

DAS



TOR

ZEITUNG DES SENIOREN-RATES METTMANN
(Gegründet 1981)

Nr. 1 | Januar 2025 | KOSTENLOS
42. Jahrgang

600 Jahre



FREIHEIT METTMANN

Im August **1424** wurde das Dorf Medemen zur Freiheit erhoben –
ein wichtiger Schritt zur Entwicklung der Stadt Mettmann,
wie wir sie heute kennen.

→ Zum Mitnehmen und Weiterreichen



Liebe Leserinnen, Liebe Leser,

Der von Ihnen im Sommer neu gewählte Seniorenrat hat seine Arbeit aufgenommen. Schwerpunkte sind definiert und die ersten Aufgaben sind verteilt. Über den Schwerpunkt "Senioren-sicherheit" berichten wir heute im neuen Mettmanner Tor. Freuen Sie sich auf interessante Themen und Informationen.

Gerade im Hinblick auf die Älteren in Mettmann gibt es noch einiges zu tun, zu ändern bzw. zu verbessern.

Was sollte wo und wie für Sie verbessert werden? Wo bestehen in Bezug auf Teilhabe am öffentlichen Leben, Kultur, Versorgung und Infrastruktur Defizite?

Dann schreiben Sie uns und machen Vorschläge.

Ihr Herbert Breitrück

IMPRESSUM

Herausgeber: Seniorenrat Mettmann

Redaktion: Herbert Breitrück, Dr. Sigrid
Grafflage, Robert Güde,
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
Termine	3
600 Jahre Mettmanner Freiheit	4
Für Ihre psychische Gesundheit	5
Reparatur-Cafés	6
Der Netzwerk-Kalender	6
Was ist Zeit ?	7
Postspargbuch ein Problem ?	8
Einsam?	9
Nachbarschaft	10
Im Alter sicher Leben	11
Rätsel	13
Nachbarschaftshilfe	14
Auflösung Preisausschreiben	16
Preisausschreiben	16

Termine im 1. Halbjahr 2025

Öffentliche Seniorenratsitzungen

13. Januar 2025	Johanneshaus, Düsseldorfer Str. 154
10. Februar 2025	AWO-Treff, Gottfried-Wetzel-Straße 8
10. März 2025	AWO-Treff, Gottfried-Wetzel-Straße 8
14. April 2025	AWO-Treff, Gottfried-Wetzel-Straße 8
12. Mai 2025	AWO-Treff, Gottfried-Wetzel-Straße 8
10. Juni 2025	AWO-Treff, Gottfried-Wetzel-Straße 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 / Begegnungsstunden im 1. Halbjahr 2025 werden am ersten Mittwoch eines Monats in der Zeit von 9:30 bis 11:00 Uhr angeboten.



8. Januar 2025	Ev. Gemeindehaus, Café Einblick (Freiheitsstr.)
5. Februar 2025	Ev. Gemeindehaus, Café Einblick (Freiheitsstr.)
5. März 2025	Ev. Gemeindehaus, Café Einblick (Freiheitsstr.)
2. April 2025	Ev. Gemeindehaus, Café Einblick (Freiheitsstr.)
7. Mai 2025	Ev. Gemeindehaus, Café Einblick (Freiheitsstr.)
4. Juni 2025	Ev. Gemeindehaus, Café Einblick (Freiheitsstr.)

Außerdem treffen Sie uns auch alle 4 Wochen (jeden 2. Samstag) an unserem „**Treffpunkt Seniorenrat**“ auf dem Wochenmarkt am oder im Brauhaus Frankenheim / Jubiläumsplatz.

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

In Erinnerung an einen schönen Herbst



600 Jahre Mettmanner Freiheit: → Historie

Der frühe Name Mettmanns taucht in einer königlichen Urkunde aus dem Jahr 904 auf. Mettmann lag auf einer Anhöhe zwischen dem Schwarzbach zur einen und der Düssel zur anderen Himmelsrichtung, mitten am Verlauf des Mettmanner Baches. Dort lag der Königshof, man vermutet, mit einer Einfriedung in Form eines Holzwalls und einem wehrhaften Tor.

Das „Dorp und Ambt Medemen“, die im 15. Jahrhundert gebräuchliche Bezeichnung der Kreisstadt Mettmann, wurde am

10. August 1424

von Herzog Adolf VII. von Jülich-Berg zur „Freiheit“ erhoben. Damit verbunden waren stadtähnliche Privilegien, aber auch Pflichten. Mettmann war zu dieser Zeit bereits Amtssitz in der Funktion eines Oberzentrums für die umliegenden Honschaften, den ländlichen Verwaltungseinheiten. Die strategisch günstige Lage an der Kölnischen Landstraße – der **strata coloniensis** – prädestinierte Mettmann wahrscheinlich auch für die Erhebung zu einer Freiheit.

Rechte und Pflichten

„Stadtluft macht frei“, ist ein oft zitierter Satz in der Geschichtswissenschaft. Und tatsächlich war dies ein wesentlicher Aspekt der Freiheit Mettmann: Die Selbstbestimmung, aber auch die Verpflichtung, die eigenen Geschicke in die Hand zu nehmen.

