

DAS TOR

Zeitung des Seniorenrates Mettmann

Der Bürgerbus kommt im Jahr 2020



1. Ausgabe 2020

Kostenlos

➔ lesen u. weitergeben !

Liebe Leserin, lieber Leser,

heute halten Sie die erste Ausgabe von ‚Das Mettmanner Tor‘ in Ihren Händen, die von Ihrem 2019 neu gewählten Seniorenrat für Sie zusammengestellt wurde.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen. Wir hatten viel Spaß bei der Erarbeitung der Texte. Vielleicht haben Sie Lust, uns auch einmal ein Thema ans Herz zu legen oder selber einen Artikel zu schreiben? Wir freuen uns über jegliche Art der Rückmeldung. Leserbriefe wären auch eine schöne Sache und werden von uns selbstverständlich veröffentlicht.

Sie haben noch Fragen zu einem Artikel? Gerne beantworten wir diese, am besten besuchen Sie uns dazu. Eine gute Gelegenheit bietet sich immer bei einer unserer Sprechstunden in 2020. Die Termine für das erste Halbjahr finden Sie auf Seite 4.

Viel Spaß und Gesundheit bis zur nächsten Ausgabe

Ihr

Herbert Breitrück



Inhaltsverzeichnis

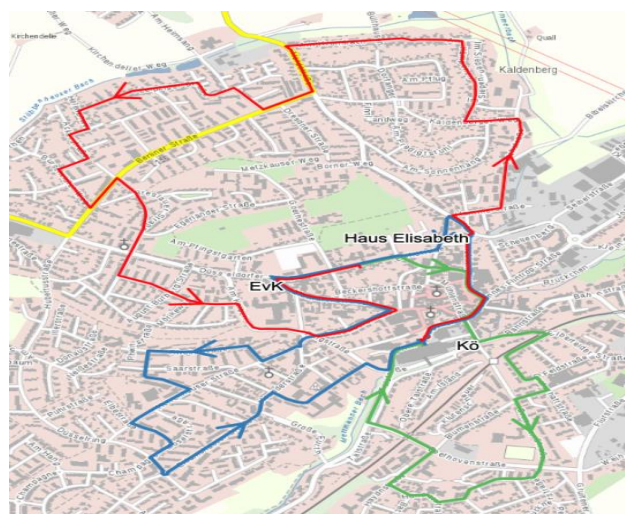
➤ Grußwort	Seite 2
➤ Der Bürgerbus kommt im Jahr 2020	Seite 3
➤ Neugestaltung des Platzes zwischen Mühlenstr. und Jubiläumsplatz	Seite 3
➤ Termine	Seite 4
➤ Die Notfallbox	Seite 5
➤ Der Medikationsplan – alle Medikamente im Blick	Seite 6
➤ Angehörige dürfen im Pflegeheim mitwirken	Seite 7
➤ Seniorensicherheit - „zu Hause sicher leben“	Seite 8 + 9
➤ Achtung → Betrüger	Seite 10
➤ Treffpunkte für Seniorinnen und Senioren	Seite 11
➤ Impressum	Seite 12

Der Bürgerbus kommt im Jahr 2020

Der Bürgerbus für die Stadt Mettmann kommt immer näher! Nach über einem Jahr Recherche und Absprachen mit vielen Bürgern, der Stadt Mettmann, der Rheinbahn und vielen mehr, wurde Ende Oktober 2019 der Förderverein für den Bürgerbus gegründet. Nach der Abnahme des Gesamtkonzeptes durch den Planungsausschuss Mitte November und der endgültigen Absegnung durch den Stadtrat im Dezember kann es losgehen.

Ein Bus muss bestellt werden – siehe Titelseite - und viele ehrenamtliche Fahrer müssen gefunden und geschult werden. Vielleicht haben Sie Lust, ein paar Stunden monatlich ehrenamtlich mitzumachen? Auf der Homepage www.bürgerbus-mettmann.de können Sie sich informieren und direkt melden.

