

DAS



TOR

ZEITUNG DES SENIOREN-RATES METTMANN

1. AUSGABE 2023 | Januar | KOSTENLOS

Das Neanderthal

→ und seine
Veränderungen

Die neue Attraktion:

Der Höhlenblick →





Liebe Leserinnen, lieber Leser,

wir leben in sehr unruhigen Zeiten, Corona ist noch nicht vorbei. Im Jahr 2022 haben wir gemeinsam mit der Stadtverwaltung erstmals eine Sonderausgabe vom „DAS Mettmanner TOR“ erstellen können, mit sehr vielen wichtigen Informationen zu Hilfen auf die aktuellen Belastungen. Schauen wir nach vorne – der Bürgerbus wird ab 2023 wirklich durch Mettmann fahren. Und wir werden Sie wie bisher gerne persönlich unterstützen und beraten.

Bei unseren Unternehmungen im Rahmen von Vorträgen und den Preisausschreiben haben wir schon einige von Ihnen persönlich kennengelernt. Wir würden uns freuen, wenn **Sie verstärkt** unsere Angebote und Veranstaltungen wahrnehmen. Wir freuen uns auf Sie und auf gute Gespräche.

Die aktuelle Ausgabe unserer Zeitung ist wieder gefüllt mit vielen Informationen. Haben Sie Wünsche bzw. Anregungen für die nächste Ausgabe? Schreiben Sie uns an und machen Sie mit beim Preisausschreiben!

Viel Spaß beim Lesen und bleiben Sie neugierig und gesund.

Ihr Herbert Breitrück

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

Auflage: 1.500 Exemplare

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

Die Zeitung „DAS Mettmanner TOR“ ist auch Online über die Homepage der Stadt Mettmann aufzurufen:

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

INHALT

Grußwort	2
Impressum	2
Das Neanderthal	3
Termine	4
BürgerBus	5
Erinnerungen	7
Mobiler Notruf	8
Buchtipps	8
Finanzielle Entlastungen	9
Senioren-sicherheit	10
SPÄTER ... wann ist das?	12
Unsere → Quartiere in Mettmann	13
Neues Buswartehäuschen	14
Die vergessenen Mettmanner*Innen	14
Kauf – Nix – Liste	15
Preisausschreiben	16

Das Neanderthal

und seine Veränderungen

Der Turmbau „Höhlenblick“

→ Eine Zeitreise durch die Steinzeit

Im Düsseltal/Neandertal wurde seit dem frühen 16. Jahrhundert Kalkstein abgebaut. Im August 1856 fanden Arbeiter am Eingang zur Kleinen Feldhofer Grotte bei Steinbrucharbeiten Knochen, die sie zunächst unbeachtet ließen. Den Besitzern des Steinbruchs fielen die Knochen auf, die sie für Überreste eines Höhlenbären hielten.

Sie übergaben die Knochen dem Wuppertaler Naturwissenschaftler Johann Carl Fuhlrott, der sie auf Anhieb als Überreste eines Menschen zuordnete. Damit wurden die Überreste eines Eiszeitmenschen gefunden. Die Fundstelle gab ihm den Namen

→ **Neanderthaler**

Der 22m hohe Turm, wird von einer eindrucksvollen Schädeldecke mit zwei Augenhöhlen bedeckt. Der Besucher befindet sich damit exakt auf Höhe der originalen Fundstelle, auf der die Arbeiter den Neanderthaler gefunden haben. Der Turm „Höhlenblick“ ist durch eine innere und äußere Rampe barrierefrei zu begehen.