Die wichtigsten Rechte und Pflichten waren:

1. Die Befreiung von Steuern und Abgaben, die in der Regel in Naturalien, aber auch in barer Münze geleistet wurden. Es blieb jedoch die Verpflichtung zu zwei größeren Abgaben im Jahr, eine davon die sogenannte „Herbstbede“ nach der Erntezeit. Zusätzlich sollte eine Haferabgabe geleistet werden.

2. Das Wahlrecht von Bürgermeistern und Räten war die unmittelbarste Form der Selbstverwaltung.
3. Die Einrichtung eines Landgerichtes ermöglichte eine „niedere Gerichtsbarkeit“ auf Mettmanner Boden. Dies ist in etwa mit dem heutigen Zivilrecht vergleichbar.
4. Die Zollfreiheit für Mettmanner Handelsgüter im Herzogtum Jülich-Berg war eine Möglichkeit, den Wohlstand der Mettmanner Unternehmerinnen und Unternehmer zu mehren.
5. Die Marktrechte für Jahr- und Wochenmärkte waren beurkundetes Recht und dienten der Selbstversorgung, aber auch dem Absatz von Gütern aus eigener Produktion.
6. Die Freiheit für Fremde nach einem Jahr im Stadtgebiet. Adolf VII. gab Mettmann damit bereits einen rechtlichen Anreiz, zu wachsen und wohlhabende Familien an sich zu binden.
7. Die Verpflichtung, eine Stadtmauer zu bauen, zu befestigen und zu unterhalten galt als wichtiges „geostrategisches“ Element im Herzogtum Jülich-Berg.

Mettmann blieb fast 400 Jahre lang in der Rechtsstellung der Freiheit im Herzogtum Berg, das durch Erbfall in anderen Fürstenhäusern aufging. Mit der Besetzung Mettmanns durch Napoleon Bonaparte endete die Freiheit im juristischen Sinne, durch den **Code civil** und die Neugliederung des Großherzogtums Berg entstanden ganz andere Rechtsstellungen und Pflichten. Mettmann wurde zur Kantonsstadt im gleichnamigen Kanton Mettmann. Eine Erhebung zur Stadt können wir für Mettmann endgültig im Jahr 1856 feststellen, als Mettmann unter die preußische Städteordnung fiel.

Quelle: Homepage Stadt Mettmann/600 Jahre Freiheit Mettmann

Für Ihre psychische Gesundheit - Das Behandlungszentrum Mettmann stellt sich vor

Psychische Erkrankungen werden häufig unterschätzt, und nicht selten finden sie weniger Aufmerksamkeit als körperliche Beschwerden. Aussagen wie „Reiß dich zusammen!“ oder „Anderen geht es doch viel schlechter“ tragen dazu bei, seelische Leiden zu bagatellisieren und sie unzureichend zu behandeln. Dabei ist psychische Gesundheit ebenso essenziell, wie körperliche und beide bedingen einander oft wechselseitig. Deshalb sind wir für Sie da. Als LVR-Klinik Langenfeld und mit unserem Behandlungszentrum für seelische Gesundheit in Mettmann seit Oktober direkt bei Ihnen vor Ort.

Mit unserer Ambulanz und der Tagesklinik schaffen wir ortsnahe Behandlungsangebote für Erwachsene mit psychische Erkrankungen. Unser Zentrum verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und widmet sich der Therapie von Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen, Persönlichkeitsstörungen, posttraumatischen Belastungsstörungen, psychotischen Erkrankungen sowie berufsbedingten Belastungssyndromen wie Burnout.

„Für die bestmögliche Behandlung bringt unser multiprofessionelles Team verschiedene Perspektiven ein. Das breitgefächerte Angebot an Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten spiegelt sich in den Therapien wider. Gemeinsam mit Ihnen erarbeiten wir einen individuellen Behandlungsplan“, erklärt **lonna Kapsimali**, Oberärztin und Leiterin der Ambulanz.

„**Unsere Tagesklinik** bietet unseren Patient*innen den Vorteil, tagsüber professionell und wohnortnah behandelt zu werden und abends sowie an den Wochenenden in ihr vertrautes Umfeld zurückzukehren“, ergänzt **Friederike Bergen**, Oberärztin und Leiterin der Tages-

linik. Neben Einzel- und Gruppentherapien umfasst unser Angebot auch kreative Therapieformen, Lichttherapie und Ergotherapie. Darüber hinaus arbeiten wir eng mit lokalen Akteuren und Trägern im Kreis Mettmann zusammen, um ambulante Unterstützungsmaßnahmen optimal zu integrieren. So sichern wir eine lückenlose Versorgung und begleiten unsere Patient*Innen auf ihrem Weg zu mehr seelischem Wohlbefinden.

Kontakt



Anmeldung Institutsambulanz

Die Anmeldung erfolgt in der Regel telefonisch. Bringen Sie zu Ihrem vereinbarten Termin Ihre Krankenversichertenkarte oder eine Überweisung Ihrer behandelnden Ärztin bzw. Ihres behandelnden Arztes mit.

Tel: 02104 8170920

E-Mail: bz-mettmann.klinik-langenfeld@lvr.de

Aufnahmeverfahren Tagesklinik

Die Aufnahme in unsere Tagesklinik erfolgt in der Regel durch Einweisung Ihrer behandelnden Psychiaterin bzw. Ihres behandelnden Psychiaters. Im Notfall können Sie sich auch ohne ärztliche Einweisung direkt in der Tagesklinik vorstellen.

