

Seniorenberatung in Mettmann



Haus der Begegnung ME-Süd



AWO-Seniorentreff



DRK Begegnungszentrum



Seniorentreff Johanneshaus



Seniorentreff "jute Stuw"



Senioren-Infopunkt

➔ Zum Mitnehmen und Weiterreichen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

manchmal muss man neue Wege gehen. Unsere langjährige Mittwochs-Sprechstunde werden wir aufgeben und in ein neues Format einbringen. Der **Senioren-Infopunkt in Mettmann** ist ein gemeinsames Projekt des Runden Tisches für Seniorenfragen (RTfS) und des Seniorenrates. Die Idee zu diesem Projekt geht auf das „Bündnis gegen Einsamkeit“ zurück, einem Projekt des RTfS, das sich intensiv mit dem Thema Einsamkeit bei älteren Menschen in Mettmann beschäftigt. Wir hoffen auf eine große Resonanz von Ihnen! Alles weitere lesen Sie in einem gesonderten Artikel.

Viel Spaß beim Lesen und bleiben Sie zuversichtlich ...

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
Seniorenberatung/Senioren-Infopunkt	4
Der Netzwerk-Kalender	5
Wertvorstellungen zu Leben und Sterben	6
Möglichkeiten der letzten Ruhestätte	8
Ambulante Hospiz- und Palliativberatung	10
Buchtipps	11
DRK-Kurs - Erste Hilfe für Senioren	11
Sicher mit dem Pedelec unterwegs	12
Rollator-Training	12
Urlaubsreisen in den 60ern Jahren	13
Bauernregeln	14
Stolpersteine – gegen das Vergessen	15
Rätsel + Kommunalwahl 2025	15
Auflösung Preisausschreiben	16
Preisausschreiben	16

Termine im 2. Halbjahr 2025

Öffentliche Seniorenratssitzungen

14. Juli 2025	AWO-Treff, Gottfried-Wetzel-Straße 8
11. August 2025	AWO-Treff, Gottfried-Wetzel-Straße 8
08. September 2025	AWO-Treff, Gottfried-Wetzel-Straße 8
13. Oktober 2025	AWO-Treff, Gottfried-Wetzel-Straße 8
10. November 2025	AWO-Treff, Gottfried-Wetzel-Straße 8
08. Dezember 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.

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

“Senioren-Infopunkt“ in Mettmann

Die Sprechstunden des Seniorenrates werden ab **Juli 2025** in ein neues Format überführt, dem **Senioren-Infopunkt** in der Stadtbibliothek Mettmann, donnerstags von 10 bis 12 Uhr.

Seniorenratsmitglieder übernehmen die Beratung hierbei jeweils am 1. Donnerstag im Monat zu folgenden Terminen:



7. August 2025	Stadtbibliothek Mettmann
4. September 2025	Stadtbibliothek Mettmann
2. Oktober 2025	Stadtbibliothek Mettmann
6. November 2025	Stadtbibliothek Mettmann
4. Dezember 2025	Stadtbibliothek Mettmann

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



Erinnerungen an
ein schönes
Frühjahr



Seniorenberatung in ME

In Mettmann gibt es von den verschiedenen karitativen Trägern, fünf Seniorenbegegnungsstätten. Diese werden vom Kreis Mettmann und von der Stadt Mettmann finanziell unterstützt. Dort finden u.a. Beratungen und Angebote zur Unterhaltung statt, um die geistige und körperliche Fitness zu fördern.

Die Begegnungsstätten verstehen sich als Anlaufstellen bzw. Netzwerk-Knotenpunkte für Menschen, die sowohl kurz vor dem Ruhestand sind als auch hochbetagte und mobilitätseingeschränkte Menschen.

Liste der Begegnungsstätten lt. Titelseite:

- AWO-Seniorentreff,
Gottfried-Wetzel-Str. 8,
Tel. 02104 9707-0,
treff@awo-mettmann.de
- Caritas Netzwerk Mettmann-Süd,
Vogelskamp 120,
Tel. 02104 22761,
netzwerk-mettmann@caritas-mettmann.de
- DRK-Begegnungszentrum,
Bahnstr. 55,
Tel. 02104 216935,
helena.thiel@drk-mettmann.de
- Seniorentreff "jute Stuw",
Düsseldorfer Str. 20,
Tel. 02104 792436,
seniorentreff-jutestuw-mettmann@web.de
- Seniorentreff Johanneshaus,
Düsseldorfer Str. 154,
Tel. 02104 71011,
johanneshaus-mettmann@arcor.de

NEU!! Der Seniorenrat, der RTfS (Runder Tisch für SeniorenFragen) und das Netzwerk Quartiersentwicklung starten gemeinsam ein Projekt für einen . . .