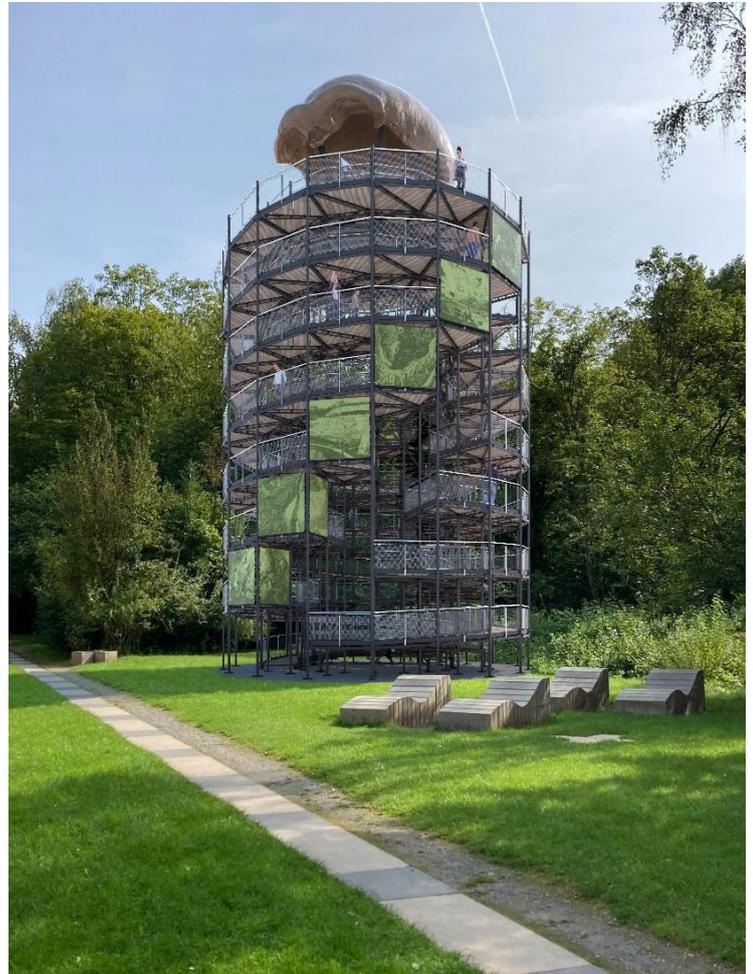


Bild: Neanderthal-Museum



Neandertal-Museum



Zusammenfluss von Mettmanner Bach und Düssel

Zusammenfluss von Mettmanner Bach (links) und Düssel (rechts) im Neandertal, an der Stadtgrenze von Mettmann und Erkrath. Die Bachläufe wurden in diesem Bereich vor einiger Zeit renaturiert.

Termine im 1. Halbjahr 2023

Öffentliche Seniorenratsitzungen

Im Jahr 2023 wollen wir unsere Sitzungen auch wieder öffentlich und mit Gästen, abhalten. Wenn Sie Zeit haben, kommen Sie einfach mal vorbei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Sitzungen finden i.d.R. jeweils am **zweiten Montag eines jeden Monats** an verschiedenen Orten in Mettmann statt und beginnen um 9:30 Uhr.

Die genauen Termine und Orte werden auf der Homepage der Stadt Mettmann veröffentlicht und in der Tagespresse bekanntgegeben.

Sprechstunden des Seniorenrates

Unsere Sprechstunden finden i.d.R. am ersten Mittwoch eines Monats in der Zeit von 9:30 bis 11:00 Uhr statt.

Wir wollen **zuhören** und mit Ihnen ins Gespräch kommen. Bei Problemen wollen wir Hilfestellung leisten.

Die Termine und Orte werden auch auf der Homepage der Stadt Mettmann veröffentlicht.

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



4. Januar 2023

- entfällt -

1. Februar 2023

AWO-Treff, Gottfried-Wetzelstr. 8

1. März 2023

AWO-Treff, Gottfried-Wetzelstr. 8

5. April 2023

AWO-Treff, Gottfried-Wetzelstr. 8

3. Mai 2023

AWO-Treff, Gottfried-Wetzelstr. 8

7. Juni 2023

AWO-Treff, Gottfried-Wetzelstr. 8

Abweichungen werden in der Tagespresse bekanntgegeben.

Neustart im Frühjahr 2023 – Treffen Sie Ihren Seniorenrat auf dem Wochenmarkt

Im September und Oktober 2022 startete ein erster Versuch des Seniorenrates Kontakt außerhalb von Sprechstunden und Sitzungen zu Ihnen aufzubauen. Im September bei schönem Wetter ganz erfolgreich. Im Oktober bei schlechtem Wetter eher nicht. Treffpunkt war nicht im Rathaus, sondern mitten im Geschehen des Wochenmarktes. Gut erkennbar in gelben Westen saßen dort jeweils vier Seniorenräte. Am Samstag 15. April 2023 von 10:30 Uhr bis 12:30 Uhr würden wir Ihnen gerne wieder diese Art der Kontaktaufnahme anbieten. Wir freuen uns auf nette Gespräche

mit Ihnen - nach dem Einkauf oder zwischen-durch.



Der BürgerBus → fährt !

Der Bus ist im November vom Hersteller an den Verein ausgeliefert worden. Hier standen noch kleine Arbeiten an und der Bus brauchte die TÜV-Plakette. Zudem musste die Bezirksregierung die Zulassung für die Personenbeförderung erteilen. Die Fahrer konnten sich im Dezember mit dem Fahrzeug und der Route vertraut machen. Mit Beginn des neuen Jahres ist er im Einsatz.