Auf Wunsch erhalten Sie alle die Aufnahme betreffenden Informationen gerne während eines Informationsgespräches.

Reparatur-Cafés: Reparieren statt Wegwerfen

In unserer schnelllebigen Zeit, in der der Konsum das Wichtigste zu sein scheint, ist es wichtig Wertehalt, Nachhaltigkeit und Schutz der Ressourcen nicht aus den Augen zu verlieren.

In Reparatur Cafés treffen sich Leute mit defekten Gebrauchsgegenständen und Elektrogeräten und versuchen in gemeinsamer Aktion möglichst viele davon zu reparieren. Dieses Angebot ist keine Reparaturwerkstatt mit Service, sondern eine Selbsthilfeunternehmung bei Kaffee und Kuchen.

Der Hintergrund: In Europa werfen wir Unmengen weg. Auch Gegenstände, an denen nicht viel kaputt ist und die nach einer einfachen Reparatur problemlos wieder verwendet werden könnten. Das Reparieren ist bei vielen Menschen leider in Vergessenheit geraten. Besonders jüngere Generationen wissen nicht mehr, wie sie dies angehen sollen. Das Wissen, wie man Dinge repariert,

verschwindet schnell. Das stellt eine Bedrohung für eine nachhaltige Zukunft und für die Kreislaufwirtschaft dar, in der Rohstoffe immer wieder erneut verwendet werden können.

Bei uns in Mettmann gibt es zwei Reparatur Angebote.

Im **Johanneshaus** an der Düsseldorfer Straße; immer am ersten Donnerstag im Monat. Anmeldungen unter Tel.02102-71011 bei Frau Droste.

Im **Haus der Begegnung** in Mettmann Süd findet immer am dritten Samstag im Monat der "nicht intakt"-Treff statt. Auch hier ist eine Anmeldung erforderlich.

Per Mail: nicht-intakt-treff@posteo.de oder telefonisch bei Frau Hungele unter 22761. Sie finden den "nicht intakt"-Treff auch bei nebenan.de

Der Netzwerk-Kalender

Der Netzwerk-Kalender für Aktive in Mettmann !



Den Link / Internetadresse eingeben:

<https://seniorenrat-me.de/aktiven-kalender-me/>

Viele Organisationen aus Mettmann haben ihre Veranstaltungs-Termine für Senioren hier eingestellt.

Ansprechpartner: [ASS! Aktionsbündnis Seniorensicherheit](#) - [AWO-Treff](#) - [Aule Mettmanner](#) - [Begegnungszentrum Johanneshaus](#) - [Bürgerverein Metzkausen](#) - [Caritas-Netzwerk-Treff](#) - [Digitalpaten](#) - [DRK Begegnungszentrum/ ME-Ost](#) - [Ev. Kirchengemeinde](#) - [Runder Tisch für Senioren](#) - [Seniorenrat](#) - [Seniorentreff "Jute Stuw"](#) - [vhs Mettmann-Wülfrath](#) - [WiQ](#) - [Wir im Quartier](#) - [ZWAR-ME60+](#)

Was ist Zeit ? - Das ewige Rätsel

Was ist Zeit?", fragt sich der Kirchengelehrte Augustinus von Hippo im 5. Jahrhundert und stellt fest, dass er es nur weiß, wenn ihn niemand danach fragt. Heute ist Zeit für die meisten von uns nur noch das, was sie von der Uhr ablesen. In den vergangenen Jahrtausenden haben wir immer bessere Methoden entwickelt, um die Zeit zu messen. Dabei sollte unser Hauptaugenmerk eher darauf liegen, wie wir sie am besten nutzen.

Denn Zeit und Glück hängen unmittelbar miteinander zusammen.

Was machen wir eigentlich mit unserer Zeit? Klar, jedermann etwas anderes. Und jedermann sieht einen Sinn in dem, was er/sie macht mit seiner Zeit. Schon mal überlegt, was Sie anstellen, wenn Sie merken oder glauben, Sie hätten zu viel Zeit?

Warum vergeht die Zeit so unterschiedlich schnell?

Schon wieder Geburtstag. Das Jahr verging wie im Flug! Das war doch als Kind anders. Da schien ein Jahr wie eine Ewigkeit. Diesen Effekt kennen Sie sicherlich auch.

Eine Umfrage ergab, dass je jünger die Menschen sind, desto länger erscheint ihnen die Zeitspanne. Der Grund: Jüngere entdecken die Welt und immer wieder Neues. Ältere erleben vieles hingegen schon zum wiederholten Mal. Bei neuen Dingen verfliegt die Zeit, während man sie erlebt. Aber in der Rückschau gibt es viele verschiedene Erinnerungen - und die Zeitspanne wirkt größer.

"**Eine kurze Geschichte der Zeit**" ist ein Buch von Stephen Hawking, das komplexe wissenschaftliche Konzepte auf verständliche Weise erklärt. Es lädt uns ein, über die Grundfragen des Universums nachzudenken und eröffnet neue Perspektiven auf Raum,

Zeit und die Natur der Realität. Das ist alles sehr theoretisch und auch nicht unbedingt leicht verständlich. Also weiter in unserer Alltagssprache.

Zeit ist für den Einzelnen etwas persönliches und damit individuell greifbar.

