

DAS



TOR

ZEITUNG DES SENIOREN-RATES METTMANN

2. AUSGABE 2023 | Juli | KOSTENLOS



Foto: Pixabay

Fahrradfahren in Mettmann und Umgebung



Foto: Nathalie Villiere



Liebe Leserinnen, lieber Leser,

haben Sie sich schon einmal überlegt, ein **Ehrenamt in Mettmann** zu übernehmen? ALLE - Senioren, Kinder, Familien sind wichtige Akteure einer gut funktionierenden Kommune und Gesellschaft. Wenn es uns Älteren gut geht, kommt dieses meistens auch den Jüngeren zugute und umgekehrt. Als Mitglieder des Seniorenrates der Stadt Mettmann bringen auch wir – im Rahmen unserer Möglichkeiten – unser Wissen, unser Engagement und unsere Erfahrungen ein, um die Stadt lebens- und liebenswerter zu gestalten.

Es gibt viele Gründe für unsere Motivation und unseren Einsatz. Zu einem guten und „erfüllten“ Leben im Alter gehört auch die Teilhabe am öffentlichen Leben. Aber was könnte Sie dazu bewegen, sich in dieser Lebensphase freiwillig zu engagieren? Die Antworten sind vielfältig. Sie wollen etwas Sinnvolles zum eigenen Nutzen und zum Nutzen anderer tun oder sich für bestimmte Anliegen oder Gruppen einsetzen. Und dabei neue Menschen kennenlernen und natürlich auch Spaß haben.

Im nächsten Jahr 2024 wird hier in Mettmann ein neuer Seniorenrat gewählt. Dabei ergibt sich für Sie die Gelegenheit, sich als Kandidat(in) zur Verfügung zu stellen. Machen Sie mit und nutzen Sie diese Chance, übernehmen Sie Verantwortung und werden Sie wichtige Zukunftsgestalter in unserer Stadt!

Ihr Herbert Breitrück

IMPRESSUM

Herausgeber: Seniorenrat Mettmann

Redaktion: Herbert Breitrück,
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
Entscheidung für ein Fahrrad	3
Termine	4
Post-Filiale in ME	5
Fahrradfahren in Mettmann	6
BürgerBus - fährt	8
DigitalPaten	9
Buchtipp	9
Geschichtlicher Rundgang durch ME	10
Sportangebote für Senioren 60 +	12
Bürgerportal	14
Aule ME - virtueller Stadtrundgang	14
Seniorenratswahl 2024	15
Preisausschreiben	16

Entscheidungen für ein Fahrrad

Mechanische Fahrräder

➤ Mit Kettenschaltung

- Gebremst wird mit 2 (zwei) Handbremsen; links Vorderrad – rechts Hinterrad.
Achtung Sturzgefahr: wenn aus Versehen nur mit dem Vorderrad gebremst wird.
- Wenn wegen des Geländes geschaltet wird (einen Gang höher oder runter), muss weiter getreten werden. Kettenschaltungen haben häufig 18, 21 oder 24 Gänge.
- Die Kettenschaltung gibt es nur mit Leerlauf.

➤ Mit Nabenschaltung

- Gebremst werden kann mit 3 (drei) Bremsen:
 - Rücktrittbremse
 - 2 Handbremsen (links Vorderrad – rechts Hinterrad)
- Die Nabenschaltung gibt es auch mit Leerlauf (ohne Rücktrittbremse)
- Der Gangwechsel kann auch im Stehen erfolgen, es muss nicht weitergetreten werden.
- Nabenschaltungen haben einen kleineren Übersetzungsbereich als Kettenschaltungen, meist 5, 8 oder 11 Gänge.

E-Bike

Ein E-Bike ist ein Fahrrad mit elektrischem Antrieb. Dabei gibt es verschiedene Varianten,

ohne dass es eine klare gesetzliche Abgrenzung gibt.

➤ Pedelec

Ein Pedelec ist ein Fahrrad mit elektrischem Antrieb welches nicht schneller als 25 km/h fahren kann. Dann hört die elektrische Unterstützung auf. Durch rein körperliche Leistung kann das Fahrrad auch schneller fahren, z.B. bergab.



Bild: Pixaba

Beim Pedelec ist die max. Nenndauerleistung mit max. 250 Watt festgelegt. Wie beim Radfahren üblich, wird kein Führerschein benötigt.

⇒ **Der Seniorenrat empfiehlt: immer mit Helm zu Fahren.**

➤ S-Pedelec

Die schnellen Pedelecs fahren mit einer elektrischen Antriebsunterstützung bis 45 km/h. Die Motorleistung geht bis 450 Watt. Daher dürfen S-Pedelecs erst ab dem 16. Lebensjahr gefahren werden, mit der Fahrerlaubnis AM.

Auf Radwegen darf mit ihnen nicht gefahren werden, sie müssen auf der Fahrbahn fahren und benötigen zudem ein Versicherungskennzeichen.



Bild: ADAC

Kaufhilfen gibt es unter:

<https://www.adfc.de/artikel/fahrrad-kauf-leicht-gemacht>

Das Motto unter dem die **Kreisverkehrswacht Mettmann** wieder ihre Kurse anbietet



FahrRad ...

... aber sicher

„Fit mit Pedelec und E-Bike“

Die Kurse finden an Samstagen statt, dauern 4 Stunden und sind kostenlos. Die Teilnahme ist nur mit dem eigenen oder



geliehenen Pedelec möglich. Für den Kurs besteht ausnahmslos Helmpflicht.