Ein Bürgerbus ist im Prinzip ein ganz normales, öffentliches Verkehrsmittel und kann von jedermann genutzt werden. Der Bus fährt auf einem mit der Rheinbahn festgelegten Linienweg und nach einem festen Fahrplan.

Der Bus mit bis zu 8 Sitzplätzen wird ausschließlich von ehrenamtlichen

Fahrerinnen und Fahrern des Vereins gesteuert.

Der Bus fährt Montag bis Samstag um 8 Uhr ab Haus St. Elisabeth.

Die komplette Fahrt, über alle drei Schleifen, dauert 90 Minuten. Metzkausen und Obschwarzbach sind nicht dabei. Der Ausbau des Streckennetzes ist eine Zukunftsvision. Der Preis pro Fahrt beträgt 1,80 EUR.

Alle Bürgerbushaltestellen haben das Haltestellenkennzeichen „BB3“.

Es werden noch weitere Fahrerinnen und Fahrer gesucht. Wer Lust auf diese ehrenamtliche Aufgabe hat, kann über die Tel-Nr. 0157 511 610 74 Kontakt aufnehmen.

Hier einige wichtige Haltestellen:

- Haus St. Elisabeth, Düsseldorfer Str.
 - Jubiläumsplatz
 - Gruitener Str.
 - Haydnstr.
 - Talstr.
 - Galerie Königshof
 -
 - Jubiläumsplatz
 - Haus St. Elisabeth
 - Evang. Krankenhaus
 - Rheinstr.
 - Eidamshauer Str.
 - Galerie Königshof
 -
 - Jubiläumsplatz
 - Teichstr.
 - Am Krumbach
 - Burscheidter Weg
 - Breslauer Str.
 - Eichendorff Str.
 - Evang. Krankenhaus
 - Haus St. Elisabeth
- grüne Schleife
- ME – Süd
- blaue Schleife
- ME – West
- rote Schleife
- ME – Nord



Forts.: BürgerBus

Fahrtroute → Das Mettmanner Kleeblatt



Die Route hat insgesamt 48 Stationen (Haltestellen).

Erinnerungen

Viele unserer Artikel sind zeitlos und bleiben daher unverändert aktuell.

Wie können Informationen für den Rettungsdienst (Tel. 112) sicher und schnell auffindbar gelagert werden.

Dafür gibt es eine kleine, handliche und knallrote **Notfallbox** (Foto) die alle notwendigen Informationen zur medizinischen Versorgung/Lebensrettung beinhalten sollte.

Ein Aufkleber (liegt in der Box) sollte im Wohnungseingangsbereich (innen) angebracht sein.

Der Artikel ist auf unserer Internetseite einzusehen.

➔ Ausgabe 1. 2020



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

In unserer Zeitung "DAS TOR", 2. Ausgabe von Juli 2021, hatten wir einen Artikel

➔ **Vorsorge schon geregelt – Vollmachten gegeben?**

geschrieben. Darin ging es um:

- **Vorsorgevollmacht**
- **Patientenverfügung**
- **Betreuungsverfügung**
- **Generalvollmacht**

Die Inhalte sind immer noch relevant und wichtig.

Einzelheiten dazu waren im "DAS TOR" 2. **Ausgabe 2021** aufgeführt.

Wer das Heft nicht mehr hat, kann im Internet die Ausgabe nachlesen, oder bei uns anfordern.

Im September 2022 hat die Deutsche Stiftung Patientenschutz eine repräsentative Befragung durchgeführt.

Dabei gaben 89 Prozent der Befragten an, im Falle einer Pflegebedürftigkeit zu Hause und nicht im Pflegeheim betreut werden zu wollen.

Alle Betroffenen sollten im Falle der Pflegebedürftigkeit sich mit dem Thema barrierefreies Wohnen bzw. mit dem Problem der Sturzprophylaxe beschäftigen. Es gibt viele Möglichkeiten der Vorbeugung von Stürzen.

Wenn es dann in der Wohnung trotzdem zu einem Sturz kommt, kann es sein, dass fremde Hilfe notwendig ist.

In diesem Zusammenhang sei auf den **Hausnotruf** hingewiesen. Über einen Knopf, der z.B. als Armband am Körper getragen wird, kann in einer Notlage Hilfe gerufen werden. Der Hausnotruf wird von verschiedenen Organisationen angeboten.

- z.B.:
- > Malteser-Hausnotruf
 - > Johanniter-Hausnotruf
 - > DRK-Hausnotruf
 - > BERGER Hausnotruf

DRK - Mobiler Notruf

Mit einer ganz auf Sie zugeschnittenen Mobilruflösung vom Deutschen Roten Kreuz schöpfen Sie das heute verfügbare Maximum an Sicherheit bei all Ihren **Freiluft-Aktivitäten** aus. Mit Satelliten-Ortung und dem professionellen 24-Stunden-Notfallmanagement Ihrer DRK-Notrufzentrale sind Sie jederzeit nur einen Knopfdruck von schnellstmöglicher Hilfe entfernt.

