

DAS TOR

Mettmanner

Zeitung des Seniorenrates Mettmann

Mettmann zu Zeiten der Corona – Epidemie



1. Ausgabe 2021 (Dez. 2020)

Kostenlos

Liebe Leserin, lieber Leser,

Was wir alle im März und April dieses Jahres erlebt haben, waren Einschnitte in unserem Leben, die wir uns vorher nicht haben vorstellen können.

Keine Schule, keine Kindertagesstätte, kein öffentliches Leben alles wurde ausgesetzt.

Kein Besuch im Café, mittags oder abends kein Gang ins Restaurant, kein Kinobesuch, kein Fitnessstudio, usw. alles war nicht möglich.

Alle sollten zuhause bleiben und Sozialkontakte vermeiden. Den Kindern und Enkeln wurde vom Besuch der Eltern und Großeltern abgeraten.

Niemand wusste wie es weitergeht, dass erzeugte Ängste und Existenznöte. Hinzu kam die Einsamkeit.

Nun heißt es gesund durch den Herbst und Winter kommen. Nach erneutem Teil-Lockdown weiß keiner wie lange die Pandemie noch anhält, aber wir müssen den Blick nach vorne richten und sollten zuversichtlich sein.

Jeder von uns sehnt sich nach dem Augenblick, dass dieser Pandemie-Albtraum beendet sein wird.

→ Darauf freuen wir uns !!

Bleiben Sie zuversichtlich und gesund

Herzliche Grüße

Herbert Breitrück



Inhaltsverzeichnis

➤ Grußwort	Seite 2
➤ Corona in Mettmann ...	Seite 3 - 4
➤ Termine,	Seite 4
➤ Nachruf u. Chresdag (Weihnachtsgedicht)	Seite 5
➤ Seniorensicherheit	Seite 6
➤ Leserbrief zum Artikel "Notruf"	Seite 7 + 8
➤ Sicherheit durch Sichtbarkeit	Seite 8
➤ Die Pflege-Scouts in Mettmann	Seite 9 + 10
➤ Bürgerbus u. Heimbeiräte	Seite 10
➤ Steine und Sand im Glas	Seite 11
➤ Impressum	Seite 12

Corona in Mettmann

Die Verbreitung des Corona Virus mit der Bezeichnung SARS-CoV-2 und der bei Ansteckung daraus resultierenden Erkrankung COVID 19 hält die Welt nun schon fast ein Jahr in Atem. Es handelt sich um eine epochale, sogenannte Pandemie, die ohne örtliche und zeitliche Begrenzung mit einer hohen Infektiosität einhergeht.

Wenn man die Zahlen der Erkrankten weltweit registriert, so kann man das kaum fassen. Sieht man sich die Zahlen für Deutschland an, ist das Bild natürlich auch sehr traurig, aber wir können bei diesen Zahlen fast ein "Dankeschön" für die Handlungsvorschriften der Bundesregierung aussprechen.

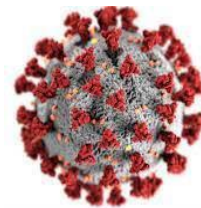
Insbesondere der hohen Qualität der deutschen Medizin ist die im Vergleich zu anderen Industrieländern niedrigere Sterberate geschuldet.

Im **Kreis Mettmann** wurde, wie auch bundesweit, die kritische Zahl (Inzidenz) von über 50 Neuinfektionen pro 100.000

Einwohner überschritten.

Der exponentielle Anstieg der " 2. Welle" zwang die Politik zu einem bundesweiten "Lock-down".

Die Bürger der **Stadt Mettmann** haben sich im Vergleich zu anderen ähnlich großen Städten sehr diszipliniert verhalten. Man hat selbstverständlich in Geschäften, Tankstellen etc. die Masken aufgesetzt und damit andere und sich geschützt.



Sicherlich ist nicht alles glatt gelaufen, die Besuchsregelung in den Altenheimen war retrospektiv zu rigoros. Das tut sicherlich vielen Menschen sehr leid. Dennoch sollten wir keine Schuldigen für diese Maßnahmen suchen. Das Pandemie-Virus war in seiner Infektiosität einfach noch zu wenig erforscht, so dass durchaus manche Regeln präventiv zu streng waren.

Wie sind wir seitens des Krankenhauses EVK, in Mettmann aufgestellt.