→ "Senioren-Infopunkt" in Mettmann

Es wird eine Anlaufstelle für alle älteren Bürgerinnen und Bürger werden. Die Idee zu diesem Projekt geht auf das „Bündnis gegen Einsamkeit“ zurück, einem Projekt des Runden Tisches für SeniorenFragen (RTfS), das sich intensiv mit dem Thema Einsamkeit bei älteren Menschen in Mettmann beschäftigt. Im Rahmen des Projektes wurde deutlich, dass in Mettmann der Wunsch nach einer Vermittlungsstelle für Seniorenanliegen besteht. Denn mit zunehmendem Alter entstehen spezifische Fragen und Bedürfnisse, und es ist für ältere Menschen oft schwierig, an entsprechende Informationen zu gelangen.

Mit dem Senioren-Infopunkt wird in der **Stadt-bibliothek Mettmann** (Königshofstraße - Am Königshof 13) eine zentrale Anlaufstelle für ältere Bürger und Bürgerinnen in Mettmann geschaffen.



Der Senioren-Infopunkt ist **jeden Donnerstag von 10 – 12 Uhr** mit Ansprechpartnern besetzt (außer feiertags).

Forts.: Seniorenberatung

Der Senioren-Infopunkt wird am Donnerstag,
24. Juli 2025, erstmals geöffnet sein.

Aufgaben des Senioren-Infopunktes werden sein:

1. Informationen weitergeben und allgemeine Beratung zu vielen Themen von älteren Menschen und ihren Angehörigen, z.B. Freizeit- und Kulturangebote, Unterstützungsangebote und Pflege, Begegnungsstätten, Einrichtungen, zuständige Stellen, usw.

2. **Vermittlung** an professionelle Fachdienste, Betreuungs- und Beratungsstellen
3. **„Offenes Ohr“** für Anliegen und Fragen. Durch ein lokales Netzwerk finden wir oft einen passenden Ansprechpartner oder können bei Kontaktaufnahme & Terminvereinbarung unterstützen.
4. ... oder auch "Einfach mal reden" ■

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 Veranstaltungstermine für Senioren hier eingestellt.

Ansprechpartner: ASS! Aktionsbündnis Senioren Sicherheit Polizei-ME - AWO-Treff - Aule Mettmanner - Begegnungszentrum Johanneshaus - Berger Sozialwerk - Bürgerverein Metzkausen - Café Hännies - Caritas Freiwilligenzentrale - Caritas-Netzwerk-Treff - carpe diem Seniorentreff - Digitalpaten - DRK-Begegnungszentrum/ ME-Ost - ev.Kirchengemeinde - Familiäre Pflege EVK-ME - REHA ME-Sport - Runder Tisch für Senioren - Seniorenrat - Seniorentreff "Jute Stuw" - vhs-Mettmann-Wülfrath - WiQ-Wir im Quartier - ZWAR-ME60+



Wer braucht Hilfe und Unterstützung beim Smartphone, Tablet oder PC?

➔ AWO PC – Café + D R K - Kreis Mettmann



Die persönlichen Wertvorstellungen zu Leben und Sterben festlegen

Es gibt Themen, die sind in Familien unangenehm, z.T. tabu. Dabei sind Kenntnisse, Erläuterungen und Einstellungen zu den verschiedensten Themen für alle in der Familie/Lebenspartnerschaft wichtig und hilfreich.

In schwierigen Situationen und Notfällen kann es für die Familienmitglieder / Angehörigen hilfreich und entlastend sein, zu wissen, wie der Betreffende in der Situation entscheiden würde.

Damit Angehörige die Wünsche gegenüber Ärzten und Institutionen darlegen können, gibt es Dokumente, die das belegen. Dokumente für die rechtliche Vorsorge sind:

- Patientenverfügung
- Vorsorgevollmacht und Kontovollmacht
- Betreuungsverfügung
- Vorsorgeplanung für die letzte Lebensphase (Pflegeheim)

Patientenverfügung

Die Patientenverfügung dient dazu, bis zum Schluss selbstbestimmt zu leben. Darin legt jeder für sich fest, wie ein Arzt/Ärztin handeln darf, wenn der Betroffene nicht mehr einwilligungs- und entscheidungsfähig ist. Das betrifft Entscheidungen über lebensverlängernde Maßnahmen (Wiederbelebung, künstl. Beatmung, künstl. Ernährung, ...). Eine Patientenverfügung muss schriftlich verfasst mit Datum und Unterschrift sein. Ein Notar ist nicht nötig. Wenn sich die Einstellungen der Person ändert, kann die Verfügung jederzeit geändert werden. Es ist ratsam den Entwurf mit dem Hausarzt zu besprechen. Achtung: Die Beratung zur Patientenverfügung ist keine Leistung der gesetzlichen Krankenkasse, daher können Gebühren entstehen. Vordrucke für die Patientenverfügung gibt es in

Papierform oder online z.B.

- Verbraucherberatung
<https://www.verbraucherzentrale.de/patientenverfuegung-online>
- Bundesministerium der Justiz
https://www.bmj.de/DE/Service/Formulare/Formulare_node.html
- Malteser in Deutschland
<https://www.malteser.de/patientenverfuegung.html>

Vorsorgevollmacht und evtl. eine Kontovollmacht

In einer Vorsorgevollmacht wird festgelegt, welche Vertrauensperson (-personen), im Bedarfsfall die Angelegenheiten des Vollmachtgebers/in wahrnehmen darf. Die Vorsorgevollmacht ist ein hohes Maß an Selbstbestimmung, setzt aber auch volles und uneingeschränktes Vertrauen zu der Person voraus, die die Vollmacht erhält.