Die weiteren diesjährigen Kurse finden am: 08.07., 12.08., 30.09. und 14.10.2023 statt.

Anmeldungen unter:

<http://www.kreisverkehrswacht-mettmann.de>

Termine im 2. Halbjahr 2023

Öffentliche Seniorenratsitzungen

10. Juli 2023	Seniorenheim Neandertal, Talstr. 189
14. August 2023	Wohnstift Haus Königshof
11. September 2023	Caritas-Altenstift-Mettmann, Schumannstr. 2
09. Oktober 2023	AWO, Gottfried-Wetzel-Str. 8
13. November 2023	Haus St. Elisabeth, Düsseldorfer Str. 20
11. Dezember 2023	AWO, Gottfried-Wetzel-Str. 8

Die Sitzungen finden i.d.R. jeweils am **zweiten Montag eines jeden Monats** in den o.g. Einrichtungen statt und beginnen um 9:30 Uhr.

Wenn Sie Zeit haben, kommen Sie einfach mal vorbei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Sprechstunden des Seniorenrates

Unsere Sprechstunden (Zuhörstunden) im 2. Halbjahr 2023 werden am ersten Mittwoch eines Monats in der Zeit von 9:30 bis 11:00 Uhr angeboten.



5. Juli 2023	AWO-Treff, Gottfried-Wetzelstr. 8
2. August 2023	AWO-Treff, Gottfried-Wetzelstr. 8
6. September 2023	Königshof-Platz, Seniorenratsstand
4. Oktober 2023	AWO-Treff, Gottfried-Wetzelstr. 8
8. November 2023	AWO-Treff, Gottfried-Wetzelstr. 8
6. Dezember 2023	AWO-Treff, Gottfried-Wetzelstr. 8

Unsere Internetadresse: → <https://www.mettmann.de/seniorenrat>

Außerdem treffen Sie uns im Sommer auch alle 4 Wochen an unserem **„Treffpunkt Seniorenrat“** auf dem Wochenmarkt am Brauhaus Frankenheim / Jubiläumsplatz.



Der Seniorenrat war mit einem Stand beim Tag der offenen Tür, im **Evang. Krankenhaus Mettmann (EVK)** vertreten.



Das Ende der Post-Filiale + Postbank in ME

Die Deutsche Postfiliale in Mettmann auf der Schwarzbachstraße 26 schließt ab dem **5. Juli 2023**. Damit gibt es keine Postbank mehr in Mettmann.

Weiterhin gibt es folgende Standorte

→ Deutsche Post - Postfilialen in Mettmann:

- Deutsche Post Filiale 580
Lotto Fennel, Flurstraße 18 (neben REWE) → **schließt ab 28.06.23!**
- Deutsche Post Filiale 534
Lotto, Tabak, Schreibwaren, Steinesweg 2 - 4 (neben REWE)
- Deutsche Post Filiale
Lotto-Tabak-Post, Florastraße 94

Neu: Deutsche Post Filiale (ab 19.07.23)

Lego-Shop, Johannes-Flintrop-Straße 10 (ehemals Deichmann)

Darüber hinaus gibt es noch verschiedene

→ Deutsche Post - DHL Paketshops in Mettmann



Postbank-Dienste

können an den Service-Terminals der Deutschen Bank auf der Schwarzbachstraße 8 erfolgen.

Dazu gehören

- Kontoauszüge ausdrucken
- Bargeldabhebung (kostenlos)
- Überweisungen ausführen (SB-Terminal)

Wer noch Fragen zum Postbank-Kto oder zu technischen Abläufen, wie zur Filial-Kontonummer, Passwörter, BestSign-Sicherheitsverfahren, Telefon-Geheimzahl, ... etc. hat, kann seine Fragen unter der Tel-Nr. 0228 5500 5500 (Mo.-Sa. Von 7.00 – 22.00 Uhr) versuchen zu klären. Z.T. entstehen erhebliche Wartezeiten; Geduld mitbringen.

Ansonsten gibt es noch Postbank-Filialen in den nächst größeren Städten, wie Ratingen, Hilden, Düsseldorf,



Neuer Seniorenratgeber → **Mein Mettmann**

In der neuen Broschüre im DIN A4-Format finden Sie die wichtigsten Anschriften in Mettmann. Zugleich weist das Werk aber immer einen Weg zu den Expertinnen und Experten im Rathaus, die individueller beraten können als ein pures Druckwerk.

Sie finden die folgenden Informationen – vom Leben in Mettmann, über „Lieblingsplätze“, Rechtsfragen und Sicherheit, Geld und Einkauf, Wohnen und Haushalt, Pflegebedarf und Hilfe im Krankheitsfall und der Unterstützung in Alltag und Freizeit – auch auf den Webseiten der Stadt Mettmann.

[Seniorenratgeber_2023.indd \(mettmann.de\)](#)

Fahrradfahren in Mettmann

Wichtige Veränderungen im Straßenverkehr (StVO) und Auswirkungen durch das Radverkehrskonzept in ME



Verkehrszeichen 244.1



Verkehrszeichen 244.3

Fahrradstraße bzw. Fahrradzone

➤ **Beschilderung**

Eine Fahrradstraße legt einige Regeln für die Verkehrsteilnehmer fest. Eine Fahrradstraße ist nicht mit einem Radweg zu verwechseln.

