

DAS



TOR

ZEITUNG DES SENIOREN-RATES METTMANN
(Gegründet 1981)

Nr. 1 | Januar 2026 | KOSTENLOS
43. Jahrgang



Die sprechende Stadt Mettmann

➔ Zum Mitnehmen und Weiterreichen



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

herzlich willkommen zur neuen Ausgabe unserer Seniorenratszeitung! Mit dieser Zeitung möchten wir Sie über aktuelle Themen informieren und Ihnen Anregungen für den Alltag mit auf den Weg geben.

In dieser Ausgabe finden Sie Berichte über unsere letzten Veranstaltungen, interessante Artikel zu Themen, die ältere Menschen bewegen, sowie Hinweise auf kommende Termine und Angebote in unserer Stadt. Wir laden Sie ein, sich einzubringen, mitzudiskutieren und Ihre Ideen und Wünsche an uns weiterzugeben – denn der Seniorenrat lebt vom Engagement und der Beteiligung aller.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, interessante Begegnungen und einen bereichernden Austausch. Bleiben Sie neugierig, aktiv und gesund!

Ihr Herbert Breitrück

IMPRESSUM

Herausgeber: Seniorenrat Mettmann

Redaktion: Herbert Breitrück, 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
Die sprechende Stadt Mettmann	4
7. Seniorentag in Mettmann	5
Senioren-Infopunkt Mettmann	6
Info zur Kommunalwahl 2025	7
Integrationsrat	9
Rätsel	9
Hilfe zur Selbsthilfe – Krisenvorsorge	10
Der Netzwerk-Kalender	11
Hausnotruf	12
Buchtipps	13
Ausflug mit den Gewinnern des Preisrätsels	13
Die Kirche im Dorf lassen	14
Die 7 Säulen der Resilienz	15
Auflösung Preisausschreiben	16
Preisausschreiben	16

Termine im 1. Halbjahr 2026

Öffentliche Seniorenratssitzungen

12. Januar 2026	AWO-Treff, Gottfried-Wetzel-Straße 8
09. Februar 2026	AWO-Treff, Gottfried-Wetzel-Straße 8
09. März 2026	AWO-Treff, Gottfried-Wetzel-Straße 8
13. April 2026	AWO-Treff, Gottfried-Wetzel-Straße 8
11. Mai 2026	AWO-Treff, Gottfried-Wetzel-Straße 8
08. Juni 2026	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 einmal vorbei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

“Senioren-Infopunkt“ in Mettmann

Die Sprechstunden des Seniorenrates wurden 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:



8. Januar 2026	Stadtbibliothek Mettmann
5. Februar 2026	Stadtbibliothek Mettmann
5. März 2026	Stadtbibliothek Mettmann
2. April 2026	Stadtbibliothek Mettmann
7. Mai 2026	Stadtbibliothek Mettmann

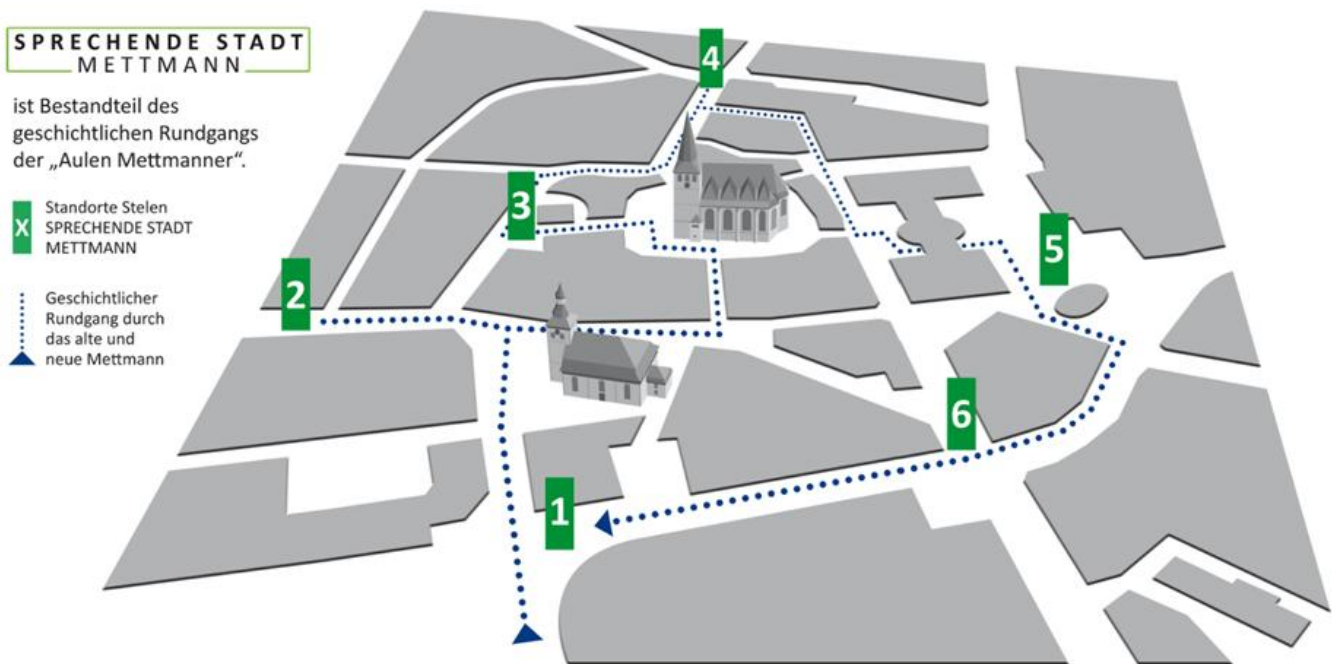
Sie treffen uns weiterhin alle 4 Wochen (jeden 2. Samstag) an unserem „**Treffpunkt Seniorenrat**“ auf dem Wochenmarkt am oder im Brauhaus Frankenheim / Jubiläumsplatz.