Die bevollmächtigte Person kann dann sprechen mit ...

- Ärzten
- Behörden
- Versicherungen
- Vermietern
- Pflegeheimen
- Banken

Die Vorsorgevollmacht dient auch dazu, dass der Bevollmächtigte, wenn man sich selbst nicht äußern kann, den Ärzten den Willen des Patienten übermittelt.

Die Vorsorgevollmacht muss schriftlich verfasst mit Datum und Unterschrift sein. Ein Notar ist nicht nötig. Sie ist ab dem Zeitpunkt der Unterschrift gültig. Die Vorsorgevollmacht sollte auch über den Tod hinaus gelten.

Forts.: Wertvorstellungen zu Leben und Sterben

Falls der Verdacht entsteht, dass die Vollmacht missbräuchlich verwendet wird, kann der/die Vollmachtgeber/in die Vollmachtsurkunde zurücknehmen und widerrufen, solange er/sie geschäftsfähig ist.

Die Vorsorgevollmacht reicht in der Regel den Banken meist nicht aus (außer notarielle Generalvollmacht). Daher sollte bei der Bank eine Kontovollmacht erteilt werden.

➔ Auch Ehepartner benötigen eine Kontovollmacht, wenn sie kein Gemeinschaftskonto haben.

Seit dem 1.1.2023 gibt es für akute Krankheits-situationen ein gesetzliches Ehegattennotver-tretungsrecht (auch für eingetragene Lebens-partner), das ausschließlich auf Entschei-dungen im medizinischen Bereich beschränkt ist. Es ist auf 6 Monate begrenzt. Um für den Notfall möglichst umfassend vorzusorgen, sollte deshalb weiterhin eine Vorsorgevollmacht erstellt werden.

Betreuungsverfügung

Rechtliche Betreuung wird dann notwendig, wenn ein volljähriger Mensch wegen einer psychischen Erkrankung oder einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung nicht mehr in der Lage ist, seine Angelegenheiten ganz oder teilweise selbstständig zu regeln. In diesem Fall muss das Gericht

eine Betreuungsperson bestellen. Mit einer Betreuungsverfügung können Sie im Voraus klären, wer Ihre Betreuung übernehmen soll, wenn Sie auf Hilfe angewiesen sind. In der Betreuungsverfügung können Sie die Wünsche und Vorstellungen über Betreuungs- und Pflegemaßnahmen festhalten. Bei der Wahl der Betreuungsperson muss das Gericht dem Wunsch des zu Betreuenden entsprechen.

Vorsorgeplanung

für die letzte Lebensphase im Pflegeheim

Der Verband der gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen (GKV) und die AOK schreiben auf ihrer Homepage, dass „Im Rahmen der gesundheitlichen Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase soll den Leistungsbe-rechtigten bezogen auf ihre individuelle Situation ermöglicht werden, Vorstellungen über medizinisch-pflegerische Abläufe, das Ausmaß, die Intensität, Möglichkeiten und die Grenzen medizinischer Interventionen sowie palliativ-medizinischer und palliativ-pflege-rischer Maßnahmen in der letzten Lebens-phase zu entwickeln und mitzuteilen.“ Am Gespräch nehmen Heimbewohner, quali-fiziertes Pflegepersonal, Ärzte und Ange-hörige teil. ■

Ein farbenfrohes Frühjahr



Möglichkeiten der letzten Ruhestätte

Im Todesfall müssen trotz Schmerz und Trauer wichtige Entscheidungen getroffen werden. Für die Hinterbliebenen ist es eine Hilfe, die Wünsche des/der Verstorbenen für die Bestattung zu kennen.

Zunehmend wird zu Lebzeiten festgelegt, **wo** und **wie** man beigesetzt werden möchte. Die Stadt Mettmann hat drei Friedhöfe:

- ❖ Lindenheide (Lind)
- ❖ Goethestraße (Goeth)
- ❖ Obschwarzbach (Obsch)

Auf den drei Friedhöfen sind nicht alle Bestattungsarten möglich. Auf dem Friedhof Lindenheide sind alle Sarg- und Urnenbestattungen möglich.

Pflegefreie Gräber

Wird ein pflegefreies Grab gewünscht, gibt es zwei Möglichkeiten.

Erstens eine Feuerbestattung mit Urnenbeisetzung. Dabei gibt es vier Wahlmöglichkeiten:

- ➔ Anonymes Urnenreihengrab (Lind) ¹⁾
- ➔ Baumfeld mit Namensstein ¹⁾
(Lind + Goeth)
- ➔ Urnenstele (Urnenwand/Kolumbarium)
(Lind + Goeth + Obsch)
- ➔ Urnenwahlgrab 0,70 x 0,70m, welches mit einer Platte komplett abgedeckt wird
(Lind + Goeth).
- ➔ anonyme Ascheverstreung ¹⁾ (Goeth)

Beim anonymen Urnengrab und beim Baumfeld



Lindenheide Baumfeld

wird jeweils nur 1 Urne mit einer Ruhezeit von

15 Jahren beigesetzt (Kosten 2.061 €). Eine Verlängerung beziehungsweise ein Nachkauf ist nicht möglich.

Wichtig: Ehepaare die zeitlich versetzt sterben, haben keine Garantie, dass sie in der Nähe des Erstverstorbenen beigesetzt werden.