Es gibt mehrere Varianten vom **DRK**:

- **KombiRuf** ist ein Basisteil für zu Hause plus einem portablen Gerät (keine Uhr!), welches man in seiner Handtasche/Jackentasche mitnehmen und bei Bedarf drücken kann. Hier stehen drei Versionen zur Verfügung:
 - ⇒ **Basis**
 - ⇒ **Komfort** - mit Schlüssel hinterlegung + 24 Std. Bereitschaft
 - ⇒ **Premium** - wie KOMFORT + wöchentlicher „Wohlfühl-anruf“
- Pflegegradberechtigte erhalten Preisvergünstigungen.
- **RotRuf** ist ein mobiles Notrufsystem mit einer Alarmtaste (bspw. eine Smartwatch/Notrufuhr). Im Notfall wird per Knopfdruck eine Verbindung zu unserer ROTRUF-Zentrale aufgebaut, die 24 Stunden täglich, 365 Tage im Jahr besetzt ist. Mithilfe der GPS-Ortung werden umgehend eine genaue Informationen über den Standort weitergeleitet.



Lassen Sie sich persönlich beraten: DRK-Kreisverband Mettmann e.V., Frau Susann Ribbert,
Telefonnr. 02104/2169-35

➔ Buchtipps für graue Wintertage



In diesem Roman „Eine Frage der Chemie“ ist Elisabeth Zott, eine Chemikerin, die Hauptdarstellerin.

Elisabeth Zott ist eine Frau mit dem Auftreten eines Menschen, der nicht durchschnittlich ist

und es nie sein wird. Niemand traut Frauen in den 50er und 60er Jahren zu, Chemikerin zu werden.

Elisabeth Zott ist Chemikerin, sie geht immer eigene Wege, ihre Einstellung und logisches Denken verlassen sie nie. Alles an Elisabeth Zott ist außergewöhnlich, ihre Lebensweise, ihre ungewöhnlich intelligente und einfühlsame Tochter und selbst der aufgenommene und ebenfalls intelligente Hund „Halbsieben“; den Namen hat er erhalten, weil er zu dieser Uhrzeit in die Familie aufgenommen wurde.

Es ist eine Freude, dieses Buch zu lesen.

Elke Heidenreich schrieb dazu: „Lange habe ich nicht so ein unterhaltendes, witziges und kluges Buch gelesen wie dieses“. Es ist ein ausgesprochenes Vergnügen!

Dieses Buch gibt es zurzeit noch nur als gebundene Ausgabe im Buchhandel oder in der **Stadtbibliothek Mettmann**. Die Taschenbuchausgabe wird sicherlich nicht lange auf sich warten lassen.

Viel Spaß beim Lesen!

Finanzielle Entlastungen

Auf Nachfrage und Anregung des Seniorenrates im Bürgerausschuss, stellte der Seniorenrat in Zusammenarbeit mit der Stadtverwaltung Mettmann, einen Katalog von Unterstützungsleistungen zusammen. Das Thema wurde sowohl von der Bürgermeisterin Frau Pietschmann als auch vom Sozialdezernenten Herrn Sucic kräftig unterstützt.

Unser Sonderheft war im September 2022 herausgegeben worden. Dieses Sonderheft ist auch auf unserer Internetseite einzusehen.

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

Darüber hinaus hat die Stadtverwaltung zu diesem Thema eine Informationsveranstaltung durchgeführt. Diese fand am Samstag, 22.10.22 um 9 Uhr im Evang. Gemeindezentrum Freiheitsstraße statt.

Dabei wurde z.B. aufgelistet, was alles zum maßgeblichen Regelbedarf gehört, für Menschen die erwerbsunfähig sind. Es wurde eine Faustformel genannt, dass eine Einzelperson, die ein Einkommen unter 1.000 EUR bzw. ein Ehepaar, deren Einkommen unter 1.450 EUR liegt, häufig Anspruch auf Grundsicherung haben. Diese Mitbürger sollten beim Sozialamt einen Termin vereinbaren. Da ab Januar 2023 das Bürgergeld in Kraft tritt, können die Sätze dann auch etwas höher liegen.

