.



www.preussdruck.de Wir drucken...
dp
 Druckerei Preuß
 Druckerei Preuß GmbH
 Siemensstraße 12, 40885 Ratingen, Telefon 02102 9267-0

**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**



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

Termine & Service

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:	15.30 bis 17 Uhr
Dienstag:	14.30 bis 16.30 Uhr – Gedächtnissprechstunde (nur nach telefonischer Vereinbarung unter 0172 - 742 11 38)
Donnerstag:	10.30 bis 12.30 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 zweiten Donnerstag im Monat von 15.30 bis 17.30 Uhr im Café Iland-Vogt, Tisch 12, Brunostraße 1, 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

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

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