Erinnerungen an
ein schönen
Herbst



Die sprechende Stadt Mettmann



Die Standorte der 6 Stelen sind:

1. Königshof-Platz
2. Laubacher Tor
3. Vor dem Stadtgeschichtshaus an der Mittelstr.
4. Am Weltspiegel-Kino
5. Am Jubiläumsplatz
6. Am Elberfelder Tor

Die „sprechende Stadt Mettmann“ ist ein Projekt, das die Geschichte und Geschichten der Stadt auf besondere Weise erlebbar macht. An sechs historischen Standorten in der Innenstadt wurden gläserne Stelen aufgestellt, auf denen sowohl dokumentierte als auch erzählte und ausgeschmückte Geschichten über Mettmann präsentiert werden. Die Stelen sind Teil eines geschichtlichen Rundgangs und zeigen die Silhouette des Neandertalers, der als berühmtester Bewohner der Region gilt. Ziel ist es, die Traditionen, Eigenarten und Träume der Stadt lebendig zu halten und für alle Generationen zugänglich zu machen.

Die Geschichten, die auf den gläsernen Stelen in der Innenstadt präsentiert werden, sind so gestaltet, dass sie nicht nur zum Erinnern und Nachdenken, sondern ausdrücklich auch zum Schmunzeln einladen. Sie enthalten sowohl dokumentierte als auch ausgeschmückte und humorvolle Erzählungen aus dem Leben der Stadt.

Ein Beispiel für den humorvollen Ansatz ist, dass die Geschichten oft mit einem Augenzwinkern erzählt werden und kleine Anekdoten oder Eigenheiten der Mettmanner Stadtgeschichte aufgreifen.

„Der Neandertaler und das Kopfsteinpflaster“
Einst soll ein Mettmanner Bürger behauptet haben, das berühmte Kopfsteinpflaster der Altstadt sei so alt, dass sogar der Neandertaler schon darüber gestolpert sei. Und wenn heute jemand über die unebenen Steine stolpert, sagt man in Mettmann augenzwinkernd: „Da hat wohl wieder ein Neandertaler seine Spuren hinterlassen!“ ■

„Gemeinsam aktiv!“ - 7. Seniorentag in Mettmann



Unter dem Motto „Gemeinsam aktiv!“ veranstaltete der „Runde Tisch für Senioren-Fragen“ (RTfS) am Mittwoch, 17. September 2025, den inzwischen 7. Seniorentag. Von 9 bis 13 Uhr wurde auf dem Platz vor der Galerie Königshof eine große Leistungsschau präsentiert, in der sich 25 Senioren- und Pflegeeinrichtungen, Vereine, Institutionen und Verbände mit ihren vielfältigen Angeboten und Dienstleistungen vorstellten, angefangen von Betreuungsangeboten, über Pflege, Bildung und Kultur bis hin zu barrierefreiem und unterstütztem Wohnen im Alter.