Es wurde darauf hingewiesen das beim Unterhalt (Eltern gegenüber ihren volljährigen Kindern und volljährige Kinder gegenüber ihren Eltern) die Einkommensgrenzen der Unterhaltspflichtigen seit dem 1.1.2020 angehoben wurden. Danach besteht die Unterhaltsverpflichtung erst ab einem Jahreseinkommen von über 100.000 EUR.



Sonderausgabe „Das Tor – von Senioren für Senioren“

Beim Wohngeld wurden die Voraussetzungen, das anrechenbare Gesamteinkommen, die Heizkostenkomponenten und andere Berechnungsgrößen erläutert.

Die AnsprechpartnerInnen wiesen darauf hin, dass der Wohngeldantrag auch online gestellt werden kann →

<https://www.wohngeldrechner.nrw.de/wg/wgrbht/ml/WGRBWLKM?BULA=NW>

Der Seniorenrat bedankt sich nochmals bei der Bürgermeisterin Frau Pietschmann und beim Sozialdezernenten Herrn Sucic sowie bei seinen Mitarbeiterinnen Frau Karp und Frau Gleißner für die Veranstaltung und deren inhaltlichen Beratung. Häufig wird die Informationspolitik beklagt, hier ist sie erfolgt, da wäre eine größere Teilnahme der Bürger wünschenswert gewesen.



Senioren Sicherheit - „... sicher Leben“ die Polizei rät

Wer kennt sie nicht, die Nachrichten in der Zeitung wie:

"Senior/in verliert hohen Geldbetrag nach **Schockanruf.**" oder

→ **Telefonbetrüger** überlisteten Senior/in - fünfstelliger Geldbetrag und Schmuck durch falsche Polizeibeamte erbeutet".

Nur Ort und Zeit wechseln, die Polizeiberichte in dieser Sache ähneln sich deutschlandweit.

Tatsächlich steht sogenannter "Callcenter-Betrug" bei kriminellen Banden hoch im Kurs, funktioniert doch z.B. der "Enkeltrick" mit seinen artverwandten Betrugsmaschen und Ablegern seit nun rund 30 Jahren.

Bei fast jedem polizeilichen Beratungsgespräch und Vortrag sind die ersten Äußerungen, die fallen: "Das kann mir doch nicht passieren!" oder "Ich bin doch nicht dumm oder senil!" Die polizeiliche Erfahrung zeigt aber - es kann jeden Menschen treffen, wenn nur die Gesamtumstände im Augenblick der Tat passen! Jeder Mensch hat eine Schwachstelle, jeder hat seine Lebensgeschichte, jeder hat mal Stress oder Kummer, ist in Trauer oder gesundheitlich angeschlagen.

Hier die gängigsten Maschen:

"Hallo, rate doch mal, wer hier dran ist!"

Viele von Ihnen kennen mittlerweile hoffentlich diesen klassischen "**Enkeltrick**", bei denen Betrüger Sie zu Hause anrufen und Ihnen durch sehr geschickte Gesprächsführung vorgaukeln, sie seien ein naher Verwandter (Enkel/in, Nefte, Nichte, ...). Ziel ist, Sie zur Herausgabe Ihrer Ersparnisse zu bringen, denn der vermeintliche Verwandte ist immer in einer akuten finanziellen Notlage (z.B. Anzahlung einer Eigentumswohnung).

Die Vorgehensweise kann auch derart abgewandelt werden, dass der vermeintliche Verwandte schwer (z.B. an Corona) erkrankt ist und nun teure Behandlungskosten zahlen muss.

Sollten Sie in die Zahlung einwilligen, kommt zur Geldübergabe natürlich niemals der Verwandte selbst, sondern ein Bote in dessen Auftrag. Ehe Sie Kontakt mit dem echten Verwandten haben, ist Ihr Geld über alle Berge.

Eine Variante der eben genannten Betrugsform ist der Anruf eines **falschen Amtsträgers** (Polizist, Staatsanwalt, Richter o.ä.). Auch hier geht es letztlich nur um Ihr Bestes - Ihr Geld und Ihre gesamten Wertgegenstände. Unter Schilderung einer Legende (etwa: in Ihrem Wohnviertel sei es zu einer Festnahme reisender, schwer bewaffneter Krimineller gekommen, einzelne Täter seien noch flüchtig und hätten Sie und Ihr Haus als nächstes Ziel auserkoren) bringen die Betrüger Sie am Telefon dazu, Ihre Wertsachen herauszugeben, bis die Gefahr gebannt ist. Wahlweise werden Sie am Telefon zusätzlich mit einem "Staatsanwalt" oder "Richter" verbunden, der energisch und mit viel Autorität an vermeintliche Bürgerpflichten appelliert, wonach Sie den Behörden bei den Ermittlungen helfen müssen. Ihre einmal herausgegebenen Wertsachen sehen Sie nicht wieder.