Die Fahrtroute ist ausgearbeitet und breitet sich wie ein Kleeblatt in drei Teil-



Routen über Mettmann aus. Eine komplette Fahrtstrecke wird ca. 1,5 Stunden dauern. Der Bus startet immer am St. Elisabeth-Haus, dort hat er auch seinen Stellplatz.

Freuen Sie sich mit uns auf den Start im Spätsommer 2020 !!!

Neugestaltung des Platzes zwischen Mühlenstraße und Jubiläumsplatz

Das Waschbrett, das Ende der 1970er-Jahre errichtet wurde, wurde im Juli 2019 abgebaut. Der kleine Platz wird im Zuge der Neugestaltung der Mühlenstraße verändert. Wo vor einigen Monaten das Waschbrett stand, stehen nun Platanen. Sie sitzen in Behältern, die dafür im Boden eingelassen wurden. Die Platanen sind durch Rankhilfen miteinander verbunden, damit sie ein Platanendach, wie auf dem Königshofplatz, bilden können.



An den Platanen sind Bodenstrahler eingebaut, um die Bäume, wie auf dem Königshofplatz, abends von unten anzu-leuchten.

Außerdem wurden auf der Mühlenstraße Zierkirschen aufgestellt.

Die Umgestaltung des Platzes und der Mühlenstraße sind Bestandteile der Innenstadtveränderung.



Termine im 1. Halbjahr 2020

- **Öffentliche Seniorenrats-Sitzungen:**

- Mo. 13. Januar 2020 AWO-Treff, Gottfried-Wetzel-Straße 8
- Mo. 10. Februar 2020 Feuerwehr ME, Laubacher Str. 14
- Mo. 09. März 2020 AOK Rheinland, Neanderstraße 16
- Mo. 06. April 2020 Haus St. Elisabeth, Düsseldorfer Straße 20
- Mo. 11. Mai 2020 Diakonie, Bismarckstraße 39
- Mo. 08. Juni 2020 Integritas, Bismarckstraße 36

Die Sitzungen finden i.d.R. jeweils am zweiten Montag eines jeden Monats in den o.a. Einrichtungen statt und beginnen um 9.00 Uhr.
Über eine rege Beteiligung würde sich der Seniorenrat freuen.

- **Sprechstunden des Seniorenrates:**

- Mi. 08. Januar 2020 Senioren-Park *carpe diem* Mettmann, Seibel Straße 3
- Mi. 05. Februar 2020 Wohnstift Haus Königshof, Am Königshof 1-3
- Mi. 04. März 2020 Ev. Gemeindehaus, Freiheitstr. 19a
- Mi. 01. April 2020 AWO-Treff, Gottfried-Wetzel-Straße 8
- Mi. 06. Mai 2020 Cafe dal Nonno, Freiheitstraße 8
- Mi. 03. Juni 2020 Rathaus, Altbau Raum 16c

Die Sprechstunden werden in der Regel am ersten Mittwoch eines Monats in der Zeit von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr angeboten.

Die Zeit

So ist nun mal die Zeit allhie:
Erst trägt sie dich – dann trägst du sie;
Und wann's vorüber, weißt du nie.

Wilhelm Busch



Die Notfall-Box steht im Kühlschrank

Erstmals wurde die Notfallbox in Mettmann an unserem Stand beim Seniorentag am 28. September auf dem Königshofplatz vorgestellt. Sie ist klein, handlich, knallrot und kann Leben retten: die Notfallbox (SOS-Notfalldokumente). „Die kleine Dose sollte alle wichtigen Informationen enthalten zur Patientenverfügung, zum Hausarzt, zu Allergien, chronischen Krankheiten, Unverträglichkeiten und über Medikamente, die man einnimmt“, sagt Herbert Breitrück, Vorsitzender des Seniorenrats. – Eigentlich sollte jeder alleinlebende, ältere oder behinderte Mensch die Box im Kühlschrank haben, falls er mal auf Hilfe in den eigenen vier Wänden angewiesen ist.