Das mit der Zeit treibt auch seltene Blüten. Wenn Sie wissen, wann und wie lang die Rollläden Ihrer Nachbarn heruntergelassen sind; wie oft und zu welcher Uhrzeit Ihre Nachbarin mit dem Hund raus geht; welcher Nachbar sein Auto wiederholt verkehrt herum einparkt - dann haben Sie vielleicht zu viel Zeit oder Sie setzen andere Prioritäten als andere Menschen.

Zeitintelligenz

Schon mal gehört? Nein? Da sind Sie nicht allein. Aber was soll das sein - Zeitintelligenz? Früher sprach man vom Zeitmanagement, also davon seine vorhandene Zeit effektiv zu planen und zu nutzen. Heutzutage wird von Zeitintelligenz gesprochen, wobei nicht so unbedingt klar ist, ob das früher beim Management unintelligenter zuzuging?

Egal, auch wir, die wir als Rentner*Innen ja so viel Zeit haben, sollten ebenfalls unseren Alltag planen, auch um ihn genießen zu können. Dazu braucht es sicher keinen Computer oder gar KI, ein Wand- oder Taschenkalender sollte reichen. Vielleicht



Forts.: Was ist Zeit ?

(Warum auch nicht) ein Smartphone oder Tablet.

"Wo ist bloß die Zeit geblieben?" ist eine Frage, für die jeder eine Antwort parat hat und die Antworten sind sehr persönlich. Warum beschäftigen wir uns mit dem Thema und was möchten wir ihnen damit näherbringen? Wenn die Zeit im Alltag ein Problem wird , weil man "zu viel " Zeit hat und das " Zeit umkriegen " so alleine schwerfällt, dann könnten sie dieses " Zeit umkriegen " auch mit Anderen, gleichgesinnten Zeitgenossen angehen. In Mettmann gibt es ausreichend Angebote zur Freizeitgestaltung, egal ob Begegnungsstätte, Sportverein, der Wander-Club oder das

Mettmanner Senioren-Kino; Angebote sind da - der nächste Schritt muss von Ihnen kommen, und wenn nicht allein, dann vielleicht mit ihrem Nachbarn?

Die Zeit vergeht schneller als man denkt, nutze sie, genieße sie und vor allem teile sie mit den richtigen Menschen.

Der Autor Axel Hacke erzählt in seinem Buch „Im Bann des Eichelhechts“ von einem Land, in dem die Zeit in Verwöhnminuten gemessen wird. Reizvoll, ungewöhnlich und kurzweilig – ein echter Genuss und ein Angriff auf unsere Lachmuskeln.

Buchtip:

Das Buch erhalten Sie im Buchhandel.

Postsparbuch ein Problem ?

Seit Sommer 2023 ist die Post und damit auch die Postbank in Mettmann geschlossen. Postgiro-Kunden können sich inzwischen im Vorraum der Deutschen Bank am Jubiläumplatz weiterhelfen.

Mit einem Postsparbuch ist man auf eine Postbank angewiesen, d.h. für Mettmanner - sie müssen nach Hilden oder Ratingen in die entsprechenden Filialen fahren.

Im Zuge der Digitalisierung schaffen die Postbank und die Deutsche Bank jetzt aber das Sparbuch ab. Doch es gibt bereits Ersatz für die beliebte Spar-Anlage.

Passen Sie auf: Nur noch bis zum 30. Juni 2025 sind Bargeldabhebungen und Bargeldeinzahlungen über das Postsparbuch möglich. Danach ist Schluss – das Sparbuch wird von der modernen „Sparcard“ abgelöst.

Unser Tipp - wer bei der Deutschen Bank ein Sparkonto, inzwischen die sogen. Sparcard,

NEU anlegt, kann sein bestehendes Postsparbuch von der Bank auflösen/einziehen und auf das Sparkonto übertragen lassen. Es ist also kein zusätzlicher Aufwand nötig, es wird alles von der Bank übernommen. Bei dem Sparkonto haben Sie dann drei verschiedene Möglichkeiten der Anlage (Sparcard, Tagesgeld, Festgeld), dazu wird Sie die Bank gerne beraten.

Vorteil mit der Sparcard: Für Einzahlungen können Kunden alle Automaten mit Einzahlungsfunktion bei der Deutschen Bank und der Postbank nutzen, für Auszahlungen darüber hinaus die Automaten der Cash Group und an Shell-Tankstellen. Auszüge könnten online oder am Automaten in der Filiale eingesehen werden. Aufträge sind online oder telefonisch möglich.

Sichern Sie sich so den einfachen Weg zu Ihrem Geld !

Einsam? Dann wünsche ich Dir diese Zeit

**Ich wünsche dir nicht alle möglichen Gaben.
Ich wünsche dir nur, was die meisten nicht haben:
Ich wünsche dir Zeit, dich zu freuen und zu lachen,
und wenn du sie nützt, kannst du etwas draus machen.**

**Ich wünsche dir Zeit für dein Tun und dein Denken,
nicht nur für dich selbst, sondern auch zum Verschenken.
Ich wünsche dir Zeit – nicht zum Hasten und Rennen,
sondern die Zeit zum Zufriedensein können.**

**Ich wünsche dir Zeit – nicht nur so zum Vertreiben.
Ich wünsche, sie möge dir übrigbleiben
als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertrauen,
anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schauen.**

**Ich wünsche dir Zeit, nach den Sternen zu greifen,
und Zeit, um zu wachsen, das heißt, um zu reifen.
Ich wünsche dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.
Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.**

**Ich wünsche dir Zeit, zu dir selber zu finden,
jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.
Ich wünsche dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.
Ich wünsche dir: Zeit zu haben zum Leben!**

Elli Michler / 2004

Hier war die Welt noch in Ordnung



Nachbarschaft

Nachbarschaft bezieht sich auf die unmittelbare räumliche Nähe zu anderen Personen, die in der Nähe wohnen. Dies können Hausbewohner in einem Mietgebäude oder Personen sein, die in den umliegenden Gebäuden leben.