Eine Fahrradstraße ist i. d. Regel nur für den Radverkehr freigegeben. Sie ist durch das nebenstehende Verkehrszeichen festgelegt. Häufig werden auch Piktogramme auf der Fahrbahn angebracht. *In ME z.B.: > Breitestr., Große Furth, ...*



Gibt es in einer Gemeinde/Stadt mehrere Fahrradstraßen, die in direktem Zusammenhang stehen, erlaubt die StVO die Möglichkeit eine **Fahrradzone** einzurichten. Damit wird die Anzahl der Verkehrszeichen reduziert. Die Fahrradzonen dürfen sich nicht mit Tempo 30-Zonen überschneiden.

In ME z.B.: > Kirchendeller Weg, Champagne, ...

Regeln für Fahrradstraße u. -zone

Hier dürfen nur Fahrräder und Elektrokleinstfahrzeuge (E-Scooter) die Straße befahren. Erlaubt sind nur mechanische Fahrräder, Pedelects, die mit elektrischer Unterstützung max. 25 km/h erreichen, sowie E-Scooter mit einer bauartbedingten Höchstgeschwindigkeit vom max. 20 km/h.

Die Straßenverkehrsordnung erlaubt eine **Höchstgeschwindigkeit von 30 km/h**.

Mit Zusatzzeichen kann auch Autos (Kraftwagen) und Motorrädern (Krafrädern) die Benutzung erlaubt werden, evtl. mit der Ausnahme nur für Anlieger. Die anderen Verkehrsteilnehmer dürfen den Radverkehr weder behindern, gefährden noch drängeln. Radfahrer dürfen hier ausdrücklich nebeneinander fahren.

Falls die Vorfahrt nicht durch Verkehrszeichen geregelt ist, gilt für alle **rechts vor links**.

Das Ende einer Fahrradstraße bzw. -zone wird durch ein schwarzweißes Schild mit diagonal durchgestrichenem Rad markiert.



Unterschiede Radfahrstreifen und Schutzstreifen

➤ **Radfahrstreifen**

Der Radfahrstreifen ist von der Fahrbahn durch eine **durchgezogene Linie** abgetrennt. Er befindet sich i. d. Regel am rechten Fahrbahnrand mit einer Markierungsbreite von 25 cm und gilt als eigene Fahrspur. Dazu gehört ein Verkehrszeichen, das ein weißes Fahrrad auf blauem Grund zeigt.



Dort, wo ein Radfahrstreifen ausgewiesen wird, besteht in der **jeweiligen Fahrrichtung eine Benutzungspflicht**. Kraftfahrzeuge dürfen den Radfahrstreifen nicht befahren außer, um zum Parkstreifen zu gelangen, wenn er sich rechts davon befindet.

➤ Schutzstreifen

Der Schutzstreifen ist keine eigene Fahrspur, er ist Teil der Fahrbahn und vom restlichen Verkehr durch eine **gestrichelte Linie** getrennt. Er muss in der richtigen Fahrtrichtung befahren werden. Er ist für den Radverkehr nicht zwingend benutzungspflichtig. Autofahrer dürfen auf dem Schutzstreifen nicht halten oder parken. Sie dürfen ihn nur in Ausnahmefällen benutzen.



Radwege

- Radeln auf dem Gehweg ist verboten. Nur wenn das Zusatzzeichen "Radfahrer frei" aufgestellt ist, dürfen Radfahrer mit Schrittgeschwindigkeit auf dem Gehweg fahren. Ist ein links verlaufender Radweg durch das nebenstehende Zeichen freigegeben, so besteht für beide Fahrrichtungen ebenfalls Benutzungspflicht.



Ist kein Radweg vorhanden, **müssen** Kinder bis zum **vollendeten achten Lebensjahr** den Gehweg benutzen, bis zum vollendeten zehnten **dürfen** sie ihn benutzen. Grundsätzlich dürfen Radfahrer die Fahrbahn benutzen.

➤ Beschilderung

Die Benutzung des Radweges kann durch Verkehrszeichen angeordnet werden.

- Das Verkehrszeichen Radweg impliziert eine Radwegbenutzungspflicht.
- Das Zeichen getrennter Rad- und Gehweg bedeutet, dass der Radverkehr nicht die Fahrbahn, sondern den Radweg benutzen muss.
- Das Verkehrszeichen gemeinsamer Geh- und Radweg bedeutet auch eine Radwegbenutzungspflicht. Hierbei besteht für beide Verkehrsteilnehmer eine gegenseitige Rücksichtnahme. Evtl. muss der Radverkehr seine Geschwindigkeit an die Fußgänger anpassen.



Abstand beim Überholen zwischen Fahrrad und Kraftfahrzeug

Seit der StVO-Novelle 2020 müssen Kraftfahrer, die einen Fußgänger, Radfahrer oder E-Scooter überholen **innerorts** einen **Mindestabstand von 1,50 Meter** einhalten.

Außerorts muss sogar ein Mindest-Überholabstand von **mindestens 2 m** eingehalten werden.

Verbot des Überholens von Fahrrädern und Krafträdern

Verbot des Überholens von einspurigen Fahrzeugen (Räder und Motorräder) für mehrspurige Kraftfahrzeuge und Krafträder mit Beiwagen.

In ME z.B.: > Neanderstr., ...