„Der Seniorenrat möchte die Vorzüge des Lebensretters aus dem Kühlschrank gerne bekannter machen“ sagt H. Breitrück



"Denn den findet jeder auch in einer Wohnung, die er zuvor noch nie betreten hat und erspart sich eine zeitraubende Suche."

Der Seniorenrat wird sich dafür einsetzen, dass die Mettmanner Ärzteschaft, die Apotheken, die Feuerwehr und die Rettungsdienste sowie die Polizei entsprechend informiert werden.

Bei Interesse kann die Notfallbox und der dazugehörige Infolyer gegen einen geringen Selbstkostenpreis von 2 Euro beim Seniorenrat Mettmann erworben werden.

Vgl.: Herausgegeben vom Arbeitskreis Rettungsdienst des Kreisfeuerwehrverbandes Mettmann e.V.

http://www.kfv-mettmann.de/images/Notfallbox/Flyer_Notfallbox.pdf

Checkliste

Was bereithalten?

- Aktuelle Medikamentenliste (Hausarzt)
- Diagnoseliste (Hausarzt)
- Namens- und Telefonliste des Hausarztes und der nahestehenden Personen
- Hinweis auf Vorsorgevollmacht und/oder Patientenverfügung
- Kopien des Personalausweises und der Krankenversicherungskarte
- Kopie Impfpass

Wo aufbewahren?

- Im Kühlschrank in einem luftdichten Behälter (Notfall-Box)

Wie kenntlich machen?

- Aufkleber „SOS – Notfalldokumente“ im Wohnungseingangsbereich, innen anbringen
- Achtung: Der Aufkleber sollte auch sichtbar sein, wenn die Wohnungstür offen steht.



Der Medikationsplan – alle Medikamente im Blick

Was ist ein Medikationsplan?

Der Medikationsplan bietet eine Übersicht über die Medikamente, die Sie einnehmen. Alle Medikamente werden nach einem einheitlichen Schema in einer Tabelle aufgelistet.

Warum brauche ich ihn?

Der Medikationsplan hilft dabei, den Überblick über die Medikamente zu behalten und immer genau zu wissen, wann und wie welches Arzneimittel angewendet werden muss. Auch für die Arztpraxis und Apotheke ist er eine wichtige Information, um unerwünschte und gefährliche Wechselwirkungen zu erkennen und zu vermeiden. In Notfallsituationen gibt er einen schnellen Überblick über die von Ihnen eingenommenen Medikamente.

Wer stellt ihn aus?

Im Normalfall wird der Plan von Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt erstellt. In manchen Fällen übernimmt die Aufgabe auch ein Facharzt. Nehmen Sie den

Medikationsplan bei jedem Arztbesuch mit und zeigen Sie ihn in der Apotheke vor, damit er immer auf dem aktuellen Stand ist.

Wer bekommt ihn?

Wenn Sie gleichzeitig drei oder mehr rezeptpflichtige Medikamente über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen verordnet bekommen, haben Sie seit Oktober 2017 Anspruch auf den Ausdruck eines Medikationsplans.

Und wenn ich keinen Anspruch habe?

Erstellen Sie sich selbst eine Liste mit allen von Ihnen eingenommenen Medikamenten. Vergessen Sie bitte nicht, dort auch die von Ihnen rezeptfrei gekauften Mittel einzutragen. Bitten Sie den Arzt, den Medikamentenplan zu unterschreiben und mit einem Stempel zu versehen.