Neben den vielen Ständen der Mitglieder des RTfS gab es auch wieder viele Aktionen zum Mitmachen. Zum Thema sichere Mobilität konnten die Besucherinnen und Besucher auf dem Königshofplatz einen Rollatoren-Parcours abgehen. Außerdem erhielten sie wichtige Sicherheitstipps, was sie beim Ein- und Ausstieg beim Busfahren beachten sollten, um Stürze zu verhindern.

Der Seniorentag richtete sich nicht nur an ältere Menschen, sondern auch an diejenigen, die eine pflegebedürftige Person betreuen, oder die sich frühzeitig über Wohn- und Pflegemöglichkeiten für Familienangehörige informieren wollten.

Die Mitglieder des RTfS haben sich zum Ziel gesetzt, die Seniorenarbeit in Mettmann weiterzuentwickeln.



Auch die Ehrenamtler vom **Seniorenrat Mettmann** waren mit einem Stand auf dem Seniorentag vertreten.

Es konnten viele Informationen vermittelt und gute Gespräche geführt werden. Besonders die **Notfallbox** für zuhause fand wieder großen Anklang.



Sie ist klein, handlich, knallrot und kann Leben retten: die Notfallbox (SOS-Notfalldokumente). Die kleine Dose sollte alle wichtigen Informationen enthalten z.B. Patientenverfügung, zum Hausarzt, chronische Krankheiten, Unverträglichkeiten und den Medikamentenplan. ■

Senioren Infopunkt Mettmann

Der **Senioren-Infopunkt** ist eine Anlaufstelle für alle älteren Bürgerinnen und Bürger. 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. Mit zunehmendem Alter entstehen spezifische Fragen und Bedürfnisse, und es ist für ältere Menschen oft schwierig, an entsprechende Informationen zu gelangen.

Die Initiatoren des neuen Angebotes sind überzeugt von der Notwendigkeit und glauben an dessen Nachhaltigkeit.

Mit dem **Senioren-Infopunkt** wurde in der Stadtbibliothek Mettmann (Königshofstraße – Am Königshof 13) eine zentrale Anlaufstelle für ältere Bürger und Bürgerinnen in Mettmann geschaffen. Nur 1 Minute Fußweg von der

Bürgerbushaltestelle „Galerie Königshof“.

Seit dem 24. Juli 2025 ist der **Senioren – Infopunkt** Ihre Anlaufstelle für Informationen in den Bereichen Freizeit, Wohnen, Pflege, Kultur, Behinderung etc..

Immer donnerstags von 10 bis 12 Uhr besteht hier die Möglichkeit zum Gespräch.

Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden stehen mit Rat und einem offenen Ohr bereit.

Gerne auch für ein Gespräch „nur so zwischendurch“.

Die Aufgabe ist eher das Vermitteln zu den zuständigen Fachstellen oder Ansprechpartnern.

Da wir keine städtische Beratungsstelle bzw. Seniorenbüro sind, werden wir keine rechtliche, psychologische oder medizinische Beratung durchführen.

Bei Fragen, die eine professionelle Beratung erfordern, werden wir versuchen, an entsprechende Fachstellen zu vermitteln, die weiterhelfen können.

Unsere Lotsenfunktion umfasst auch den Freizeitbereich. Gerne helfen die Ehrenamtlichen bei der Suche nach der passenden Gymnastikgruppe, einer Doppelkopf-Gruppe oder der Möglichkeit, mit anderen Senioren zu wandern.

Die ehrenamtlichen BeraterInnen haben ein offenes Ohr für ihre Anliegen.