Radverkehrskonzept der Stadt Mettmann (Beispielhaft)

Radwegführung auf der oberen Johannes-Flintrop-Straße

- Im Ausschuss Klimaschutz wurde beschlossen, dass auf der oberen Johannes-Flintrop-Straße in Richtung Innenstadt ein Rad-Schutzstreifen eingerichtet werden soll.
- In Fahrtrichtung Wülfrath wird ein Radfahrstreifen neben der Fahrbahn eingerichtet, der von Kraftfahrzeugen nicht überfahren werden darf, außer um zum Parkstreifen/Garage zu gelangen.

Entscheidend ist der Ausbau der Radinfrastruktur: → **mehr, bessere und sicherere Radwege**

BürgerBus → fährt !

Seit dem 9. Januar 2023 ist der langersehnte Bürgerbus in Mettmann unterwegs. „Die Zahlen entwickeln sich gut“, freut sich Bodo Nowodworski als Vorsitzender des BüBu-Vereins über die Resonanz. Schon jetzt ist die Anzahl der Fahrgäste pro Fahrt höher als es erwartet wurde. Gut angeschnallt, können bis **maximal 8 Fahrgäste** Platz nehmen. Ein großes Lob gibt es für die vielen ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrer. Immer hilfsbereit und freundlich chauffieren sie die Fahrgäste durch abgelegene, enge Mettmanner Straßen. Auch mit einem Rollator oder Rollstuhl kommt man mit der unaufgeforderten Hilfe der Fahrenden in den Bus, wird für die Fahrt gesichert und auch der Ausstieg ist so gut zu bewältigen. Je nachdem, wer gerade am Steuer sitzt und welche Mitreisenden an Bord sind, gibt es Informationen zur Mettmanner Geschichte oder zur speziellen Streckenführung auch mit Einkaufs- und Veranstaltungstipps.



Hier ist Platz für 8 (acht) Fahrgäste

In drei Schleifen fährt man eine komplette Runde in 90 Minuten durch Mettmann. Gestartet wird am Haus St. Elisabeth mit der **Südschleife (grün)** durch Mettmann-Süd mit Regio-Bahn, Gemeindehaus-Süd. An der Galerie Königshof wechselt der Bus auf die **Westschleife (blau)** – mit Haus St. Elisabeth, EVK, Herrenhauser Str., Eidamshäuser Str. Zurück zur Galerie Königshof wechselt er danach in die **Nordschleife (rot)** – mit Am Kämpchen,



Berliner Str., EVK. Diese Schleife endet dann wieder am Haus St. Elisabeth. Seien auch Sie mit 1,80 € dabei und nutzen und genießen Sie diese neue Möglichkeit durch Mettmann zu kommen. Oder sind Sie im Besitz eines Deutschlandtickets? Auch dieses kann im Bürgerbus genutzt werden. Dann benötigen Sie allerdings auch noch Ihren Personalausweis.

Einer Umfrage zufolge kennen viele Menschen nicht die verschiedenen Notruf-Nummern!

Polizei	110 →	Nichtmedizinische Notfälle
Feuerwehr /Rettungsdienst	112 →	Bei schweren Unfällen, Anzeichen für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall
Ärztliche Notrufnummer	116117 →	Betroffene, die nicht lebensbedrohlich erkrankt sind, aber mit ihren Beschwerden nicht bis zur nächsten Sprechstunde warten können

Digital – Paten

Was machen Digitalpaten?

Die Digitalpaten helfen Ihnen bei allen Dingen rund um Ihre digitalen Geräte

– Smartphone, Tablets oder auch PC`s. Und Sie helfen nicht nur bei vorhandenen Geräten, sondern bieten auch Unterstützung und Beratung beim Kauf von neuer Technik.

Nach einer Neuanschaffung kann Ihnen ein Digitalpate bei der ersten Aufstellung/Einrichtung helfen. Bei Neugeräten müssen immer Einstellungen vorgenommen, Software eingespielt, sicherheitsrelevante Passworte angelegt, sicherheitsrelevante Software eingerichtet, der Anschluss ans Internet inkl. ein E-Mail-Konto angelegt, möglicherweise ein Drucker angeschlossen werden. Viele Dinge, die bedacht werden müssen, werden von einem



Digitalpaten in Ruhe erklärt und erledigt.

Ist das Gerät schon länger in Ihrer Hand, kommt die Digitalpaten-Unterstützung bei auftretenden Problemen, womöglichem Virenbefall, Festplatte voll oder sehr langsam geworden, Drucker reagiert nicht o.ä., (sicherlich) Ihnen schnell zu Hilfe. Jede Unterstützung kann direkt vor Ort, telefonisch oder auch online geleistet werden. Melden Sie sich!

Angeboten wird diese Hilfe in Mettmann von

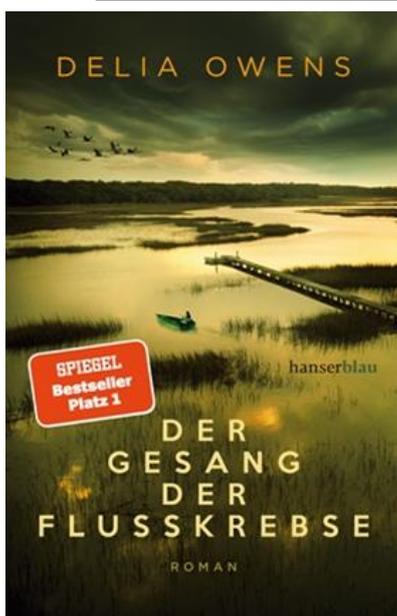


- **AWO PC-Café**, Gottfried-Wetzel-Str.9, Tel. 02104 70753
- **DRK-Begegnungszentrum Mettmann**, Bahnstr. 55, Tel. 02104 216935.