<https://www.medikationsplan-schafft-ueberblick.de/>

Ein ausgefülltes **Beispiel**:

Medikationsplan	für: Andrea Musterfrau geb.: 27.02.1953
ausgedruckt von: Praxis Dr. Müller, Weißstr. 543, 12345 Beispielhausen E-Mail: mueller@beispielhausen.de	ausgedruckt am: 17.09.2019
Seite __ von __	

Wirkstoff	Handelsname	Stärke	Form	morgens	mittags	abends	zur Nacht	Einheit	Hinweise	Grund
Wirkstoff A	Handelsname 1	125 mg	Tabletten	1	0	0	0	Stück	0,5 Std. vor dem Frühstück	Schilddrüsenunterfunktion
Wirkstoff B	Handelsname 2	160 mg	Tabletten	1	0	1	0	Stück		Bluthochdruck/Herzschwäche
Wirkstoff C	Handelsname 3	100 E/ml	Lösung	20	0	20	0	I.E.*	Unmittelbar vor den Mahlzeiten spritzen, Wechseln der Einstichstellen	Diabetes

Angehörige dürfen im Pflegeheim mitwirken

Wer ein Familienmitglied in einer Pflegeeinrichtung besucht, sieht Vieles und bekommt oftmals gute Ideen, wie das Leben der Bewohner im Heim verbessert werden kann. Um diesen Ideen Gehör zu verschaffen, bietet der Gesetzgeber auch Angehörigen die Möglichkeit, in der Bewohnervertretung bzw. Beirat im Pflegeheim mitzuwirken. „Doch das ist den meisten Angehörigen nicht bekannt“, stellt Ulrike Kempchen, Leiterin der Rechtsabteilung des BIVA-Pflegeschatzbundes, fest.

In NRW bietet das Wohn- und Teilhabe-gesetz(WTG) Nordrhein-Westfalen Angehörigen die Möglichkeit, sich in den Heimbeirat wählen zu lassen. Dieser soll zwar in erster Linie aus Menschen bestehen, die in der Einrichtung leben. Viele Bewohner sind aber gesundheitlich nicht mehr in der Lage dazu. Hinzu kommen Ängste vor Repressalien, wenn sie zu kritisch nachfragen.

Kann ein Beirat nicht gebildet werden, werden seine Aufgaben nach § 22 Abs.7 WTG durch ein Vertretungsgremium aus Angehörigen oder Vertretern wahrgenommen.

Bewohnerververtretungen sollen die Interessen der Bewohner gegenüber der Leitung vertreten. Sie können Beschwerden einreichen, Vorschläge machen und müssen auch bei Entgelterhöhungen gehört werden.

Ein engagierter Beirat kann die Qualität einer Pflegeeinrichtung spürbar verbessern.

Der BIVA-Pflegeschatzbund kritisiert seit langem, dass die Einrichtungen diese Informationen an die Angehörigen nicht ausreichend weitergeben. Den Heimbeiräten fehlt es somit oft an Durchsetzungskraft. „Sie könnten eine Verstärkung durch Angehörige dringend gebrauchen“, so Kempchen. Nicht selten kommt aus Mangel an Bewerbern für diese Aufgabe noch nicht einmal ein Beirat in der Einrichtung zustande. Für diesen Fall sieht der Gesetzgeber als weitere Lösung vor, dass die Heimaufsicht eine externe „Vertrauensperson“ oder einen „Fürsprecher“ bestellen muss. Als Einzelperson kann sie ein mehrköpfiges Gremium allerdings nur schwer ersetzen.

Kempchen stellt fest, dass immer noch viele Einrichtungen an einem starken Beirat wenig Interesse haben. „Sie fürchten Einmischungen in den Geschäftsbetrieb oder Störungen des täglichen Ablaufs und übersehen, dass ein Beirat der Einrichtung großen Nutzen bringen kann und zu den grundlegenden Rechten der Bewohner zählt.“ Deshalb rät sie Menschen, deren Angehörige in einer Einrichtung leben, selbst die Initiative zu ergreifen und sich als Kandidat oder Kandidatin für die Mitwirkung im Beirat zur Verfügung zu stellen. Beiräte in Pflegeheimen werden turnusmäßig alle zwei Jahre neu gewählt.