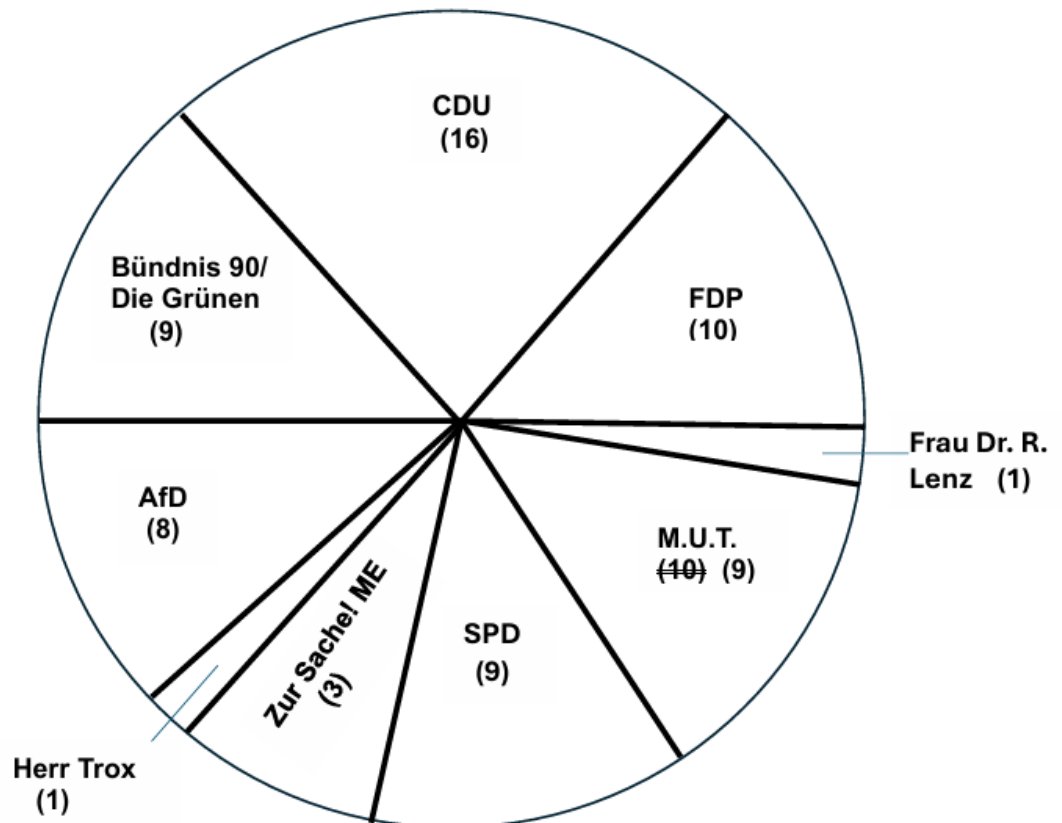
Kommen Sie zum **Senioren-Infopunkt** – eine Anmeldung ist nicht erforderlich – nur eventuell ein wenig Geduld. ■



Info zur Kommunalwahl 2025

I. Wahl des Rates der Stadt Mettmann (14. Sept. 2025)

- Wahlbeteiligung 59,39 % - In Mettmann waren 30.528 Bürger wahlberechtigt.
- Im Stadtrat sind fünf Parteien, zwei Wählergemeinschaften und zwei unabhängige Ratsmitglieder vertreten.



In Klammern (...) steht die Anzahl der jeweiligen Ratsmitglieder im Stadtrat.
Der Stadtrat hat insgesamt 66 Ratsmitglieder.

II. Die Wahl des/der Bürgermeisters/Bürgermeisterin benötigte zwei Wahlgänge

1. Wahlgang 14. Sept. 2025, Wahlbeteiligung 59,39 %

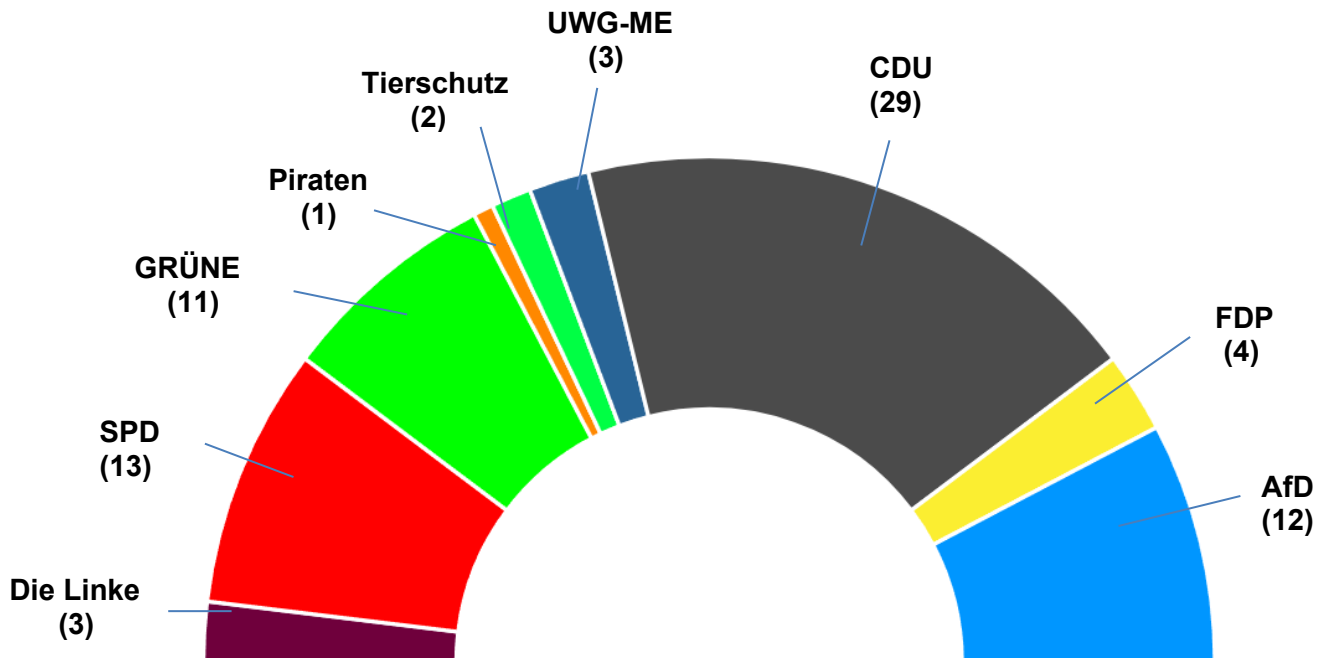
Frau Pietschmann (unterstützt CDU+SPD)	37,47 %
Herr Bär (M.U.T.)	33,29 %
Herr Sterz (FDP)	29,24 %
2. Wahlgang/Stichwahl 28. Sept. 2025, Wahlbeteiligung 48,07 %