Bei der Urnenstele und bei dem Urnenwahlgrab (Größe C - 0,70 x 0,70m) mit kompletter Grabplatte können jeweils 2 Urnen mit einer Ruhezeit von 15 Jahren beigesetzt werden (Kosten (2.010 € bzw. 2.138 €)). Eine Verlängerung / Nacherwerb ist möglich, um die verbleibende Ruhezeit (15 Jahre) zu erfüllen.

Achtung: Wer eine anonyme Ascheverstreung möchte, muss zu Lebzeiten eine schriftliche Verfügung von Todes wegen erstellen mit Datum und Unterschrift. Sie ist in Mettmann auf dem Friedhof Goethestraße seit 2008 möglich (Kosten 667 €).

Zweitens eine Sargbestattung. Ein pflegefreies Grab gibt es auch bei einer Sargbestattung, mit zwei Arten:

- ➔ Anonymes Rasenreihengrab ¹⁾
- ➔ Rasenreihengrab mit Namensstein ¹⁾

Beide Sargbestattungen sind nur auf dem Friedhof Lindenheide möglich. Es kann jeweils nur 1 Sarg für 30 Jahre beigesetzt werden. Eine Verlängerung / Nachkauf ist nicht möglich (Kosten 3.325 €).

Grabstätten mit gärtnerischer Gestaltung

- ➔ Reihengrab
- ➔ Erdwahlgrab (1-stellig)
- ➔ Urnenwahlgrab (Größe C)
- ➔ Urnenwahlgrab (Größe B)
- ➔ Urnenwahlgrab (Größe A)
- ➔ einstelliges Wahlgrab
- ➔ einstelliges Wahlgrab als Tiefengrab
- ➔ zweistelliges Wahlgrab

Wer nur eine Grabstätte für 1 Sarg benötigt, kann auf den Friedhöfen Lindenheide und Obschwarzbach ein ➔ Reihengrab (Ruhezeit 30 Jahre) wählen (Kosten 2.878 €).

Forts.: Letzte Ruhestätte

Eine Verlängerung / Nacherwerb ist nicht möglich.

Bei den Wahlgräbern gibt es die verschiedensten Formen für Urnen- und Sargbestattungen.

Beim → Erdwahlgrab (1-stellig) können bis zu 2 Särgen und max. 4 Urnen beigesetzt werden. Die Ruhezeit beträgt mind. 30 Jahre (Kosten 2.310 € + Beisetzungsgebühr

846 / 653 €). Die Grabstätte kann verlängert und nachgekauft werden (Lind + Obsch).



Lindenheide Urnenwahl Gr. C

Das → Urnenwahlgrab (Größe C) 0,70 x 0,70 m mit Grabplatte kann mit 2 Urnen belegt werden (Lind + Goeth). Jede Urne hat eine Ruhezeit von 15 Jahren. Um die Ruhezeit der 2. Urne zu erfüllen, ist eine Verlängerung / Nacherwerb notwendig (Kosten 2.138 €).

Das größere → Urnenwahlgrab (Größe B) von 1,00 x 1,00 m kann mit max. 4 Urnen belegt werden (Lind + Goeth) (Kosten 2.228 €). Auch hier kann eine große Steinplatte gelegt werden, sie darf aber nur 0,70 x 0,70 m groß



Lindenheide Urnenwahl Gr. B

sein. Die Ruhezeiten für die Urnengräber betragen immer 15 Jahre.

Daneben gibt es ein → Urnenwahlgrab Größe A, mit großen Maßen, welches aber auch nur für 4 Urnen zugelassen ist (Kosten 2.423 €) (Lind + Goeth + Obsch).

In die Grabstellen für die Sargbestattungen können neben einem oder mehreren Särgen auch immer mehrere Urnen beigesetzt werden. Sargbestattungen sind auf dem Friedhof Goethestraße nicht mehr möglich.

Im → einstelligen Wahlgrab (Lind + Obsch) können max. 1 Sarg und bis zu 4 Urnen beigesetzt werden. Die erste Ruhezeit beträgt 30 Jahre (Kosten 3.156 €). Danach ist eine Verlängerung bzw. Nacherwerb möglich.

Das → Einstellige Wahlgrab als Tiefengrab, (Lind) kann mit max. 2 Särgen und 4 Urnen belegt werden. Auch hier ist zu Anfang eine Ruhezeit von 30 Jahren vorgesehen, die je nach Belegung verlängert werden, kann bzw. muss (Kosten 3.791 €).