Der BIVA-Pflegeschatzbund bietet auf seiner Website www.biva.de Informationen zu den Mitwirkungsmöglichkeiten von Beiräten und Angehörigen an.

Der BIVA-Pflegeschatzbund vertritt seit 1974 bundesweit die Interessen von Menschen, die im Alter Wohn- und Pflegeangebote in Anspruch nehmen. Der BIVA-Pflegeschatzbund ist gemeinnützig, konfessionell ungebunden und überparteilich.

BIVA ist die Abkürzung für

Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebetroffene Menschen e.V.

BIVA e.V. – Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Siebenmorgenweg 6-8 , 53229 Bonn , Telefon: 0228 – 909048 – 16



Seniorensicherheit - „zu Hause sicher leben“

Interview mit Karl-Heinz Küpper

1. Herr Küpper, Sie sind der Experte des Seniorenrates Mettmann, wenn es um das Thema "Sicherheit im Alter" geht. Können Sie sich kurz vorstellen und erläutern, was Ihre Aufgaben hier sind und welche Schwerpunkte Sie haben?

Antwort: Ich bin Mitglied im neuen Seniorenrat und war früher im Beruf über 40 Jahre tätig im Brand- und Arbeitsschutz. Die Lebenserwartung steigt stetig. Somit auch der Anteil an der 60+ Generation. Eben jene Gruppe, wo die Gefahren besonders groß sind, durch Unfall oder Brand zu Schaden zu kommen. Das Risiko schätzt man doppelt so hoch wie für die restliche Bevölkerung. Deshalb richten wir unsere Beratungsoffensive an alle Seniorinnen und Senioren.

2. Herr Küpper, leider verlieren viele Menschen ihre Mobilität und Beweglichkeit im Alter, wodurch die Gefahr durch einen Unfall oder Brand zu Schaden zu kommen steigt. Welche grundsätzlichen Vorkehrungen sollte man daher im Haushalt treffen, um hier von Anfang an sicher zu sein?

Antwort: Ja, es kann schneller als man denkt auch im Haushalt zu einem Unfall kommen. Deshalb sollten möglichst Seniorenwohnungen, vor allem für Menschen mit Behinderung, frei von Barrieren sein. Viele ältere Eigentumsbesitzer sollten sich rechtzeitig um einen Umbau kümmern. So lassen sich die Zahl schwerer Stürze im Haushalt vermindern. Es gibt auch einen Fördertopf für einen KfW-Zuschuss „Altersgerecht Umbauen.“ Auch für den Brandschutz kann man selbst, ob Eigentümer oder Mieter, ohne großen finanziellen Aufwand für ein sicheres Zuhause viel tun.

➔ „SOS“ **SICHERHEIT** durch **Ordnung und Sauberkeit!**

3. Für viele Menschen ist ein Hausbrand einer der schlimmsten vorstellbaren Szenarien. Wir alle versuchen dies zu verdrängen und bilden uns ein, dass uns das nicht passieren könnte. Wie schnell kann es wirklich passieren, dass der Ernstfall eintritt und was sind dafür die Hauptursachen?

Antwort: Meist trifft es einen völlig überraschend und unvorbereitet. Darum ist es wichtig, dass alle für die Belange des Brandschutzes sensibilisiert sind. Durch das frühe Erkennen von Ursachen kann aber auch die Entstehung eines Brandes verhütet werden. So muss es erst gar nicht zu einem Schadensfeuer kommen. Die Hauptursachen sind „Menschliches Fehlverhalten“ durch Unwissenheit, Leichtsinn, Bequemlichkeit und Vorsatz!

4. Wenn es dann leider doch passiert und es brennt zuhause, wie verhält man sich richtig und was sollte man auf keinen Fall tun?