Das EVK hat schon vor den ersten Maßnahmen durch die Landesregierung NRW dafür gesorgt, dass Patienten mit Verdacht auf eine Corona-Erkrankung das Krankenhaus nicht betreten, sondern die Tests in einem "Abstrichmobil" in vorbildlicher Zusammenarbeit mit dem DRK, welches neben dem Krankenhaus stand, durchgeführt wurden. Durch diese schnelle Maßnahme konnte verhindert werden, dass mit Corona infizierte Bürger die Infektion ins Krankenhaus tragen konnten.

Weiterhin wurde eine Station für an Corona erkrankte Patienten freigeräumt. Nicht akut notwendige Operationen (= elektive Operationen) wurden verschoben. Ein Ärzte- und Pflorgeteam stand speziell für diese Patienten zur Verfügung. Am Anfang der Pandemie fehlten in

Deutschland ausreichend Masken- und Desinfektionsmittel. Teilweise mussten die Masken gewaschen und wiederverwendet werden, was natürlich auch einen weiteren Aufwand bedeutete. Aufgrund der Krankenhaussituation im Kreis Mettmann konnten dankenswerter Weise auch Patienten aus dem Umkreis im EVK Mettmann behandelt werden. Die enge Zusammenarbeit mit dem Kreisgesundheitsamt war und ist der Garant für das erfolgreiche Pandemiemanagement.

Bund und Länder haben die Kontrolle mit lokalen Maßnahmen weitgehend auf die Städte und den Landkreis verlagert.

Es gelten inzwischen - beschlossen durch die Ministerpräsidentenkonferenz und die Bundesregierung - zusätzliche bundesweit

gültige Einschränkungen des öffentlichen Lebens (=Teil-Lockdown).

Fortsetzung: Corona in Mettmann

Momentan gültige Regeln

(Beachten Sie, dass diese Regeln je nach Ausmaß der Pandemie immer wieder geändert werden können!)

1. Regeln, die auf längere Zeit bestehen bleiben werden:
 - AHA + L
 - **A**bstand halten
 - **H**ygienemaßnahmen
 - **A**temschutzmaske
 - **L**üften
2. Ergänzende, sinnvolle Verhaltensmaßnahmen:
 - Kontaktzeiten in Geschäften reduzieren
 - Rücksichtnahme ("nicht drängeln")
 - Menschenansammlungen meiden
 - Private Feiern einschränken

3. Blick in die Zukunft:

- Impfungen
- Entwicklung von Medikamenten zur Akutbehandlung
- Normalität mittelfristig anstreben
- Solidarität zeigen

Wir Seniorenräte bitten auch zukünftig um Geduld und Akzeptanz für die notwendigen Maßnahmen gegen Corona, möchten aber auch ausdrücklich den Bürgern für ihr mehrheitlich vernünftiges Verhalten danken.

Es bleiben vorläufig noch viele Fragen offen, trotzdem hat die Pandemie die Bereitschaft der Bürger zu Grundwerten wie Solidarität, spontanen Hilfsangeboten und Zusammenhalt gezeigt.

bleiben Sie gesund!

Termine im 1. Halbjahr 2021

Ab Oktober 2020 hat der Seniorenrat in eingeschränktem Umfang seine Aktivitäten wieder aufgenommen.

Die Seniorenratssitzungen müssen leider z.Z. mit begrenzter Anzahl und ohne Gäste stattfinden.

Wir bieten wieder Sprechstunden (Zuhörstunden) an, i.d.R. am ersten Mittwoch eines Monats in der Zeit von 9:30 Uhr bis 11:30 Uhr.

Die genauen Termine und Orte werden auf unserer Seite in der Homepage der Stadt Mettmann <https://www.mettmann.de/seniorenrat> veröffentlicht und werden in der Tagespresse bekanntgegeben.

Sie können aber auch ein Seniorenratsmitglied Ihres Vertrauens anrufen.



Nachruf:

Wir trauern um Frau Gisela Ruhrberg

Während der Vorbereitung auf diese Ausgabe erreichte uns die traurige Nachricht, dass Frau Gisela Ruhrberg im September 2020 im Alter von 83 Jahren verstorben ist.

Während ihrer Mitgliedschaft im Seniorenrat hat sie sich mit großem Engagement für die Belange der älteren Menschen eingesetzt.