In letzter Zeit werden bei der Polizei vermehrt sogenannte "**Schockanrufe**" registriert. Bei dieser besonders perfiden Vorgehensweise wird dem potentiellen Opfer am Telefon vorgetäuscht, ein naher Verwandter befinde sich nach Verursachung eines tödlichen Unfalls in Haft und könne nur gegen sofortige Zahlung einer hohen

Kautionssumme aus dem Gefängnis entlassen werden. Vermeintliches Unfallopfer ist bei dieser Variante oft ein kleines Kind oder eine hochschwängere Frau, um den emotionalen Schockmoment weiter zu verschärfen. Der Rest ähnelt den anderen beschriebenen Vorgehensweisen.

Alle genannten Begehungsweisen haben eines gemeinsam:

- Die Täter sitzen in einem Callcenter im europäischen Ausland, können aber in Ihrem Telefondisplay wahlweise jede Nummer erscheinen lassen (auch örtliche oder behördenähnliche)!
- Die Täter sind extrem gut rhetorisch ausgebildet und werden Sie wiederholt und stundenlang unter Druck setzen und geradezu "schwindelig reden"!
- Sie werden vom Anrufer zur Verschwiegenheit aufgefordert, auch z.B. gegenüber Geldinstituten, falls Sie dort Ihre Ersparnisse abheben sollen.
- Angst (um Ersparnisse, um einen geliebten Menschen, ...) reduziert das Urteilsvermögen!

So können Sie sich schützen:

- Sofern noch nicht geschehen, lassen Sie Ihre Rufnummer aus Telefonverzeichnissen entfernen - die Tätergruppen suchen gezielt nach "älter klingenden Vornamen". Seien Sie generell sparsam mit Herausgabe Ihrer Rufnummer (etwa beim Anlegen von Kundenkonten, Kundenkarten etc.). Ihre Daten sind eine Ware, die gehandelt wird !!!
- Werden Sie misstrauisch, sobald am Telefon über Geld und Wertgegenstände gesprochen wird, und/oder Sie zur Verschwiegenheit aufgefordert werden!
- Legen Sie beim kleinsten Zweifel auf und rufen selbständig bei Ihrer örtlichen Polizeidienststelle oder beim Polizeinotruf (110) an!
- Sollten Sie Opfer einer solchen Straftat geworden sein, bringen Sie den Vorfall ebenfalls bei der Polizei zur Anzeige!
- Üben Sie bei Telefonaten mit Ihren echten Verwandten regelrechte feste Rituale ein (also bitte keine Ratespiele sondern z.B. "Ich bin es, dein Enkel Max!")
- das Zwischenschalten einer Mailbox bzw. eines Anrufbeantworters verhindert spontanes und schockartiges Überrumpeln.

Am Telefon wie aber auch an Haus- und Wohnungstüren gibt es natürlich **weitere zahlreiche Maschen**, mit denen Betrüger oder Diebe ältere Menschen um ihre Wertgegenstände erleichtern. Die Tätergruppen sind generell nicht wählerisch, was die Methoden angeht. Auch hier sind Anpassungen an aktuelle Ereignisse jederzeit zu erwarten.

Gaben und geben sich Trickdiebe standardmäßig als z.B. Mitarbeiter von Stadtwerken, Telefongesellschaften, Handwerkern o.ä. aus, um in Ihre Wohnung zu gelangen, wollten sie vielleicht von Ihnen ein Glas Wasser oder mussten dringend zur Toilette, sind es aktuell möglicherweise "Energieberater", die Ihnen



Forts.: Seniorensicherheit

Verträge aufschwätzen oder auch nur schlicht in Ihre Räume möchten.



Es gilt weiterhin das Motto: **Gesundes Misstrauen ist nicht unhöflich!** Sollten Sie nicht hundertprozentig sicher sein, dass die Person vor der Tür rechtmäßig zu Ihnen möchte, bleibt die Tür sicherheitshalber zu!!

Wertvolle Hinweise zu diesen und zu vielen weiteren Kriminalitätsformen finden Sie unter www.polizei-beratung.de

Autorin: Ilka Steffens - Kriminalhauptkommissarin der Kreispolizeibehörde Mettmann, Kommissariat Kriminalprävention Hilden

SPÄTER ... wann ist das?

Kaum hat der Tag begonnen, ist es schon sechs Uhr abends.
 Kaum am Montag angekommen, ist es schon wieder Freitag.
 ... und der Monat ist vorbei.
 ... und das Jahr ist fast vorbei.
 ... und schon sind 30, 40, 50, 60 Jahre unseres Lebens vergangen.
 Plötzlich wird uns bewusst, wie viele Menschen wir schon verloren haben.
 Eltern, Verwandte, Freunde und Bekannte. Ein Zurück gibt es nicht!