E-Mail: info@digitalpaten.me

Internetseite: <https://digitalpaten.nrw/>

Buchtipps „Der Gesang der Flußkrebse“



Die Autorin des Buches, Delia Owens, lebte in Georgia (North Carolina). Sie erforschte als Zoologin über 20 Jahre in verschiedenen Ländern Elefanten, Löwen und Hyänen.

Der Roman, eine Kriminalgeschichte, eine

Liebesgeschichte und ein Gerichts-drama, berichtet von einem Marschmädchen, Kya Clark, das isoliert mit seinen Salzwiesen und

Sandbänken lebt.

Sie kennt jeden Stein, jeden Seevogel, jede Muschel und Pflanze. Sie wird beschuldigt an dem Tod eines Bewohners der naheliegenden Küstenstadt Barkley Cove schuldig zu sein. Kya Clark lernt mit dieser Situation umzugehen, indem sie sich mit der Natur beschäftigt.

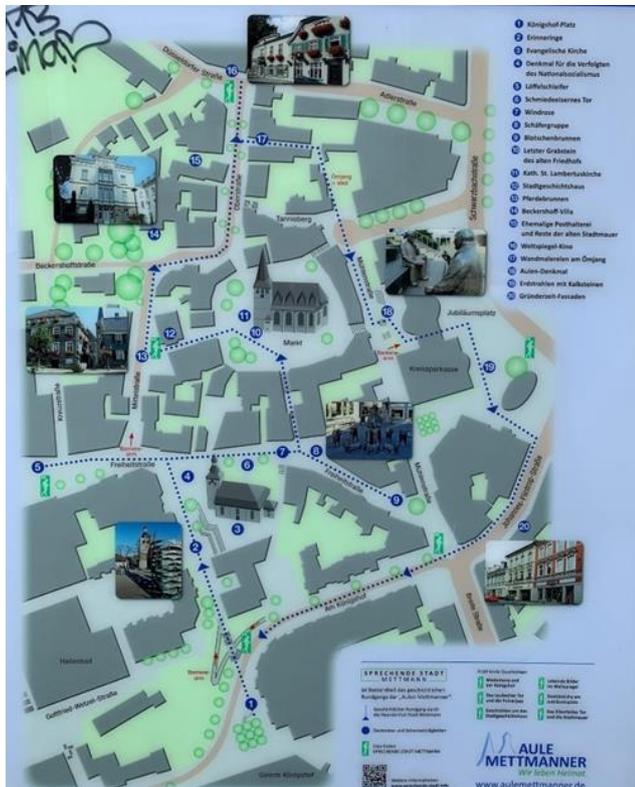
Kya Clark wächst heran und lernt zwei junge Männer kennen, wovon der eine ihr hilft, mit der Situation fertig zu werden.

Am Schluss ist sie, wie wir es erwarten, von jeder Schuld befreit.

Delia Owens erzählt intensiv und atmosphärisch davon, dass wir für immer Kinder bleiben, die wir einmal waren und den Geheimnissen und der Gewalt der Natur nichts entgegenzusetzen haben.

➔ Auch in der Mettmanner Stadtbibliothek erhältlich.

Geschichtlicher Rundgang durch die historische Neanderthal-Stadt Mettmann



Diese Übersicht befindet sich an der Königshofstraße und der Treppe, die zum Lavalplatz führt.

(1) Standort ist der **Königshof-Platz**
Karl der Große ließ in seinem Reich Königshöfe errichten, die ihm einerseits landwirtschaftlichen Ertrag und andererseits Unterkunft auf seinen Reisen boten.

Der Königshof um 780 lag direkt an der Strata Coloniensis, die Köln und Essen-Werden verband. Siedlungen wurden bevorzugt in der Nähe von lebensnotwendigem Wasser errichtet. An dem Zusammenfluss gleich mehrerer Bäche stand auch der Königshof im frühen Medamana, was so gut heißt wie „Die Leute vom mittelsten Bach“.

Der Königshof in Medamana wurde erstmals 904 urkundlich erwähnt und gilt als Keimzelle der heutigen Stadt Mettmann.

(Quelle: Sprechende Stadt Mettmann)

(3) Die **Evangelische Kirche** (Freiheitsstraße) stammt aus dem 18. Jahrhundert. 1780 wurde der erste Gottesdienst gefeiert. Die Kirche wurde an der ehemaligen Hauptstraße zwischen Düsseldorf und Wuppertal gebaut.

(5) Die Bronzefigur des **Löffelschleifers** am Beginn der Freiheitsstraße, erinnert daran, dass Mettmann eine Hochburg der Besteckindustrie war. Die Aulen Mettmanner hatten die Plastik der Stadt Mettmann



zum 1100-jährigen Jubiläum geschenkt. An der Stelle stand im Mittelalter das Laubacher Tor. Daran erinnert eine Stele des Projektes „Sprechende Stadt“, die daneben aufgestellt ist.

(6) Das **schmiedeeiserne Tor**, am Seiteneingang der Kirche, ist das Logo unserer Zeitung.