**Wenn die Kraft versiegt
und die Sonne nicht mehr wärmt,
dann ist der ewige Frieden eine Erlösung.**



(Symbolbild: Roland Hahn, pixelio)



Chresdag

Glocken klengen wieder en der hellen
Sternenneiht hen üöwer Stadt on Langkd,
üöwer Feiler on veriesde Quellen,
als nöhm mech et Jlöck nuo an de Hangkd.

Stell küt et van owen nier geschrieden
on ge'iht fröndlech wier van Huos te Huos,
ste'iht en Hötten wo noch Menschen liden,
brengek no dennen jrad ne Hemmelsjruoss.

Ke'inem darf et Chresdagslöüten fehlen,
jedes Häz es doch suo arm on kle'in,
allen noch der Nuot werschriewenen
Seelen
brengek en betschen Freud et janz alle'in.

Freud on Frieden es em Käzenschemmer
en der kle'insten Stuow em stellen Jlöck;
bliewd dann och em kaulen Auldag emmer
dorch dat Chresdagsklengen jruot terök.



Weihnachtsgedicht in Mettmanner Mundart (von den Aulen Mettmanner, Fritz Geldmacher)

Seniorenicherheit

→ KLÜGER gegen BETRÜGER

Unsere Polizei ist für uns Senioren*innen da. Sie passt auf uns auf und hilft nach besten Kräften Unrecht zu verhindern. Aus ihrer Erfahrung kann sie uns auch mit Tipps helfen. Vor allem, weil böse Menschen sich immer neue Tricks einfallen lassen, um an das Geld, die Wertsachen anderer zu gelangen. Wir haben uns mit Kriminalhauptkommissar B. Hildebrand in Verbindung gesetzt, um Informationen für Sie aus erster Hand zu erhalten.

So berichtet er, dass ja gar nicht alle Betrugsversuche (ob erfolgreich oder nicht) bekanntwerden. Es gibt wohl eine Dunkelziffer, weil sich Betrogene nicht trauen, den Vorfall bei der Polizei anzuzeigen. Die Gründe dafür sind sehr individuell, es geht von Scham über den eigenen Reifall bis zur Befürchtung von Repressalien durch die Täter.

Wichtig war uns aber zu hören, dass die bekannten Betrugsversuche zu ca. 90%

Kriminalhauptkommissar (KHK) Hildebrand fasst deshalb nochmal zusammen:

- Enkeltrick: auf Fragen nicht antworten, keine Namen/Vornamen nennen, Gespräch beenden und selbständig über die Ihnen bekannte Rufnummer zurückrufen.
- Falscher Polizist: Wenn als Telefonnummer des Anrufers die „110“ erscheint, dann ist dieser Anruf mit absoluter Sicherheit falsch. Rein technisch kann sich die Polizei nicht unter dieser Nummer melden. Außerdem käme im Falle von Gefahr eine Polizistin/ein Polizist persönlich vorbei.
- Wasser-/Stromableser: diese Handwerker melden sich an und können natürlich in die Wohnung/in das Haus gelassen werden. Nur – schließen Sie die Wohnungs-/Haustür hinter ihm. Denn während Sie mit dem Handwerker in den Keller gehen, soll kein anderer unbemerkt hereinkommen können.
- Elektronische Sperren für Telefon, Internet: dieses Thema ist für uns Senioren*innen oft so schwer verständlich. Mit Hilfe eines technischen Gerätes können fremde Rufnummern blockiert werden.
- Verschwiegenheit aus Sicherheitsgründen: solche Forderungen sind eindeutiges Zeichen von Betrugsversuchen. Wenn jemand verhindern will, dass Sie mit anderen über einen Vorgang sprechen wollen, dann ist das ein sicheres Zeichen für einen Betrug am Telefon.
- das Zwischenschalten eines Anrufbeantworters, auch bei Anwesenheit, ermöglicht ein selbständiges Entscheiden für einen Rückruf insbesondere bei unbekanntem Anrufer.

Wir danken Kriminalhauptkommissar Hildebrand für seine Unterstützung und wünschen unseren Lesern*innen eine clevere Handhabung.

Deshalb hat die Polizei das Motto gesetzt: → „**KLÜGER gegen BETRÜGER**“

Und beim geringsten Zweifel wählen Sie die 110 oder 02104 / 9820 !!!