Herr Bär	60,11 %	(Amtsantritt 1. Nov. 2025)
Frau Pietschmann	39,89 %	

III. Wahl des Kreistages des Kreises Mettmann (14.

Sept. 2025)

- Wahlbeteiligung 57,32 % - In Kreis Mettmann waren 389.876 Bürger wahlberechtigt.
- Im Kreistag sind acht Parteien und eine Wählergemeinschaft vertreten.



- In Klammern (...) steht die Anzahl der jeweiligen Kreistagsmitglieder.
- Der Kreistag hat insgesamt 78 Kreistagsmitglieder.

<https://www.kreis-mettmann.de/>

Herr Thomas Küpper von der Piraten-Partei hat zum 1.11.25 die Partei gewechselt und ist jetzt bei der UWG-ME, sie hat jetzt 4 Sitze.

IV. Wahl des/der Landrats/Landrätin - Kreis Mettmann

Wahlgang 14. Sept. 2025,

Wahlbeteiligung 57,18 %

Frau Dr. Warnecke (CDU)	57,85 %
Herr Hübinger (SPD)	30,75 %
Herr Küppers (Piraten)	11,41 %

Der Seniorenrat bedankt sich bei der abgewählten Bürgermeisterin **Frau S. Pietschmann** für die sachorientierte und konstruktive Arbeit für die Senioren in Mettmann. Wir wünschen ihr für die Zukunft alles Gute.

Der Seniorenrat wünscht sich für die Zusammenarbeit mit dem neugewählten Bürgermeister, **Herrn A. Bär**, dass die zielorientierte Zusammenarbeit für die Senioren fortgesetzt werden kann. ■

Aus Integrationsrat wird der „*Ausschuss für Chancengerechtigkeit und Integration*“

Ergebnisse der Integrationsratswahl 2025: Ein starkes Signal für gelebte Vielfalt!

Die jüngsten Wahlen zum Integrationsrat zeigen einmal mehr, wie wichtig dieses Gremium für das gesellschaftliche Miteinander in unserer Kommune ist. Der Integrationsrat ist die zentrale politische Vertretung der Menschen mit Einwanderungsgeschichte.

Das Gremium wird nach einer Gesetzesänderung (§ 27 GO NRW) zum 1. November 2025 in „Ausschuss für Chancengerechtigkeit und Integration“ umbenannt.

Der neue Ausschuss besteht aus 18 Mitgliedern. Davon wurden 12 Mitglieder bei der am 14.09.2025 durchgeführten Wahl zum Integrationsrat direkt gewählt. Die verbleibenden 6 Mitglieder wurden am 12. November 2025 durch den Stadtrat bestellt.



Die 12 direkt gewählten Mitglieder sind:

Fr. Dagmar Pape, Hr. Hans Duncker, Fr. Renate Schiparowski-Kürner, Hr. Felix Spiecker, Hr. Georg Vasic, Hr. Bahri Erdogan, Hr. Muhamed Dogo, Fr. Saule Yussopova, Hr. Mehmet Balta, Hr. Ajmal Osmani, Fr. Sigrid Meckel, Fr. Galima Irakhanova.