Antwort: Oberstes Gebot → Ruhe bewahren und richtig reagieren:

- a) Rufen oder anrufen lassen.
Feuerwehr: 112
- b) Was ist passiert? Wo und wann?
Auf Rückfragen warten?
- c) In Sicherheit bringen - gefährdete Personen warnen - Türen und Fenster schließen.
- d) Auf Anweisungen achten - gekennzeichnete Fluchtwege benutzen.
- e) Wenn Feuerlöscher zur Verfügung sind, dann auch benutzen.
- f) Elektrische Anlagen und Fettbrände nie mit Wasser löschen!

Forts.: Seniorensicherheit - „zu Hause sicher leben“

5. *Sie haben sich und Ihr Leben lang durch ihre berufliche Tätigkeit im Bereich Brandschutz mit dem Thema Sicherheit auseinander gesetzt. Wie genau sorgen Sie für sich privat vor?*

Antwort: Meine Familie ist im Hause mit unseren Vorkehrungen z.B. Rauchmelder, CO₂-Warnmelder, Feuerlöscher usw. vertraut und kann Feuerlöscher auch bedienen. Wir haben gute Nachbarn. Bei einem Brandausbruch würden wir uns gegenseitig helfen.

6. *Im Rahmen Ihrer Tätigkeit für den Seniorenrat bieten Sie Vorträge und Beratungen zum Thema Sicherheit im Alter an. Für welche Zielgruppe eignen sich diese Veranstaltungen und welche Schwerpunkte setzen Sie dabei?*

Antwort: Generell ist es auch für Ältere sinnvoll, sich auf Notfälle und mögliche Gefahren für Leben und Gesundheit von Menschen vorzubereiten. Dies gilt besonders für Einrichtungen besonders schutzbedürftiger Personen, wie in Pflege-Betreuungseinrichtungen, Altenheime sowie Krankenhäuser. Aber auch für die Seniorinnen und Senioren, die noch in ihren privaten Haushalten leben, ist es wichtig, über

Schutz- und Vorbeugemaßnahmen zu sprechen. Warum also das eigene und weitere Menschenleben unnötig gefährden? Deshalb richtet sich unsere Beratungsoffensive an alle Seniorinnen und Senioren, sich im eigenen Interesse zu informieren.

7. *Wenn unsere Leser jetzt nicht an einer der Veranstaltungen teilnehmen können, gibt es noch eine andere Möglichkeit sich mit Ihnen auszutauschen und Sie zu kontaktieren?*

Antwort: Jeden ersten Mittwoch im Monat bietet der Seniorenrat eine Sprechstunde an. Die Räte sind mit den unterschiedlichsten Themen vertraut und sachkundig. Darüber hinaus kann man aber jederzeit, mit jedem einzelnen Mitglied, auch kurzfristig in Kontakt treten.

Vielen Dank für das Interview.

Am 4. März 2020, 9.30 Uhr haben wir dazu eine Themen-Sprechstunde im Ev. Gemeindehaus, Freiheitsstr. 19a.



**Wer nicht im Augenblick hilft,
scheint mir nie zu helfen,
wer nicht im Augenblick Rat gibt,
nie zu raten.**

Johann Wolfgang Goethe

Achtung → Betrüger

“Hallo Oma hier ist der, du weißt ja schon“

→ Enkeltrick

Am **Telefondisplay** erscheint die – **Nr. 110**

“Bei Ihnen in der Nachbarschaft ist eingebrochen worden...”

→ Trickbetrüger → als falsche Polizisten !

Die Polizei würde NIE unter der Telefon-Nr. 110 anrufen. Wenn die Polizei Bürger anruft, dann nur mit der örtlichen Ruf-Nr. der Polizeiwache oder Der Polizei-Verwaltung 02104 / 982-0.

Ein Anruf mit der Nr. 110 kann selbst aus dem Ausland per Computer erzeugt werden, obwohl der Anrufer eine ganz andere Telefon-Nr. hat.

Die Telefon-Nr. **110** ist nur eine

Notruf-Nr. für den Bürger zur **Polizei** !