POLIZEI
Nordrhein-Westfalen
Kreis Mettmann

von den Betroffenen selbst abgewehrt werden konnten. Bei 9 von 10 Versuchen waren die Senioren*innen so clever und haben den Betrüger durchschaut und so Schaden verhindert.

Es freut uns, dass die vielen Informationen und Hinweise der Vergangenheit Früchte tragen.

Da die Täter mit „alten“ Methoden nicht mehr erfolgreich sind, lassen sie sich immer neue Tricks und Wege zur Verunsicherung einfallen. Der „Enkeltrick“ ist inzwischen nicht mehr der Schlüssel zum Betrugserfolg. Der falsche „Polizist“ wird oft auch recht schnell durchschaut. Man mag es nicht glauben, aber Corona ist heute der Türöffner: die Täter geben vor, ein Verwandter zu sein, der recht stark mit Corona infiziert ist und dringend ein neues, aber teures Medikament benötigt.

Leserbrief zum Artikel „SeniorenSicherheit“ in der Januar- Ausgabe 2020 „Das Mettmanner Tor“

Notruf 112 absetzen

Zum Thema - SeniorenSicherheit „zu Hause sicher leben“, in der Ausgabe 1/2020, habe ich ein paar Anmerkungen zu machen:

1. Notruf absetzen

Die Leitstelle fragt immer zuerst: „**Wo ist der Notfallort!**“

Hier ist es extrem wichtig, den genauen Notfallort mitzuteilen.

Adresse (Ort und Straße), Etage, besondere Orts- oder Objektname (z.B. Galerie Königshof, Lambertuskirche usw.) Straßenkreuzungen, Hausnummern, Autobahnnummern, Fahrtrichtungen (fahre von wo aus nach wo hin), Autobahnausfahrten u.ä..

Alles andere fragt die Leitstelle. **Wichtig! „Nur die Leitstelle beendet das Gespräch“.**

Die Leitstelle gibt auch Verhaltenshinweise, Hilfestellungen bis hin zur telefonisch unterstützten Wiederbelebung (Reanimation).

Wenn es notwendig ist, begleitet der Einsatzbearbeiter in der Leitstelle den Anrufer telefonisch so lange, bis die Hilfe (Rettungsdienst/Feuerwehr) vor Ort eintrifft.

Das s.g. 5-W-Fragen-Prinzip (Wo-Wer-Wie-Was-Warten) wird seit 2015 in den Notrufzentralen und Leitstelle nicht mehr angewendet.

2. Wann den Notruf 112 wählen?

Rettungsdienst/Medizinische Notfälle:

- Immer dann, wenn man glaubt, dass man selbst oder andere in Lebensgefahr (Lebensangst) zu sein scheinen oder sind!
- Die Leitstelle fragt die s.g. Symptome/Krankheitsbilder ab, erzählen sie einfach was passiert ist und/oder was sie sehen oder fühlen.

Feuerwehr/Feuer/Unfälle:

- Wenn es brennt, wo es normalerweise nicht brennen sollte.
- Im Haus, der Wohnung, Gebäude allg., Wald, Gelände, Auto...usw.
- Auch wenn sie nur Rauch erkennen und Feuer noch nicht sichtbar ist.
- Bei Verkehrsunfällen, wobei es Verletzte gibt.
- Sonstige Unfälle mit der Beteiligung und Verletzung von Menschen.
- Wenn sich jemand in Lebensgefahr befindet.

Grundsätzlich gilt, sind sie sich nicht sicher in den o.g. Situationen, rufen sie die 112 an.

3. Löschversuche mit Feuerlöschern

Immer zuerst den Notruf 112 wählen oder wählen lassen!

Wichtig ist hier, dass es nur **einen** Löschversuch geben soll bzw. darf!

Ist dieser nicht erfolgreich, bringen sie sich unbedingt in Sicherheit!

Verlassen sie die Wohnung, das Haus, entfernen sie sich vom Feuer, von der Gefahr!

4. Aktuell alles zur Corona-Pandemie:

- **Hier ist der Notruf 112 die falsche Wahl**, es sei denn, die Person hat akute Atemnot.