Das schmiedeeiserne Tor ist das Meisterwerk eines Elberfelder Kunstschmiedes aus dem Jahre 1791. Es wurde für einen Elberfelder Kaufmann als Eingangstor zu seinem Haus angefertigt. Als das Haus abgebrochen wurde, konnte es der Pfarrer der evangelischen Kirchengemeinde Mettmann, Abraham Küpper, im Jahr 1806 für 100 Reichsthaler erwerben.

(10) Bis 1807 gab es an der katholischen Kirche einen Friedhof (Kirchfriedhof). Ein Grabstein rechts neben der Kirche erinnert daran.



Forts.: Geschichtlicher Rundgang durch Mettmann

Der Kirchhof (heute Markt) war nach Osten und Süden mit einer Mauer befestigt.

(11) **St. Lambertus Kirche.** Im Jahr 904 gab es in Mettmann nur eine kleine Kapelle, die dem Heiligen Lambertus geweiht war; sie wurde damals dem Stift Kaiserswerth zugewiesen. Im Verlauf der Jahrhunderte wuchs die Gemeinde und die Kirche wurde zu klein. So entstand im 12. Jahrhundert eine große romanische Kirche. Davon sind bis heute der Turm und das Taufbecken erhalten geblieben. 1881 entstand ein Neubau einer neugotischen Kirche. Die Kirche wurde 1883 eingeweiht.

(12) Gegenüber der Lambertus-Kirche liegt die alte „**Bürgermeisterei**“ das heutige Stadtgeschichtshaus. Erstmals 1584 urkundlich erwähnt wurde das Haus im Jahr 1629 zum Wohnsitz des Bürgermeisters. Der Markt rund um St. Lambertus bildet die historische Oberstadt mit seinen vielen kleinen Gassen und mittelalterlichen Häusern. Zu diesem Bereich gehört z.B. die Ober-, die Mittel-, die Düsseldorfer- und Kreuzstraße.

(19) Der **Jubiläumsplatz**, mit seinen Erdstrahlen und Kalksteinen, ist mehrheitlich der Standort für den Wochenmarkt am Mittwoch. Seit Anfang 2011 ist der Samstagsmarkt aus der Oberstadt auf den Jubiläumsplatz verlegt worden. Der Wochenmarkt liegt seitdem im Herzen von Mettmann und ist durch die vielen Buslinien (ÖPNV) gut erreichbar. Seit 1997 ist der Weihnachtliche Blotschenmarkt vom Jubiläumsplatz auf den Markt um die St. Lambertus Kirche verlegt worden.

- 1 Königshof-Platz
- 2 Erinneringe
- 3 Evangelische Kirche
- 4 Denkmal für die Verfolgten des Nationalsozialismus
- 5 Löffelschleifer
- 6 Schmiedeeisernes Tor
- 7 Windrose
- 8 Schäfergruppe
- 9 Blotschenbrunnen
- 10 Letzter Grabstein des alten Friedhofs
- 11 Kath. St. Lambertuskirche
- 12 Stadtgeschichtshaus
- 13 Pferdebrunnen
- 14 Beckershoff-Villa
- 15 Ehemalige Posthalterei und Reste der alten Stadtmauer
- 16 Weltspiegel-Kino
- 17 Wandmalereien am Ömjang
- 18 Aulen-Denkmal
- 19 Erdstrahlen mit Kalksteinen
- 20 Gründerzeit-Fassaden



Blick auf den Jubiläumsplatz Foto: Kreisstadt Mettmann

Ab den 1960er Jahren wurde die Innenstadt rund um den Jubiläumsplatz verändert. Viele historische Wohngebäude und Fabrikgebäude wurden abgerissen und durch größere Neubauten ersetzt, wie z.B. die Kreissparkasse.

Seit 2010 wurde die Innenstadt neugestaltet und umgebaut.

Sportangebote für Senioren 60 +

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper
(lat. Mens sana in corpore sano)

Nach einem sehr langen Winter haben Sie bestimmt wieder Lust, sich sportlich zu betätigen. Sport ist eine wichtige Voraussetzung für den Erhalt und die Stabilisierung unserer Gesundheit!

Kreislauf, Muskulatur und Gelenke sollten regelmäßig individuell und angepasst trainiert und belastet werden. Dies ist in jeder Altersklasse möglich, stimmen Sie sich bitte vorher mit Ihrem Hausarzt ab. Bereits eine leichte sportliche Betätigung 2x/Woche hat eine nachhaltige positive Wirkung auf Körper, Seele und Geist. Die resultierende Sicherung der langfristigen Mobilität und der geistigen Fitness nennt man „ganzheitliches Gesund-

heitsmanagement“. Wir haben es meistens in der Hand, „wie“ wir älter werden. Das ist die wichtigste Botschaft.

Hier sind einige Trainingsangebote aufgeführt.

Aufgrund der Vielfalt kann diese Übersicht keinen Anspruch auf Vollständigkeit bieten. Es sind jeweils Beispiele aus den Programmen in Mettmann aufgenommen. Rufen Sie nach erfolgter Auswahl den Anbieter an. Sie erhalten sicher die geeigneten Angebote. Bitte erkundigen Sie sich auch nach dem Preis, manche Kurse sind kostenlos, manche gebührenpflichtig.

AWO-Treff

Gottfried-Wetzel-Str. 8, Mettmann

Tel.: 02104/70753

treff@awo-mettmann.de

- **Nordic-Walking**
- **Tanzkurse für Damen** / Movita
in Kooperation mit der Tanzschule Krauss, Talstr. 4-6

DRK Kreisverband Mettmann e.V.