(kostenlos)

Am besten sofort den Telefonhörer auflegen, wenn sich jemand als Polizist ausgibt und nach Wertsachen fragt!

Das gleiche gilt für den Notruf bei Feuer oder für den Rettungsdienst/Notarzt

Notarzt oder Feuerwehr → 112

(kostenlos)

Der Notarzt sollte nur gerufen werden bei lebensbedrohlicher Erkrankung wie z.B.:

- Herzinfarkt,
- Lungenembolie,
- Erstickungsgefühle,
- Symptomen eines Schlaganfalles,
- schweren Verletzungen mit hohem Blutverlust,
- Ohnmacht,
- Vergiftungen,
- epileptische Anfälle,
- Schmerzen im rechten Unterbauch.

Bei einer Lappalie oder Grippe werden Patienten vom Rettungsdienst nicht mit Blaulicht zu einer Klinik gefahren. Die Notaufnahme einer Klinik bewertet alle Patienten zunächst mit einem Punktesystem nach deren Dringlichkeit.

Wer nicht schwerstkrank ist, aber akute Beschwerden hat, sollte statt des Rettungsdienstes (Nr.112) besser den

Ärztlichen Bereitschaftsdienst

mit der **Tel.-Nr. 116 117** anrufen.

(kostenlos)

Treffpunkte für Seniorrinnen und Senioren

ME-Zentrum: AWO-Treff	Frau Sabine Konrad Gottfried-Wetzel-Str. 8 , Tel- ME / 70753
ME-Süd: Haus der Begegnung Begegnungscafé für Alt u. Jung	Herr Robert Güde, Tel.: ME / 22761 Frau Petra Peters, Tel.: ME / 918894 Vogelskamp 120,
ME-Ost DRK-Begegnungszentrum	Frau Susann Ribbert Bahnstr. 55, Tel.: ME / 2169-35
ME-West Begegnungszentrum Johanneshaus	Frau Annette Droste Düsseldorfer Str. 154, Tel.: ME / 71011
ME-Zentrum Ev. Gemeindehaus, Café EinBlick	Frau Melanie Baumann-Simon Freiheitsstr. 19a, Tel.: ME / 7703-21
ME-Metzkausen Ökumenischer Frauenkreis	Frau Melanie Baumann-Simon Gartenkampsweg 4, Tel.: ME / 7703-21
ME-OB- u. Niederschwarzbach Frauenhilfe Obschwarzbach	Herr Pfarrer Berthold Stark Ev. Gemeindehaus Sudetenstr., Tel.: ME / 76735
ME-Zentrum Haus Elisabeth Seniorentreff - Jute Stuw Alzheimer Gesellschaft	Düsseldorfer Str. 20, Frau Mabel Stickley Tel.: ME / 792-0 Tel.: ME / 792-300
ME-West Ev. Gemeindehaus Donaustraße wöchentlich. Mittwochs Seniorenkreis	Frau Melanie Baumann-Simon Donaustr. 26, Tel.: ME / 7703-21

➔ Diese Liste stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit !



Impressum

Herausgeber:

Redaktion:

Titelbild:

Layout:

Verantwortlich i. S. d. Pressegesetzes:

Redaktionsanschrift:

Seniorenrat Mettmann

Herbert Breitrück
Eckart Dörner
Anita Haas
Horst Heisig

Horst Heisig
Horst Heisig
Herbert Breitrück

Seniorenrat Mettmann
c/o Stadtverwaltung Mettmann
Neanderstraße 85
40822 Mettmann
Tel.: 02104 – 8084091

E-Mail: seniorenrat.mettmann@gmail.com

Homepage: www.mettmann.de/seniorenrat

Auflage 1300

Diese Zeitung "Das Mettmanner TOR" ist auch Online über die Homepage der Stadt Mettmann aufzurufen:

<https://www.mettmann.de/seniorenrat>