Also lasst uns die Zeit genießen, die uns bleibt!
 Lasst uns nicht aufhören, die Zeit so zu nutzen, wie sie uns gefällt.
 Lasst uns Farbe in unseren grauen Alltag bringen!
 Lächeln wir über die Dinge des Lebens, die Balsam für unsere Herzen sind.
 Wir sollten die Zeit, die uns bleibt, mit Gelassenheit und Zuversicht genießen.
 Versuchen wir das Wort **"SPÄTER"** zu eliminieren.

Ich mache es SPÄTER...
 Ich sage es SPÄTER...
 Ich denke SPÄTER darüber nach...
 Wir lassen immer alles für SPÄTER!
 SPÄTER ist es vielleicht zu spät!
 Denn, was wir nicht verstehen ist:

SPÄTER ist der Kaffee kalt
 SPÄTER ändern sich die Prioritäten
 SPÄTER ist der Charme gebrochen

SPÄTER ist die Gesundheit vorbei
 SPÄTER werden die Kinder erwachsen
 SPÄTER werden die Eltern älter
 SPÄTER werden die Versprechen vergessen
 SPÄTER wird der Tag zur Nacht
 SPÄTER endet das Leben ...
 Und danach ist es zu spät!

Also bitte, lassen wir nichts für später!
 Denn in der Zwischenzeit können wir die besten Momente verlieren.

Unsere → Quartiere in Mettmann

Der **AWO** Treff Mettmann (Fr. Konrad) Gottfried-Wetzel-Str. 8, Mettmann

Angebote u.a.

- PC-Café / Digital-Paten
- Veranstaltungen
- Unser Mittagstisch
- Fußpflege



Das gesamte Programm ist im Internet einsehbar unter: www.awo-mettmann.de

Das **DRK** Begegnungszentrum (Fr. Susann Ribbert) Bahnstr. 55, Mettmann

Angebote u.a.

- PC-Kurse / Digital-Paten
- Veranstaltungen
- Englischkurse
- Entspannungskurse



Das gesamte Programm ist im Internet einsehbar unter: www.drk-mettmann.de

Das Monatsprogramm finden Sie bei Google unter → [Monatsprogramm DRK Mettmann](#)

Der **Caritas** Netzwerktreff (Herr Robert Güde) Vogelskamp 120 (Mettmann-Süd),

Angebote u.a.

- Spieltreff
- Fitnessgruppen
- Sprachkurse
- Musikkreise



Das Programm ist im Internet einsehbar: [Caritas NETZWERK-Treff Mettmann \(caritas-mettmann.de\)](http://caritas-mettmann.de)

Das **Johanneshaus** (Frau Annette Droste) Düsseldorfer Str. 154, Mettmann

Angebote u.a.

- Raum für private Feiern und Feste
- Gymnastik und Tanz
- Spielkurse
- Malkurse



Das gesamte Programm ist im Internet einsehbar unter: www.johanneshaus-mettmann.de

Seniorentreff "**jute Stuw**" (Frau Gabriele von Mauschwitz) Düsseldorfer Str. 20, Mettmann

Angebote u.a.

- Kaffeeklatsch am Telefon
- Seniorentreff
- Beratung
- Spielnachmittage



Das Programm ist im Internet einsehbar unter: www.alzheimer-kreis-mettmann-news.de/jute-stuw/

Bürgerzentrum Ob- und Niederschwarzbach e.V. Sudetenstraße 1, Mettmann

Das Programm ist im Internet einsehbar: www.buergerhaus-obschwarzbach.de



Was lange währt - wird endlich gut!



Der Seniorenrat hat schon sehr lange eine Sitzgelegenheit vor dem "Alba-Haus" an der Talstraße gefordert. Nun ist im November sogar ein Buswartehäuschen mit Sitzbank installiert worden.

Alle Mitbürger, erst recht die Senioren, werden es zu schätzen wissen.

Unser Dank geht an die Stadtverwaltung für die Realisierung!

Die vergessenen Mettmanner:Innen

Nicht nur am 13. November, dem Welttag der Armen, sollte das Motto lauten

“Leben Teilen – was bleibt ?“

In den von Krisen geschüttelten Zeiten, entsteht bei einigen Menschen das Gefühl, dass Ihnen alles unter den Füßen weggezogen wird, weil sie mit den Anforderungen und Sorgen nicht fertig werden. Dann entschwinden die Träume, die sich jeder vom Leben gemacht hat und führen zu einer negativen "LebensBilanz".