Fortsetzung: Leserbrief

- Bei Verdachtsmomenten zur Erkrankung an Corona, die örtlich bekanntgegebenen Auskunftsnummern wählen, oder den ärztl. Bereitschaftsdienst kontaktieren unter der Rufnummer **116117 ohne Vorwahl**.
- Auch ihr Hausarzt kann ihnen hier weiterhelfen.

5. Sicherheitseinrichtungen im Haus

Sehr richtig, die Rauchwarnmelder müssen per Gesetz in allen Räumen, in denen man sich dauerhaft aufhält (z.B. Schlafräume, Wohnzimmer, Kinderzimmer, sowie in Verbindungsräumen (Fluren, innenliegende Treppenverbindungen) vorhanden sein.

*Die **Rauchwarnmelder-Pflicht** ist in § 49 Absatz 7 der Bauordnung **NRW** gesetzlich geregelt. Das Gesetz ist am 1. April 2013 in Kraft getreten und dient ausschließlich dem Schutz der sich in einer Wohnung aufhaltenden Personen.*

6. Der von ihnen genannte CO₂ – Warnmelder ist wahrscheinlich ein Schreibfehler. CO₂ befindet sich ständig in unserer Atemluft, wir atmen es sogar aus und ohne CO₂ könnten wir nicht leben (CO₂ steuert unsere Atemtätigkeit).

Gemeint ist mit Sicherheit ein *CO-Warnmelder*. Kohlenmonoxid (CO), entsteht bei Verbrennungen z.B. in Gastermen, Holzkohlegrills, Kaminen und Kaminöfen u.ä.

Hierbei, genauso wie bei den Rauchwarnmeldern, müssen die genauen Installationsvorgaben beachtet werden!

Lothar Tetard
(pensionierter Berufsfeuerwehrmann)

Sicherheit durch Sichtbarkeit

Im Alter auf Mobilität verzichten?

Sie sollten im Alter auf keinen Fall auf Ihre Mobilität verzichten. Wichtig ist, dass Sie sich der Risiken bewusst sind und versuchen, diese zu reduzieren.

Nachts ist das Unfallrisiko wesentlich höher als am Tag. Einleuchtend, dass Sehen und Gesehen werden gerade in der dunklen Jahreszeit ganz besonders wichtig sind.

Wer dunkel gekleidet ist, den können bei Dämmerung, schlechter Sicht oder in der

Nacht andere Verkehrsteilnehmer leicht übersehen. Wenn es dunkel ist, erkennt man dunkel gekleidete Personen nur bis zu einer Distanz von 25 Metern. Helle Kleidung und Signal- oder Neonfarben verbessern die Sichtbarkeit bereits auf 40 Meter, reflektierende Elemente sogar auf 140 Meter. Wer zu Fuss unterwegs ist, macht sich deshalb am besten mit reflektierenden Materialien und hellen Kleidern sichtbar. Die Sichtbarkeit erhöht sich so übrigens auch am Tag.

Besonders wirkungsvoll sind zusätzlich:

- reflektierende Arm- und Fußbänder
- Sohlenblitze
- Regenschirm mit reflektierendem Material
- Dreiecksgürtel oder Leuchtweste

[Quelle: bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung]

Die Pflege-Scouts in Mettmann

Benötigen Sie Hilfe bei der Pflege, so können Sie finanzielle Unterstützung erhalten, um die notwendigen Pflegekosten bewältigen zu können. Oft weiß man nicht, an wen man sich wenden kann, und wie ein Antrag für die Feststellung eines Pflegegrades zu stellen ist. Als erstes müssen Sie bei Ihrer Pflegekasse bzw. ihrer Krankenkasse einen formlosen Antrag mit der Bitte "Feststellung meines Pflegegrades" stellen. Stellen Sie den Antrag bei der Krankenkasse, so wird dieser Antrag an die Pflegekasse Ihrer Krankenkasse weitergeleitet. Bei manchen Krankenkassen bzw. Pflegekassen können Sie auch durch einen Telefonanruf diesen formlosen Antrag stellen. Die Krankenkasse bzw. Pflegekasse nimmt dann Ihre Daten auf.

Ihre Pflegekasse beauftragt dann den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK), bei Ihnen einen Hausbesuch zwecks Begutachtung durchzuführen. Der Gutachter des MDK übermittelt der Pflegekasse das Gutachtenergebnis. Die Pflegekasse trifft formal die letzte Entscheidung und erteilt Ihnen als Antragsteller den Bescheid.