Es geht dabei nicht nur um die physische Nähe, sondern auch um die sozialen Beziehungen, die sich durch das Zusammenleben in einem bestimmten Gebiet entwickeln. Nachbarschaft kann also sowohl eine geografische als auch eine soziale Dimension haben.

Manchmal vergessen die Menschen, dass Menschen soziale Wesen sind. Wenn sie keine sinnvolle Zeit mit anderen Menschen verbringen, verspüren sie ein Gefühl der Leere. Deshalb ist es so wichtig, dass sich die Menschen auf den Aufbau von Gemeinschaften konzentrieren, die soziale Interaktion und Freundlichkeit fördern.

Wir alle sind Nachbarn! Wo, wie und mit wem man wohnt, spielt eine große Rolle in unserem Leben. Umso wichtiger ist es, dieses nächste Lebensumfeld zu beachten und wo möglich, auch aktiv mitzugestalten. Straßenfeste, Nachbarschaftsgärten und gemeinsames Anpacken in Krisensituationen zeigen sehr deutlich den Wunsch vieler nach mehr Miteinander in der Nachbarschaft. Denn Nachbarschaft wird als etwas Wertvolles erlebt, das gestaltet werden kann. Und: Gute Nachbarschaften beugen der Einsamkeit vor!

Das Leben in einer fürsorglichen Nachbarschaft, in der jeder auf den anderen aufpasst, ist eine der besten Möglichkeiten für Menschen, sich in diesem hektischen modernen Leben glücklich zu fühlen. Wenn Sie in eine Nachbarschaft ziehen, die das Miteinander fördert, werden Sie sich nicht nur

glücklich und gesund fühlen, sondern auch Ihre Familie wird von den Vorteilen profitieren.

Eine gute Nachbarschaft bietet zahlreiche Vorteile, die sowohl das persönliche Wohlbefinden als auch die allgemeine Lebensqualität verbessern können:

1. **Soziale Unterstützung:** In einer guten Nachbarschaft kann man sich auf gegenseitige Hilfe verlassen, sei es beim Einkaufen, bei kleinen Reparaturen oder in Notfällen
2. **Sicherheit:** Ein starkes Gemeinschaftsgefühl trägt dazu bei, dass sich die Bewohner sicherer fühlen. Nachbarn achten aufeinander und können im Bedarfsfall schnell reagieren.
3. **Gesundheitliche Vorteile:** Studien haben gezeigt, dass Menschen in einer guten Nachbarschaft weniger anfällig für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind und eine höhere Lebenszufriedenheit aufweisen.
4. **Weniger Einsamkeit:** Regelmäßiger Kontakt und Austausch mit Nachbarn kann Einsamkeit reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden steigern.
5. **Gemeinschaftsgefühl:** Eine gute Nachbarschaft fördert das Gefühl der Zugehörigkeit und kann wie eine erweiterte Familie wirken, in der man sich geborgen fühlt.

Vielleicht hilft ja das Internet beim Finden oder Gestalten der Nachbarschaft?

Apps wie etwa "[nebenan.de](https://www.nebenan.de)" könnten da eine niedrigschwellige Hilfe sein.

**Willkommen in *deiner* Nachbarschaft –
leichter als gedacht.**

Quelle: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Im Alter sicher Leben – auch Online !

Im digitalen Zeitalter sind selbstverständlich auch vermehrt ältere Menschen im Internet unterwegs, am PC, am Laptop oder mit dem Smartphone. Die Vorteile dieser Technik liegen klar auf der Hand:

- Man kann online einkaufen.
- Bankgeschäfte können von zu Hause erledigt werden.
- Man kann unkompliziert und rund um die Uhr mit Freunden, Bekannten und Familienmitgliedern vernetzt bleiben, auch mit den Weiterentfernten.
- Man kann recherchieren, sich informieren, Nachrichten, Zeitschriften oder Bücher online lesen.
- Das Smartphone ersetzt problemlos die Kamera.

Wie immer im Leben gilt: Wo Licht ist, ist auch Schatten. Allzu unbedarfter Umgang mit

Ändern Sie Ihren Telefonbucheintrag. Wenn Sie einen alt klingenden Vornamen haben und lassen auch den Straßennamen herausnehmen.

den Möglichkeiten des Internets hat schon für manch böse Überraschung gesorgt - bei Jung und Alt!