Siehe: <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/ratgeber/wohnungslosigkeit/lebenaufderstrasse/jeder-hat-seine-geschichte>

Wer seine Lebensumgebung genau beobachtet, sieht nicht nur Menschen, die um ein paar Cent auf der Straße betteln, sondern auch solche, die in Mülltonnen nach etwas Brauchbarem suchen, oder in Bahnhöfen Schutz vor der Witterung und immer wieder entdeckt man auch Spuren eines provisorischen Schlafplatzes – Zeichen von Wohnungslosigkeit.

Wohnungslose leben mitten in der Gesellschaft, nicht selten in den belebten Straßen der Fußgängerzone.



Viele Betroffene leben „verdeckt wohnungslos“, sprich: sie wohnen provisorisch bei Freunden oder Bekannten, sind irgendwo untergekommen. Um ihre Unterstützung durchführen zu können, ist die Caritas-Wohnungslosenhilfe Mettmann auf Spenden angewiesen. Nicht nur an Weihnachten,

auch zu vielen anderen Anlässen könnte das eine Spendenadresse sein:

Caritasverband im Kreis Mettmann e.V.

Institut: Pax-Bank e.G. Köln

IBAN: DE31 3706 0193 0000 0110 10

BIC: GENODED1PAX

Stichwort: **Spende für die Wohnungslosenhilfe**

Kauf – Nix – Liste

- Brauch ich das?
- Wieviel habe ich davon bereits?
- Wie oft werde ich es benutzen?
- Wie lange wird es halten?
- Kann ich es auch ausleihen?
- Habe ich etwas, das genauso ist?
- Kann ich ohne auch leben?
- Will ich das auch wirklich?
- Was mache ich damit, wenn ich es nicht mehr brauche?
- Wer bekommt mein Geld dafür?
- Wie und wo wurde es produziert?
- Wie lange wird es mich glücklich machen?

Auflösung des Preisausschreibens DAS Mettmanner TOR Ausgabe 02/2022

➔ Am Haus über der Gaststätte ‚Bürger und Edelmann‘ ehemalige Löwen-Apotheke

Am Donnerstag 6.10.2022 hat der Seniorenrat mit den Gewinnern des Preisausschreibens der letzten Ausgabe des ‚Mettmanner Tor‘ eine „Bergische Kaffeetafel“ im Stadtgeschichtshaus in Mettmann genossen! Anstelle der ausgelobten drei Gewinner kamen sechs strahlende und gute gelaunte Gewinner mit zu einem wunderschönen Nachmittagskaffee nach altem Brauch. Die **Aulen Mettmanner** haben die Kaffeetafel zu bereitet und uns mit Waffeln, Milchreis, diversen Marmeladen und Stuten und Schwarzbrot und feinem Kaffee aus der Dröppelminna verwöhnt. Bei anregenden Gesprächen gingen die zwei Stunden schnell vorbei. Zum Schluss gab es noch einen roten Genever und alle gingen lächelnd nach Hause.



Service-Angebot

Sie haben keine Chance, immer die neueste Seniorenzeitung ‚Das Mettmanner Tor‘ zu erhalten, da Sie nicht zu einem der Punkte in Mettmann kommen können, wo die Zeitung verteilt wird.

UND Sie haben keinen Zugriff auf die Internetseite der Stadt, auf der auch die Zeitung zum Runterladen oder zum direkten Lesen angeboten wird. Rufen Sie uns auf unserem Anrufbeantworter an und geben Sie Ihren Namen und Ihre Anschrift (mit Telefonnr.) an.

Wir werden Ihnen dann die Zeitung in den Briefkasten werfen – persönlich oder per Post.

Preisausschreiben – Sie kennen sich aus in ME ?

Auf ein Neues!

Wo ist das ?

Wir freuen uns darauf, dass Sie mitmachen!
Seien Sie schnell!

Die drei ersten Teilnehmer, die uns die richtige Antwort zukommen lassen, gewinnen einen Besuch im Neanderthalmuseum inkl. Höhlenblick

Lösungen bis spätestens 26.02.2023

seniorenrat.mettmann@gmail.com

oder per Postkarte an.

Seniorenrat Mettmann
c/o Stadtverwaltung Mettmann
Neanderstraße 85,
40822 Mettmann



Das Wichtigste zum Schluss

→ Leben in



Frieden



+ L

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

Abstand + Hygiene + Lüften evtl. FFP2 - Maske
+ 3./4. Impfung / Booster-Impfung

→ **Bleiben Sie gesund!**

Corona ist noch nicht vorbei !