Das Wissen, dass der Besuch des MDK-Mitarbeiters für die Einstufung des Pflegegrades wichtig ist, verunsichert und überfordert viele Antragsteller.

Im Vorfeld dieses Besuches können die Antragsteller Hilfe von den **Pflege-Scouts** erhalten.

Wer Hilfe benötigt, kann sich an die zentrale **Telefon-Nr. 0176-76735316** wenden, um einen persönlichen Besuch eines Pflege-Scouts in die Wege zu leiten.

Die Pflege-Scouts sind ehrenamtliche Helfer, um Sie auf das Begutachtungsgespräch des MDK-Mitarbeiters vorzubereiten.

Der MDK-Niederrhein hatte im Jahr 2019 ca. 250.000 Pflegegrad-Einstufungsanträge bearbeitet. Für 2020 zeigt der Trend in Richtung 300.000 Anträge bis zum Jahresende. Pro Monat wurden demzufolge 21 – 25 Tausend Gutachten erstellt.

Corona bedingt wurde seit März 2020 die Begutachtung nur telefonisch durchgeführt. Dazu erhielt der Pflegegradantragsteller im Vorfeld einen Fragekatalog zur Vorbereitung. Bei diesem 6-Seitigen Auskunftsbogen geht es um vorhandene Krankheiten, Einschränkungen und Beeinträchtigungen des Betroffenen.

Seit Oktober 2020 finden wieder Hausbesuche der Gutachter bei den Antragstellern bzw. Antragstellerinnen statt.

Hier setzt die Hilfe der Pflege-Scouts ein. Sie können Hilfe beim Ausfüllen des Auskunftsbogens leisten und Sie auf den Besuch des MDK-Mitarbeiters vorbereiten. Wenn es gewünscht wird, ist der Pflege-Scout auch beim Besuch des MDK-Mitarbeiters dabei.

Drei Mitglieder des Seniorenrates gehören zu den Pflege-Scouts in Mettmann:

Anita Haas

Horst Heisig

Dr. Sigrid Grafflage.

Fortsetzung: Pflege Scouts

Pflege-Scouts gibt es auch in den Städten Monheim, Erkrath und Hilden

Abschließend eine wichtige Information: die Pflege-Scouts arbeiten ehrenamtlich, daher ist die Hilfestellung kostenlos

Wann kommt der Bürgerbus für Mettmann?

Der Weg zum Bürgerbus für Mettmann ist steinig. Im letzten Jahr war es beschlossene Sache, es fehlte nur noch das Geld. Der Förderantrag für die Unterstützung der Bezirksregierung wurde im Dezember 2019 gestellt und eine Bewilligung wurde für Februar 2020 erwartet. In der Planung war ein umgebauter Mercedes „Sprinter“, der Preis lag bei ca. 120.000 €, die Zusage für eine 50%tige Förderung wurde erwartet.

Und dann kam Corona! Der Plan, ein entsprechendes Fahrzeug im Februar/März 2020 bestellen zu können, war dahin. Der Zuwendungsbescheid der Bezirksregierung kam erst sehr spät, mit der Vorgabe, das Geld bis zum Ende des Jahres auch einzusetzen. Für die Bestellung und Auslieferung eines Bürgerbusses sind sieben Monate anzusetzen. Das war nicht mehr möglich und ein weiteres Problem kam dazu: die



Produktion des Mercedes „Sprinters“ wurde wegen der Corona-Krise vorübergehend eingestellt.

Eigentlich sollte der Bürgerbus in Mettmann erstmals im Oktober 2020 anrollen. Doch das ist nun nicht mehr möglich. Das heißt, auch die geplanten Schulungen für die vielen ehrenamtlichen Fahrer wurde aufgeschoben.

Wir hoffen, dass es bald weitergehen kann. und wir im nächsten Jahr den Bürgerbus endlich nutzen können!

Heimbeiräte in den Mettmanner Heimen

Der Seniorenrat Mettmann hat aus seinen Kontakten zu Bewohner/innen in unseren Heimen den Eindruck gewonnen, dass die Heimbeiräte es als hilfreich betrachten, wenn sie untereinander Kontakt hätten. Durch Informationsaustausch können vermutlich das eine oder andere Missverständnis oder ein etwaiges Problem gelöst werden. Da es einfacher ist miteinander zu sprechen, wenn man sich kennt, wollen wir vom Seniorenrat gemeinsam mit den Heimbeiräten eine Kennenlern-Runde gestalten.