Die häufigsten Sicherheitsrisiken sind:

Schockanrufe

Die Betrugsmasche ist inzwischen weitgehend bekannt. Durch Vorspiegelung eines Unglücks eines Angehörigen soll man veranlasst werden, einen größeren Geldbetrag zu zahlen. Dabei wird man z.B. von einer weinenden Frau angerufen. Mit "Mama"

Legen Sie sofort auf, wenn Ihnen etwas merkwürdig vorkommt.

angesprochen, macht jeden schon sehr unsicher. Die Stimme erzählt z.B. von einem schweren Verkehrsunfall, der mit U-Haft enden würde, wenn keine Kautionszahlung wird. **Bitte** – legen Sie in allen Fällen sofort auf! Lassen Sie sich erst gar nicht verunsichern. Rufen Sie Ihre Liebsten an und

Gehen Sie auf keine Geldforderungen ein. Und übergeben Sie kein Geld und keine Wertsachen an Fremde.

überzeugen sich davon, dass es ihnen gut geht.

Zu Ihrer persönlichen Sicherheit – sprechen Sie mit Ihrem Umfeld ein Codewort ab, das man im Fall des Falles abfragen kann. So können Sie sicherstellen, dass Sie wirklich mit den Menschen telefonieren, die vorgeben am anderen Ende zu sein.

Lassen Sie sich bitte nicht von einem Schockanruf verunsichern. Geben Sie vor allen Dingen niemand Fremden Geld oder Schmuck. Die Polizei würde das **NIEMALS** von Ihnen fordern.

Fakeshops

Bestellt, bezahlt - leer ausgegangen! Seriös wirkende Onlineshops bieten Schnäppchenprodukte an. Ein einfacher Satz sollte in diesem Moment bei Ihnen im Kopf auftauchen: Klingt zu schön, um wahr zu sein! Beherrigen Sie daher im Zweifelsfall folgende

Tipps:

Vermeiden Sie Spontankäufe.
Gibt es ausschließlich Vorkasse? ... mit Angabe einer ausländischen Kontoverbindung? Finger weg von diesem Shop!

Forts.: Sie sind Online - aber sicher !

Phishing

Der Begriff klingt für Sie vielleicht sonderbar, aber die Masche funktioniert bestens, da sie die „Schwachstelle Mensch“ gnadenlos ausnutzt. Sie denken bei dem Begriff an Angeln? Das ist gar nicht so abwegig, denn hier will man tatsächlich etwas bei Ihnen „abfischen“ (Erst Ihre Daten, dann Ihr Vermögen).

Sie bekommen eine E-Mail, die von vermeintlichen Behörden, Geldinstituten, Paketdiensten, Onlineshops, Inkassounternehmen o.ä. stammt. Häufig lösen der Absender oder die Betreffzeile bei Ihnen spontan Besorgnis und eine Dringlichkeit aus („letzte Mahnung“, „Sie wurden angezeigt“, „Drohende Pfändung“, „Achtung - Kontosperrung droht“, „Warnung vor...“ o.ä.). Manchmal wird auch schlicht Ihre menschliche Neugier geweckt („Das hier musst du dir unbedingt anschauen, du wirst nicht glauben, was du siehst!“ oder „Ihr Paket ist zzt. hier“). Im Text der Mail werden Sie aufgefordert, eine Schaltfläche oder einen Link anzuklicken, um das drohende Unheil abzuwenden bzw. Ihre Neugier zu stillen. Mit Ihrem Klick werden Sie auf gefälschte Seiten weitergeleitet, bei denen Sie weitere Angaben machen müssen (z.B. Kontodaten eingeben) oder sich im Hintergrund auf Ihrem Gerät Schadsoftware installiert, die weiteren (Vermögens-) Schaden anrichten kann. Dieselbe Masche gibt es auch per SMS, dann spricht man von Smishing.

- Öffnen Sie in Mails von unbekanntem Absender niemals ungeprüft Dateianhänge oder klicken auf Schaltflächen oder Links, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
- Löschen Sie verdächtige Mails oder SMS im Zweifelsfall **SOFORT** und ungelesen.
- Geben Sie unter Druck keine Kontodaten oder andere persönliche Dinge preis.

- Halten Sie Firewall und Virens Scanner Ihres Gerätes aktuell.
- Aktivieren Sie in Ihrem E-Mail-Programm den Spamfilter, so dass kritische Mails vom System automatisch ausgesondert werden.

Bilder und Bildrechte

Nicht nur Jugendliche teilen vielfach Bilder im Netz mit Freunden und der Öffentlichkeit. Seien Sie sich bitte darüber im Klaren, dass alle Menschen - Fremde, aber eben auch Familienmitglieder, Kinder, Enkel etc. - Persönlichkeitsrechte haben! Teilen oder posten Sie niemals ungefragt Fotos im Netz, das ist eine Straftat! Wenn Sie z.B. Bilder von anderen Menschen in sozialen Medien teilen möchten oder Statusbilder einstellen, fragen Sie vorher nach dem Einverständnis und achten Sie darauf, dass Ihr Profil nur für einen eingeschränkten Nutzerkreis sichtbar ist - Privatsphäre-Einstellungen!!!