Ein → zweistelliges Wahlgrab (Lind + Obsch) kann mit bis zu 4 Särgen und acht Urnen belegt werden. Der Ersterwerb erfolgt für 30 Jahre und muss anschließend verlängert werden (Kosten 5.466). ■

- 1) Angehörige dürfen in ME die Urne/Sarg zur Ruhestätte begleiten.



Urnenstele

Tipp: Einen Bericht "Was kostet eine Beerdigung?" finden sie im Heft 1/2022. Online über die Homepage der Stadt Mettmann.

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

Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst in Mettmann

Wenn der letzte Lebensabschnitt beginnt, wünschen sich viele Menschen, ihre verbleibende Zeit in vertrauter Umgebung zu verbringen. Der Ambulante Hospiz- und Palliativberatungsdienst (AHPB) in Mettmann unterstützt Schwerkranke und sterbende Menschen sowie ihre Angehörigen, diesen Wunsch zu realisieren.

Ein Ort der Begegnung und Beratung

Seit 2020 befindet sich das Büro des Ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienstes in der Mühlenstraße 15 mitten in der Mettmanner Innenstadt. Die Räumlichkeit bietet einen geschützten Rahmen für Gespräche und Beratung. Hier nehmen sich die hauptamtlichen Koordinatoren/innen Zeit, um gemeinsam mit Betroffenen und ihren Angehörigen individuelle Unterstützungsangebote zu finden.

Unterstützung durch Ehrenamt

Ein Team von über 60 ehrenamtlichen Hospizbegleiterinnen und -begleitern besucht die Betroffenen und ihre Angehörigen zu Hause, im Krankenhaus oder in Pflegeeinrichtungen in Mettmann, Erkrath und Düsseldorf-Unterbach. Durch Zuhören, gemeinsame Aktivitäten oder „einfach“ Dasein schenken sie den Menschen in ihrer letzten Lebensphase wertvolle Momente der Zuwendung und Entlastung.

Beratung und Vernetzung

Der Ambulante Hospiz- und Palliativberatungsdienst bietet umfassende Beratung zu pflegerischen, medizinischen und psychosozialen Fragen. Zudem informieren die Koordinatorinnen über Vorsorgevoll-

machten und Patientenverfügungen und geben „Letzte Hilfe Kurse“. In enger Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten, ambulanten Pflegediensten und der Spezialisierten Ambulanten Palliativversorgung (SAPV) Mettmann wird eine ganzheitliche Betreuung sichergestellt.

Ein offenes Angebot für alle

Die Unterstützung des Ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienstes ist kostenlos und steht allen Menschen unabhängig von Herkunft, sozialem Status oder Religion zur Verfügung. Das Team setzt sich dafür ein, dass schwerkranke Menschen und ihre Angehörigen nicht allein sind und ihre letzte Lebensphase in Würde und nach ihren Wünschen gestalten können. ■

Kontakt:

Melanie Frank (Koordinatorin AHPB)
Ambulanter Hospiz- und Palliativ-
beratungsdienst

Mühlenstraße 15, 40822 Mettmann

Telefon: 02104/ 937241

E-Mail: ahpb.hochdahl@marienhaus.de



Buchtipps „Vermisst in Mettmann“

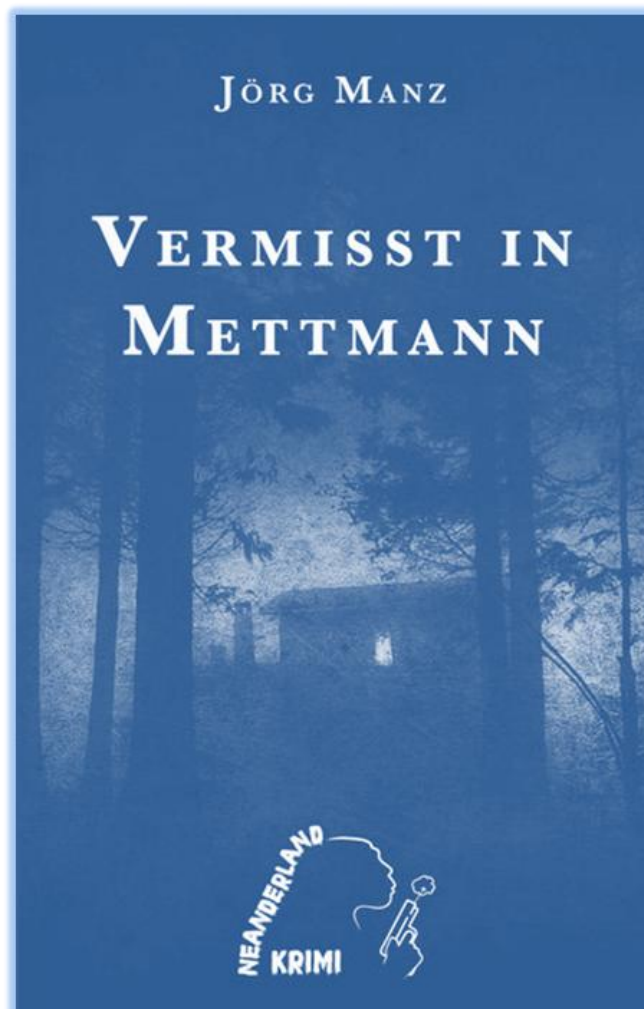
Im Jahr 1990 verschwand in Mettmann eine sechzehnjährige Schülerin spurlos. Alle Ermittlungen liefen damals ins Leere. Auch Aktenzeichen XY berichtete. Der Fall reihte sich in die Cold Cases ein. Zweiunddreißig Jahre später findet ein Hund im Garten eines Hauses in der Siedlung Erlenhain menschliche Knochen. Für die Mettmanner Ermittler begann eine mühsame Ermittlungsarbeit. Schließlich führt ein Bauwagen in der Nähe von Hamburg zum Täter.