Leider ist das zurzeit wegen der andauernden Corona-Belastung nicht möglich. Nach überstandener Krise möchten wir aber starten.

Zu diesem Zweck werden wir die Heimbeiräte anschreiben mit dem Ziel, entsprechende Kontaktdaten untereinander auszutauschen. Wir bleiben dran und werden berichten.

Steine und Sand im Glas

Ein Philosophieprofessor stand vor seinen Studenten und hatte ein paar Dinge vor sich liegen. Als der Unterricht begann, nahm er ein großes leeres Mayonnaiseglas und füllte es bis zum Rand mit großen Steinen. Anschließend fragte er seine Studenten, ob das Glas voll sei? Sie stimmten ihm zu.

Der Professor nahm eine Schachtel mit Kieselsteinen er schüttete sie in das Glas und schüttelte es leicht. Die Kieselsteine rollten natürlich in die Zwischenräume der größeren Steine. Dann fragte er seine Studenten erneut, ob das Glas jetzt voll sei? Sie stimmten wieder zu und lächelten.

Der Professor seinerseits nahm eine weitere Schachtel mit Sand und schüttete ihn in das Glas. Natürlich füllte der Sand die letzten Zwischenräume im Glas aus.

Nun sagte der Professor zu seinen Studenten: Ich möchte, dass Sie erkennen, dass dieses Glas wie Ihr Leben ist!

Die großen Steine sind die wichtigen Dinge im Leben, Ihre Familie, Ihr Partner, Ihre Gesundheit, ihre Kinder. Dinge, die – wenn alles andere wegfiel – und nur Sie übrig blieben, Ihr Leben immer noch erfüllen würden.

Die Kieselsteine sind andere, weniger wichtige Dinge wie z.B. Ihre Arbeit, Ihre Wohnung, Ihr Haus oder Ihr Auto.



Der Sand symbolisiert die ganz kleinen Dinge im Leben. Wenn Sie allerdings den Sand

zuerst in das Glas füllen, dann bleibt kein Raum für die Kieselsteine oder gar die großen Steine.

So ist es auch im Leben. Wenn Sie all' ihre Energie für die kleinen Dinge im Leben aufwenden, dann haben Sie keine mehr für die großen Dinge.

Achten Sie daher auf die wichtigen Dinge im Leben, nehmen Sie sich Zeit für Ihre Kinder oder Ihren Partner, achten Sie auf ihre Gesundheit. Es bleibt auch dann noch genug Zeit für Arbeit, Haushalt, Partys usw. Achten Sie daher auf die großen Steine, sie sind es, die wirklich zählen. Der Rest ist Sand.

Nach dem Unterricht nahm einer der Studenten das Glas mit den großen Steinen, den Kieseln und dem Sand, wobei mittlerweile sogar der Professor zustimmte, dass dieses Glas voll sei. Der Student schüttete nun ein Glas Bier hinein. Das Bier füllte den noch verbliebenen Raum im Glas aus, dann war es wirklich voll.

Die Moral von der Geschichte': Egal wie erfüllt Dein Leben ist, es ist immer noch Platz für ein Bier!





<https://www.zusammengegencorona.de/aha/>

Abstand + Hygiene + Alltagsmaske + Lüften

Wir, vom Seniorenrat, wünschen allen Mettmannern*innen ein Frohes Weihnachtsfest und einen guten Jahreswechsel und alles Gute für das Jahr 2021!

→ Bleiben sie Gesund !

Impressum

Herausgeber:

Seniorenrat Mettmann

Redaktion:

Herbert Breitrück
Eckart Dörner
Dr. Sigrid Grafflage
Horst Heisig
Doris Kühn

Titelbild:

Horst Heisig

Layout:

Horst Heisig

Verantwortlich i. S. d. Pressegesetzes:

Herbert Breitrück

Redaktionsanschrift:

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 1600



Diese Zeitung "Das Mettmanner TOR" ist auch Online über die Homepage der Stadt Mettmann aufzurufen: <https://www.mettmann.de/seniorenrat>