Weitere allgemeine Sicherheitstipps für Internetnutzer

1. Gehen Sie sehr sorgsam und sparsam mit Informationen, Gewohnheiten und Daten über sich um. Hinterfragen Sie immer, was das Internet eigentlich alles über Sie wissen könnte (und nicht wissen sollte). Name, Geburtsdatum, Anschrift, Ihr Aussehen, Ihre Kontakte, Ihr Standort, Klickverhalten, Kaufverhalten, Gewohnheiten... Je weniger Sie über sich preisgeben, je strenger Sie Ihre Einstellungen beschränken, umso besser. Stellen Sie sich vor, Sie laufen durch die Stadt, ein riesiges Plakat umgehängt, auf dem Sie alle Ihre Daten und Gewohnheiten für jedermann sichtbar notiert haben. Absurde Vorstellung, oder?
2. Nutzen Sie komplexe und lange Passwörter (mind. 10-12 Stellen oder mehr, Sonderzeichen, große und kleine Buchstaben). Verwenden Sie sog.

Forts.: Sie sind Online - aber sicher !

Passwortsätze, um sich ein Passwort gut merken zu können.

Beispiel gefällig?

Ich heiße Max Mustermann, bin 73 Jahre alt und liebe das Internet!

Nutzen Sie nun nur die Anfangsbuchstaben / Zeichen, das starke Passwort daraus:

Ich heiße Max Mustermann, bin 73 Jahre alt und liebe das Internet!

IhMM,b73Jauld!

Gar nicht so schwer, oder? Vermeiden Sie Passwörter, die nur aus Namen, Zahlenfolgen oder Standardwörtern bestehen. Ihr Passwort ist wie ein Generalschlüssel - würden Sie diesen zu Hause unter Ihre Fußmatte legen?

3. Erledigen Sie Wichtiges wie Online-Buchungen nicht über öffentliche oder andere ungesicherte Netzwerk-Angebote (WLAN in Hotels, an Flughäfen o.ä.).

4. Halten Sie Ihr Betriebssystem immer aktuell, machen Sie regelmäßig alle Updates, um Ihre Geräte bestmöglich vor Angriffen zu schützen.

5. Sie müssen nicht alles wissen, aber wissen, wo man Wichtiges nachschlagen kann (zum Beispiel im Internet 😊).

Hier kommen ein paar brauchbare Links für Sie - garantiert frei von Schadsoftware - in der die beschriebenen Maschen noch detaillierter erklärt werden, und auch viele weitere nützliche Themen zu finden sind:

<https://www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/gefahren-im-internet/>

<https://www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/gefahren-im-internet/sicherheitskompass/>

<https://www.mach-dein-passwort-stark.de/>

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/digitale-welt>

Im dortigen „Phishing-Radar“ finden Sie tagesaktuelle Phishing-Warnungen

<https://digitalpaten.nrw/>

Hier gibt es niederschwellige und verständliche Hilfestellung bei ganz praktischen Dingen (Smartphone-Bedienung, Einstellungen etc.).

In diesem Sinne: Bleiben Sie online - aber sicher!

Bleiben Sie wachsam!



POLIZEI
Nordrhein-Westfalen
Kreis Mettmann

Ihre Kriminalprävention der Polizei Mettmann

R ä t s e l

Brückenrätsel – füge ein Wort ein, das mit beiden Wörtern einen Sinn ergibt

RIESEN	...	TOUR
LAGER	...	WAND
BÜRGER	...	FAHRT
SENIOREN	...	HAUS
SCHWEINE	...	MANN
GRUND	...	ERKLÄRUNG
WINTER	...	SCHLAUCH
SITZ	...	WART
RAUM	...	FAHRT
BLUMEN	...	PFLANZE

WAND	...	ZEIT
KINDER	...	RAHMEN
SCHLITTEN	...	KOSTEN
BAUERN	...	LADEN
SENIOREN	...	PUNKT
GLÜCK	...	KENNZEICHEN
PFLEGE	...	SPIEL
TOR	...	WAFFE
SOMMER	...	BUCH
STROM	...	RICHTER

Worauf müssen Sie bei der Nachbarschaftshilfe - alle Pflegegrade - achten?

Die Leistungen der Pflegeversicherung sind abhängig vom Pflegegrad. Mit dem Pflegegrad 1 hat man noch keinen Anspruch auf alle Leistungen der Pflegeversicherung, wohl aber u.a. auf die Entlastungsleistungen.

(€ 125/Monat mit Beginn der Antragstellung)
Es handelt sich hierbei um die mögliche Inanspruchnahme entweder eines Betreuungs- oder Pflegedienstes oder der Hilfe durch eine sogenannte Nachbarschaftshilfe.

Die Summe von € 125 wird im Gegensatz zu den Summen der Pflegegrade 2-5 nicht regelmäßig im Voraus ausgezahlt, sondern erst nach erbrachter Leistung erstattet.

In der Regel wird die Nachbarschaftshilfe von ehrenamtlich helfenden Personen durchgeführt.

In den meisten Fällen werden die Nachbarschaftshilfen in den verschiedensten Bereichen geleistet; wie z.B.:

- ⇒ Hilfe im Alltag bei Einkäufen
- ⇒ Begleitung zum Arztterminen
- ⇒ Begleitung zu Ämtern und Behörden
- ⇒ Hilfe im Haushalt
- ⇒ Begleitung bei Gängen außerhalb des Wohnbereiches

Zu beachten ist dabei, dass diese Unterstützung ehrenamtlich erfolgt und somit zwar bei der Steuer angegeben werden, aber nicht versteuert werden muss. Die helfende Person darf mit der zu „betreuenden“ Person nicht bis zum 2. Grad verwandt sein, und bis zur Feststellung des Pflegegrades 1 nicht als Pflegeperson angegeben oder genannt sein. Weiterhin darf die „unterstützende“ Person nicht mit der anspruchsberechtigten Person in einem Haushalt leben, sie darf durchaus in

demselben Mehrfamilienhaus eine Wohnung haben.