Etwas für Krimifans. Macht Spaß einen spannenden Krimi mit Lokalkolorit von Mettmann und Umgebung zu lesen. Wer Mettmann kennt, wird viele Örtlichkeiten wieder erkennen.

...

Das Buch ist in unserer Stadtbibliothek Mettmann erhältlich.

Preis im Buchhandel 12,99 € ■



DRK-Kurs - Erste Hilfe für Senioren

Ältere Menschen nehmen oft fremde Hilfe ungern an und denken, dass akute gesundheitliche Probleme, die von allein gekommen sind, auch wieder von allein weggehen. Die Erfahrungen zeigen, dass es typische Notfälle und Unfälle bei älteren Menschen gibt. Der letzte Erste-Hilfe-Kurs ist dann schon ziemlich lange Zeit her.

Im Erste-Hilfe-Lehrgang speziell für Senioren und alle Junggebliebenen sollen folgende Schwerpunkte besprochen werden.

„Fit in Erste Hilfe für Senioren“ Themen:

- Schlaganfall
- Atemnot
- Herzinfarkt
- Knochenbrüche nach Stürzen
- Vermittlung und Üben der aktuellen Stablen Seitenlage
- Hilfe bei Verbrennungen und Verbrühungen
- Absetzen eines Notrufes

10. September // 10:00 – 13:00 Uhr ■

DRK-Begegnungszentrum, Bahnstr. 55

E-Mail: helena.thiel@drk-mettmann.de

Sicher mit dem Pedelec unterwegs

Mit den ersten warmen Tagen waren sie wieder häufiger unterwegs, um einzukaufen oder einen Ausflug zu machen. Immer mehr Menschen setzen auf die elektrische Unterstützung beim Tritt in die Pedale. Doch der Umgang mit dem E-Bike/Pedelec will geübt sein.

Die Kreisverkehrswacht Mettmann bietet wieder Kurse „Fit mit Pedelec und E-Bike“ an. Die Kurse finden an folgenden Samstagen statt:

- 12. Juli 2025,
- 16. August 2025,
- 20. September 2025 sowie
- 11. Oktober 2025.

Die Kurse beginnen um 10 Uhr, dauern etwa vier Stunden und sind kostenlos. Für die Teilnahme an den Kursen besteht **Helmpflicht**.

Die Trainer informieren über technische Besonderheiten und die unterschiedlichen Antriebssysteme von Pedelecs und E-Bikes.



Sie zeigen, wie Sie Ihr Pedelec richtig einstellen sollten und machen mit Ihnen Übungen, damit Sie ihr Pedelec besser beherrschen können. Die Kurse finden auf dem Gelände der Kreisverwaltung Mettmann, Düsseldorfer Straße 26, statt.

Anmeldungen oder Fragen zu den Kursen bitte per E-Mail oder telefonisch an Herrn Gertler: kvwme.gertler@gmx.de
Telefon: 0176 / 96396391 ■

Rollator-Training

Kommen Sie zum Rollator-Training beim Aktionstag für Seniorinnen und Senioren In Zusammenarbeit mit dem Aktionsbündnis Seniorensicherheit (ASS!) möchte die Caritas Mettmann Sie über die optimale Einstellung Ihres Rollators informieren. Und erklärt Ihnen durch Übungen das sichere Ein- und Aussteigen aus einem Bus, sowie das Gehen mit dem Gerät.

Kommen Sie vorbei – am **Mittwoch, 17.9.2025 zwischen 11:00 und 12:00 Uhr** – auf dem Platz am Königshof am Stand der Caritas.

Rollator als Alltagshelfer, hier Tipps:

- Luftreifen
federn kleine Stöße ab und sind auf unebenem Untergrund laufruhig.
- Tasche
Praktisch zum Verstauen von persönlichen Gegenständen und kleinen Einkäufen. Gute Taschen bestehen aus strapazierfähigem Nylon, haben zusätzliche Fächer und sind wetterfest.
- Sonnenschirm
schützt vor greller Sonne und vor Regenschauern.
- Klingel
- Rückenlehne
für Rollatoren mit Sitzgelegenheit ■

Urlaubsreisen in den 60er Jahren

Von den Stränden am Mittelmeer konnten die meisten Deutschen bis zu den 50er- und 60er-Jahren nur träumen. Dann blühte der Tourismus auf. Hier blicken wir zurück.