Bahnstr. 55, Mettmann

Tel: 02104/21690

susann.ribbert@DRK-mettmann.de

Kurse für Senioren ab 60 Jahren

- **Pilates** für Anfänger, Geübte und Fortgeschrittene
- **Yoga 1; Yoga 2**
- **Gymnastik** für Senioren
- **Bodyfitness**

Behinderten-Sportgemeinschaft Mettmann

(Sport für Behinderte und Nichtbehinderte)

Ginsterweg 24, Mettmann

Tel.: 02104 53977

sigrid.ehrhard@gmail.com

- **Sportkegeln** 1x/Monat
(Sporthalle Tennis Club Metzkausen,
- **Wassergymnastik und Schwimmen**,
3 Gruppen/Woche (Lavalplatz)
- **Wirbelsäulengymnastik** 1x/Woche
(Haus St. Elisabeth, Düsseldorfer Str. 20)
- **Osteoporose-Gruppe** 1x/Woche
(Musikschule, Düsseldorfer Str. 14a)
- **Boccia** 1x/Woche
(Gemeinschaftsgrundschule Gruitener Str. 14)



Foto Pixabay

Forts.: Sportangebote für Senioren 60 +

Evangelisches Krankenhaus Mettmann **Institut für Gesundheitsförderung**

Gartenstr.6-8, Mettmann

Tel.: 02104/ 7730

ifg@evk-mettmann.de

- **Prähabilitation** vor und nach Knie- und Hüftgelenkersatz
- **Rückentraining** mit Kräftigung im Sitzen
- **Rückentraining** mit Kräftigung des Beckenbodens
- **Rücken-/Zirkeltraining** am Gerät
- **Präventives Herz-/Kreislauftraining**
- **Nordic Walking**
- **Pilates**
- **Entspannungstraining**
- **Tanztherapie**

Johannes Haus Mettmann

Düsseldorfer Str. 154, Mettmann

Tel.: 02104/71011

Johanneshaus-Mettmann@arcor.de

- **Tanzkurse**
- **Fit im Alter**
- **Gelenke und Balance Kurs**
- **Senioren-Yoga**



Foto Pixabay

Kreissportbund Mettmann e.V.

Mittelstr. 9, Mettmann

Tel.:02104/976100

info@kbsmettmann.de

- **Gymnastik für Senioren**
- **Rückenfitness**
- **Walking Football**
- **Yoga**

- **Sport, Spiel, (Ent-)Spannung**
(Leichtathletische, alternative Übungen für das Deutsche Sportabzeichen)
- **Sport, Spiel, Spaß, (Ent-) Spannung**
(Erholung vom Alltagsstress) Turnhalle Realschule,
Goethestr. 33

mettmann-sport

Neanderstr. 16d, Mettmann

Tel. 02104/976006

info@me-sport.de

- **Gymnastik**
- **Tischtennis**
- **Walking Football** für Senioren
- **Gesundheit und fit** – Pilates, - Rückenfit, - Yoga für den Rücken, - Wirbel für Wirbel, usw.
- **REHASport** für Herz, Lunge, Neurologie und im orthopädischen Bereich
- **Sport der Älteren** – Senior Fit, - Seniors Fit für Sie, - Aktive Herren, usw.
- **Freizeitsport & Gymnastik** verschiedenes

Manche Krankenkassen bieten für Ihre Mitglieder kostenlose Kurse an, wenn vom Arzt verordnet. Erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer jeweiligen Krankenkasse.



*Im Alter versteht man besser,
die Unglücksfälle zu verhüten,
in der Jugend, sie zu ertragen.*

Arthur Schopenhauer



Bürgerportal

NEU – Mettmann startet mit dem Bürgerportal

Transparenz – ein Schlagwort mit neuem Inhalt für die Mettmanner Bürger. Das neu erstellte ‚Bürgerportal‘ soll zu allen Projekten der Stadt ausführlich informieren. Haben Sie Zugang zum Internet, dann

können Sie sich ab sofort über den aktuellen Stand aller Projekte der Stadt umfassend und verständlich informieren. Erreichbar ist das Portal über

→ <https://buergerportal-mettmann.de/>

Als Vorteil werden vor allem die Gesamtübersicht beschrieben. Je Projekt werden



zukünftig Materialien wie Fotos, Konzepte oder Machbarkeitsstudien hinterlegt. Diese Onlineplattform ist noch neu und noch sind nicht alle Informationen hinterlegt, aber die Hintergrundinformationen zu allen Vorgängen innerhalb der Stadt wachsen täglich weiter. Bleiben Sie also gut informiert!

Aule ME - virtueller Stadtrundgang

Pünktlich zum meteorologischen Frühlingsanfang startete die Bürger- und Heimatvereinigung "Aule Mettmanner" ein neues Programm für die Mettmanner Seniorenheime.

Gisela Bendt von den "**Aulen Mettmannern**" nahm im Caritas Altenstift die Seniorinnen und Senioren mit auf einen virtuellen Spaziergang durch Mettmann.

Rund 30 Seniorinnen und Senioren waren mit Begeisterung dabei, Mettmann wieder neu zu entdecken, da viele die Stadt aus gesundheitlichen Gründen schon länger nicht mehr selber erkunden können.