Wichtig: Früher musste die unterstützende Person eine durch die Pflegeversicherung festgestellte Qualifizierung nachweisen, das ist heute nicht mehr so.

Hat die unterstützende Person sich mit den Inhalten der Nachbarschaftshilfe vertraut gemacht, z.B.: durch Lesen der unten aufgeführten Broschüre, ...



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen

Nachbarschaftshilfe
Tipps und Informationen für Helfende

Regionalbüro
Alter, Pflege und Demenz
www.mags.nrw

Forts.: Nachbarschaftshilfe

... so gilt sie seit 1. Januar 2024 als qualifiziert und darf die Nachbarschaftshilfe übernehmen. Die zu unterstützende Person sollte die jeweilige Pflegekasse nach ihren Abrechnungsmodalitäten befragen, diese können durchaus von Kasse zu Kasse unterschiedlich sein.

Die Broschüre kann über einen Anruf beim Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein -Westfalen, Fürstenwall 25, 40219 Düsseldorf (Tel.: 0211-855-5) durch Verbindung mit dem Broschürenservice erhalten werden, oder per Mail (info@magsnrw.de) bestellt werden.

Wichtig ist weiterhin, dass die unterstützende Person nicht in mehr als zwei Haushalten hilft. Das hat steuerrechtliche Gründe. Bei zwei Haushalten fallen maximal 250 € an. Nähere Informationen erhalten Sie beim zuständigen Finanzamt.

Die zu unterstützende Person kann auch drei oder vier ehrenamtliche „Nachbarschaftshelfer“ um Hilfe bitten, die 125 € dürfen seitens der Pflegeversicherung nicht überschritten werden. Sollte nicht immer ein gleichmäßiger Bedarf pro Monat bestehen, so kann die unterstützende Person auch durchaus in einem Monat als Beispiel 100 € für Hilfe verwenden, die restliche Summe bleibt bestehen und kann bis zum 30.06. des

Folgejahres noch in Anspruch genommen werden. Im Jahr stehen € 1.500,00 für die Nachbarschaftshilfe bei der Pflegekasse zur Verfügung.

Der Stundenlohn sollte zwischen 5 und 10 Euro betragen. Bei professionellen Anbietern liegen die Kosten zwischen 25 und 35 Euro/Stunde.

Wie sieht der Versicherungsschutz für ehrenamtliche Nachbarschaftshelfer aus. Hier gehen die Pflegekassen davon aus, dass ein privater Versicherungsschutz (Haftpflicht- und Unfallversicherung) vorhanden ist.

Zum Schluss noch zwei wichtige Hinweise:

1. Mit dem Pflegegrad 1 steht der zu unterstützenden Person eine monatliche Pflegebox im Wert von 40 Euro zur Verfügung. Über den möglichen Inhalt erhält man bei der jeweiligen Pflegekasse Auskunft.
2. Gemäß den aktuellen Richtlinien haben Pflegebedürftige ab Pflegegrad 1 Anspruch auf einen Zuschuss für ein Hausnotrufsystem. Auch hier stehen verschiedene Organisationen bereit, die dafür infrage kommen.



0176 – 76 73 53 16

Mail: info@pflege-scouts.me



Preisausschreiben – Sie kennen sich aus in ME ?

Auflösung des Preisausschreibens

DAS Mettmanner TOR Ausgabe 02/2024



Das Preisausschreiben im letzten Mettmanner Tor hatte viele Teilnehmer – die richtige Antwort lautete: die kleine Maus befindet sich neben den Skulpturen der „Aule Mettmanner“ Fritz Geldmacher und Willi Schriever hinter der Sparkasse am Jubiläumsplatz.

Mit den Gewinnern sind wir am 9. Oktober im Mehrgenerationenkino gewesen und haben nach Kaffee und Kuchen einen herrlichen Film – Liebesbriefe aus Nizza – gesehen.

Auf ein Neues! **Wo ist das ?**

Wir freuen uns darauf, dass Sie mitmachen!



**Lösungen
bis
spätestens
31.03.2025
einsenden.**

Gehören Sie zu den Teilnehmern mit der richtigen Lösung, werden wir mit Ihnen nach Ostern einen Überraschungsausflug unternehmen.

Mail: seniorenrat.mettmann@gmail.com

oder per Postkarte an:

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

Lösung von Seite 18: RAD, HAUS, BUS, RAT, METT, STEUER, GARTEN, PLATZ, SCHIFF, TOPF, UHR, BILDER, FAHRT, HOF, TREFF, WUNSCH, HEIM, SCHUSS, MÄRCHEN, PREIS

➔ **Corona ist nicht vorbei . . .**

es besteht weiterhin eine Gefahr

bleiben Sie gesund!

Gerne hat sich der bisherige
Seniorenrat für Ihre Belange eingesetzt.

Auch der neue Seniorenrat wird
Ihre Wünsche und Anregungen positiv
aufnehmen und bearbeiten.

Das Wichtigste zum

➔ **Leben in**



Schluss

Frieden und Freiheit