Mit dem Flugzeug mal eben in den Urlaub fliegen: In Deutschland lag das in der Nachkriegszeit noch in weiter Ferne. Allenfalls eine Auszeit an den Küsten von Nordsee und Ostsee, in den Bayerischen Bergen oder im Schwarzwald waren finanziell möglich – allerdings nur für die wenigsten. Die meisten „Kurzurlaube“ wurden damals an Badeseen, in Schwimmbädern und bei Verwandten auf dem Land verbracht.

Das Wirtschaftswunder versetzte die Deutschen erstmals in die Lage, einen Kühlschrank oder eine Waschmaschine zu kaufen. Aber auch das Reisen hat eine stärkere Bedeutung bekommen“, sagt Prof. Ulrich Reinhardt von der Stiftung für Zukunftsfragen. Urlaub sei aufgrund der wenigen Transportmittel aber nur eingeschränkt möglich gewesen. „Reisen waren stark von den verfügbaren Verkehrsmitteln abhängig, deshalb wurden hauptsächlich Ziele im Inland angesteuert“, sagt Reinhardt.

Die Löhne stiegen in den 60er Jahren, und die Gewerkschaften handelten längere Urlaubszeiten und eine Verkürzung der Arbeitswoche auf fünf Tage heraus. Ende der 1960er Jahre und zum Anfang der 70er Jahre entstand ein großer Urlaubsflug-Boom nach Italien. Auslandsreisen blieben für viele Familien aber die Ausnahme. Der Campingurlaub war preislich eine alternative zu Pension- oder Hotelurlaub. „Damals wie heute ging es den Menschen zunächst um



Foto von pixabay

einen Kontrast zum Alltag. Damals planten die Menschen Busreisen, Fahrradroutes oder Wanderungen. Im heutigen Tourismus sind das nur noch Nischen“, so Reinhardt.

Und natürlich durfte auch der Urlaub auf dem Bauernhof nicht fehlen. So richtig mit Kühen, Schweinen und einem Traktor. Hier haben viele Kinder auch einen Bezug zum Landleben, den Tieren und der Natur bekommen. Den Stadtkindern erschienen Kühe fast so exotisch, dass man sie im Zoo erwartete.

Die Erinnerungen machen vielleicht Lust auf Urlaub; Urlaub mit der Familie oder mit anderen Senioren. Die Angebote für sogenannte Seniorenreisen sind umfangreich. ■



Foto von pixabay

Bauernregeln

Man muss nicht unbedingt ein alter Mensch sein, um sich an Bauernregeln zu erinnern und ihnen auch Bedeutung zugestehen.

Sprüche wie: „Kräht der Hahn auf dem Mist, ändert sich das Wetter oder es bleibt, wie es ist.“ kennt bestimmt Jedermann/frau.

Bauernregeln, auch Wetterregeln genannt, sind meist in Reimform verfasste alte Bauernsprüche, die Vorhersagen über das Wetter und die damit einhergehende Ernte aufstellen. Sie dienten als Prognosen für die früheren Bauern, wann sie ihre Äcker bestellen sollten.

Diese Regeln haben ihren Ursprung oft im Mittelalter und entstanden in Zeiten, wo die meteorologischen Kenntnisse begrenzt waren, weswegen sie häufig als trivial und unwahr angesehen werden. Jedoch sind manche Bauernregeln zutreffender als oftmals angenommen und gelten auch noch heute. Wann Bauernregeln entstanden, ist nicht überliefert. Sicher ist, dass sie bereits im Altertum bekannt waren und sie sogar im Neuen Testament anzutreffen sind. Im deutschsprachigen Raum tauchten Bauernregeln das erste Mal – nachgewiesen – im Jahr 1508 in dem Buch „**Bauernpraktik**“ auf. Auch wenn bis heute viele bei Bauernregel an Aberglauben denken, haben diese Prognosen doch viel Wahres, vor allem dann, wenn man sie lokal bzw. regional betrachtet. Denn man stellte im Laufe der Zeit fest, dass Bauernregeln relativ häufig zutrafen. Sofern jedoch der Ursprung der Bauernregel nicht bekannt ist, ist sie meist wertlos, da Regeln, die beispielsweise in der Alpenregion entstanden, nicht auf Landstriche an Nord- und Ostsee angewendet werden können.

Hintergrund der Bauernregeln

Die Gründe dafür, dass die Bauern das Wetter – teilweise mit hoher Wahrscheinlichkeit – richtig vorhersagen konnten, lag daran, dass

die Beobachtungen der Bauern auf meteorologische Zusammenspiele zurückgingen, die damals lediglich noch nicht erforscht waren.

Beispiel 1 – Schwalben am Himmel:

Wenn die Schwalben hoch am Himmel kreisen, sie weiter auf schönes Wetter hinweisen.

Erklärung:

Da es bei schönem Wetter warm und sonnig ist, erwärmt sich die Luft und steigt auf. Mit ihr kommen auch kleinere Insekten in die höheren Luftschichten, weshalb Schwalben, die diese Tiere fressen, bei schönem Wetter weit oben fliegen.

Beispiel 2 – drehender Wetterhahn:

Dreht zweimal sich der Wetterhahn, so zeigt er Sturm und Regen an.