Es wurde vieles Bekannte entdeckt, aber auch zum Beispiel die neugestaltete Fußgängerzone mit den Außenrestaurants bestaunt. "Es war ein gelungener Nachmittag, der eine Wiederholung verlangt" finden die "Aulen Mettmanner". Der Vortrag dauerte 30 Minuten, anschließend wurde noch über das zum Teil veränderte Mettmann diskutiert,

"Dieser Vortrag wäre sicher auch eine schöne Abwechslung für die Seniorinnen und Senioren in den anderen Einrichtungen" ist sich die Bürger- und Heimatvereinigung "Aule Mettmanner" sicher.

Bei Interesse senden sie bitte eine Mail an
→ bendt@aulemettmanner.de



Seniorenratswahl 2024

Nach 5-jähriger Amtszeit steht im Juni 2024 die nächste Seniorenratswahl an.

Der Seniorenrat ist die gewählte Interessenvertretung aller älteren Menschen, oder auch „Lobby der Generation 60+“.

Das sind mit ca. 12.000 Bürgerinnen und Bürger in Mettmann ca. 30 % der Einwohner.

Die Seniorenräte sind Ansprechpartner für alle Belange älterer Menschen.

Sie wollen helfen, vermitteln und zu Lösungen beitragen.

Seniorenräte verstehen sich als Partner von Politik und Verwaltung, indem sie die Kommunalpolitik in seniorenpolitischen Fragen beraten und Vorschläge unterbreiten.

Der Seniorenrat ist ein Forum der Meinungsbildung und des Erfahrungsaustausches auf sozialem, wirtschaftlichem und kulturellem Gebiet.

Wir arbeiten eng mit den Wohlfahrtsverbänden und Institutionen in Mettmann zusammen.

Die „Mettmanner Seniorenräte“ sind über Mettmann hinaus vernetzt und haben engen Kontakt mit den Seniorenvertretungen im Kreis Mettmann, im bergischen Kreis und mit der Landesseniorenvertretung NRW.

Im Hinblick auf die Seniorenratswahlen im Juni 2024 suchen wir bereits jetzt engagierte Mitstreitende.

Eine Kandidatur ist ab dem 60. Lebensjahr möglich - Stichwort: „Junge Alte“ -

Es besteht jederzeit die Möglichkeit an unseren Sitzungen teilzunehmen oder bei uns mitzuarbeiten, evtl. auch zeitlich begrenzt für

ein bestimmtes Aufgabenfeld oder konkrete Projekte.

Das bietet die Möglichkeit unsere Arbeit kennen zu lernen.

Zur Kandidatensuche führen wir im Vorfeld der Wahlen, gemeinsam mit der Verwaltung der Stadt Mettmann am

**Donnerstag, den 12.10.2023 von
15:00 bis 17:00 Uhr
im Ratssaal des Rathauses**

eine **Informationsveranstaltung** durch.

Hierzu laden wir alle interessierten Bürgerinnen und Bürger herzlich ein.

Schwerpunkte unserer Tätigkeiten:

- Redaktionelle und gestalterische Arbeit bei der Herausgabe der Zeitung „Das Mettmanner Tor“ von Senioren für Senioren (2 x jährlich)
- politische Teilhabe z.B. in den Fachausschüssen des Rates der Stadt Mettmann, d.h. Seniorenpolitik im kommunalen Bereich mitzugestalten, z.B.
 - Sozial- und Familienausschuss
 - Bürgerausschuss
 - Ausschuss für Schule, Kultur und Sport
 - Ausschuss für Planung, Verkehr und ...
- Zusammenarbeit mit anderen Organisationen in Mettmann, im Kreis Mettmann, im bergischen Kreis und auf Landesebene über die Landesseniorenvertretung.

Forts.: Seniorenratswahl 2024

- Pressearbeit sowie Beschäftigung mit den neuen Medien (z.B. E-Mail, Internet, Netzwerk Nebenan.de, Gut-versorgt-in-Mettmann, usw.)
- Kontakt zu den Seniorinnen und Senioren über die regelmäßigen Sprechstunden, offene Sitzungen in den Seniorenbegegnungsstätten, Info-Stände, usw.



Sie treffen uns auch alle 4 Wochen bei der nächsten Sprechstunde oder an unserem „Treffpunkt Seniorenrat“ auf dem Wochenmarkt am Brauhaus Frankenheim / Jubiläumsplatz.

Foto: Stephan Köhlen

Preisausschreiben – Sie kennen sich aus in ME ?

Auflösung des Preisausschreibens

DAS Mettmanner TOR Ausgabe 01/2023



Diesmal war die Suche nach der Wetterfahne etwas schwieriger, obwohl auf einer zentralen Straße von Mettmann gelegen. Die Wetterfahne befindet sich auf dem Dach der Villa der Familie Hardt, in der Bahnstr. 34 – von der Pariser Weltausstellung 1889.

Mit den Gewinnern haben wir einen schönen Ausflug zum Neanderthal-Museum inkl. Fundstelle und Höhlenblick unternommen. Bei Kaffee und Kuchen hat der Seniorenrat den Tag gemütlich ausklingen lassen.

Auf ein Neues! Wo ist das ?

Wir freuen uns darauf, dass Sie mitmachen!



Lösungen bis spätestens 31.08.23 einsenden.

Von eingehenden richtigen Lösungen werden drei Gewinner gezogen.

Mail:

seniorenrat.mettmann@gmail.com

oder per Postkarte an.

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

➔ **Bleiben Sie gesund!**

Corona ist nicht vorbei !

Das Wichtigste zum Schluss

➔ **Leben in**



Frieden und Freiheit