Erklärung:

Tatsächlich ist es so, dass sich heranziehendes Unwetter oft mit wechselhaften Sturmböen ankündigt, wodurch sich der Wetterhahn mehrfach dreht, bevor es zum Sturm kommt.

Gelten die Bauernregeln auch noch heutzutage?

Die Frage, ob die Bauernregeln noch heute gelten, lässt sich mit „Jein“ beantworten. Denn viele Bauernregeln halten sich zwar bis heute und ihre Eintrittswahrscheinlichkeit ist moderat hoch, doch kann es aus genannten Gründen Abweichungen geben. Mittlerweile ist die moderne Meteorologie akkurater und zuverlässiger.

Selbst wenn Bauernregeln „out“ sind, Spaß sich mit ihnen zu beschäftigen kann es doch machen. ■

Buchtipps: ***Bauernweisheiten - Erfahrungen aus der Natur***,
7,95 € im Buchhandel.

Stolpersteine – gegen das Vergessen – auch in Mettmann

Sie gelten inzwischen als größtes dezentrales Mahnmal der Welt. Mehr als 100.000-mal erinnern sie an das Schicksal der von Nationalsozialisten enteigneten, deportierten, ermordeten Menschen.

1996 hatte der inzwischen 77 Jahre alte deutsche Künstler Gunter Demnig das Vorhaben begonnen. Auf ihn und das noch immer wachsende Projekt geht der knapp einstündige Dokumentarfilm „Stolpersteine – gegen das Vergessen“ in der Arte-Mediathek ein.

Bei uns in Mettmann finden wir Stolpersteine z.B. an der Goethe-, der Römer-, der Johannes Flintrop- oder der Gruitener Straße.

Vor der Wohnadresse der Opfer nennen die "Stolpersteine" Namen, Lebensdaten und Todesort. Hinter diesen Daten verbergen sich individuelle Biografien.

Es gibt ein Buch aus dem Droste Verlag zu den Stolpersteinen. Ca. 30,-€ in Ihrer Buchhandlung. ■

In unserer Stadtbibliothek finden Sie Literatur zu diesem Thema.

Schauen Sie auch unter

<https://www.mettmann.de/web/?s=stolpersteine>



Rätsel

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

TERMIN	...	BLATT
APFEL	...	SCHNITT
MUSCHEL	...	HAUS
UHR	...	PUNKT
BLOTSCHEN	...	PLATZ
REGIONAL	...	HOF
ENKEL	...	KISTE
BUNDES	...	PRÄSIDENT
PROBLEM	...	HÖHE
DICK	...	TUCH
HAAR	...	GRAD
OBER	...	GRENZE
HUT	...	HALM
NEANDER	...	BRÜCKE

Lösung Seite 16

Kommunalwahl 2025

Am **14. September 2025** findet in NRW die Kommunalwahl statt.

Dann werden die **Bürgermeisterinnen/Bürgermeister** für die nächsten fünf Jahre gewählt.

Gleichzeitig werden die **Stadträte** gewählt.

Parallel werden in den kreisangehörigen Städten auch die **Landrätinnen/Landräte** neu gewählt.

Gleichzeitig wird der **Kreistag** neu gewählt.

Bei der letzten Kommunalwahl lag die Wahlbeteiligung in Mettmann bei ca. 53 %.

Der Seniorenrat veranstaltet am 23.07.25 im ev. Gemeindezentrum, am Lavalplatz, eine Info-Veranstaltung zu dem Thema. ■

Preisauusschreiben – Sie kennen sich aus in ME ?

Auflösung des Preisauusschreibens

DAS Mettmanner TOR Ausgabe 01/2025



Viele unserer Leser wussten schnell, um was es sich beim letzten Preisauusschreiben handelte. Die gesuchte Windrose ist im Pflaster der Fußgängerzone Freiheitstraße eingearbeitet. Sie wurde der Stadt Mettmann zum Stadtjubiläum (1100 Jahre) 2004 vom Rotary Club Mettmann und Lions Club Mettmann-Wülfrath geschenkt.

Mit allen Teilnehmenden haben wir am Montag, den 26.5.2025 einen interessanten Besuch des NRW-Landtages in Düsseldorf unternommen.

Mit Kaffee u. Kuchen und einer Diskussion mit der Abgeordneten Frau Müller-Witt. ■

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

Wir freuen uns darauf, dass Sie mitmachen!



Lösungen bis spätestens 16.08.2025
einsenden.

Die Gewinner werden am Seniorentag, am 17.9.2025 um 12:00 Uhr gezogen.

Mail: seniorenrat.mettmann@gmail.com

oder per Postkarte an:

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

Lösung von Seite 18: Kalender, Baum, Bank, Zeit, Markt, Bahn, Trick, Minister, Fall, Kopf, Pflege, Stadt, Schachtel, Tal

➔ **Corona ist nicht vorbei . . .**

es besteht weiterhin eine Gefahr

bleiben Sie gesund!

Das Wichtigste zum

➔ **Leben in**



Schluss

Frieden und Freiheit