Die 6 durch den Stadtrat bestellten Mitglieder sind:
Hr. Christian Caspar, Fr. Christine Aboagye-Adomako, Fr. Renate Petschull, Hr. Thomas Sterz, Hr. Armin Taruttis, Hr. Jürgen Gutt.

Die in der konstituierenden Sitzung am 20.11.2025 gewählte Vorsitzende, Dagmar Pape sagt: „Gerade in Zeiten gesellschaftlicher Veränderungen gewinnt das neue Gremium weiter an Bedeutung. Er ist nicht nur Sprachrohr für viele Bürgerinnen und Bürger, sondern auch Impulsgeber für ein respektvolles und solidarisches Miteinander. Die neuen Mitglieder stehen vor der wichtigen Aufgabe, Integration aktiv mitzugestalten und bestehende Strukturen weiterzuentwickeln.“

Das gemeinsame Ziel:

Eine Kommune, in der alle Generationen und Kulturen ihren Platz haben und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. ■

Rätsel

SENIOREN	...	GEBER
GEWERBE	...	ERKLÄRUNG
OKTOBER	...	WIESE
SENIOREN	...	PUNKT
BLUMEN	...	ERDE
WELT	...	FAHRT
JEDER	...	PUNKT

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

BERN	...	BUTT
HAUS	...	HAFT
DICK	...	STAND
TRAUM	...	HALLE
LINKS	...	BEZIRK
BIER	...	MALEREI

Hilfe zur Selbsthilfe – Krisenvorsorge ist wichtig

Lebensmittelvorräte anlegen

Ein maßvoller Notvorrat an Lebensmitteln und Getränken kann im Krisenfall helfen, die Zeit bis zur staatlich organisierten Hilfe zu überbrücken. Nicht in allen Krisensituationen können öffentliche Hilfsmaßnahmen alle Bürgerinnen und Bürger direkt erreichen. Beispielsweise für den Fall eines großflächigen, länger andauernden Stromausfalls, kann ein Lebensmittel- und Getränkevorrat helfen.

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) gibt auf seiner Internetseite hilfreiche Tipps, welchen Umfang private Lebensmittel- und Getränkevorräte haben sollten.

Der Link zum Ratgeber:

https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/ratgeber-notfallvorsorge-checkliste.pdf?__blob=publicationFile&v=9

Hausapotheke richtig ausstatten

Im Krisenfall kann es sein, dass auch Apotheken und Arztpraxen nicht öffnen können und die Krankenhäuser mit der Notversorgung von vielen Patienten beschäftigt sind. Eine private Hausapotheke kann da helfen, kleine Verletzungen oder leichte Erkrankungen zu behandeln. Wenn Sie regelmäßig auf die Einnahme von bestimmten, verschreibungspflichtigen Medikamenten angewiesen sind, achten Sie darauf, dass Sie sich bei Ihrem Haus- oder Facharzt frühzeitig um Nachschub bemühen, damit Sie im Notfall ausgerüstet sind. Das BBK empfiehlt, eine Hausapotheke wie folgt auszustatten:

- persönliche, vom Arzt verschriebene Medikamente
- schmerz- und fiebersenkende Mittel
- Mittel gegen Erkältungskrankheiten, Mittel gegen Durchfall, Übelkeit, Erbrechen
- Elektrolyte zum Ausgleich bei Durchfallerkrankungen
- Fieberthermometer, Splitterpinzette
- Haut- und Wunddesinfektionsmittel
- Einweghandschuhe, Atemschutzmaske, Verbandsmaterial

Beratungsangebot des BBK zur Selbsthilfe und Krisenvorsorge

Wenn Sie Fragen zur Notfallvorsorge und zum Selbstschutz haben, können Sie sich dafür an die kostenlose Beratungs-Hotline des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) wenden. Sie erreichen die Mitarbeiter dort montags bis freitags zwischen 9 und 15 Uhr unter:

Tel. 0228 – 99 550-3670

Was ist in Mettmann in Ihrem direkten Umfeld für den Notfall vorgesehen?



Sollte es zu einer länger andauernden Krisensituation – z.B. ein flächendeckender Stromausfall – kommen, greift im gesamten Kreis Mettmann das Konzept der Notfallmeldestellen.

Was sind Notfallmeldestellen?

Notfallmeldestellen sind zentrale Punkte, die in einer besonderen Krisensituation im

Forts.: Krisenvorsorge

gesamten Stadtgebiet Mettmanns errichtet werden. Alle können dort über ein Satellitentelefon Notrufe absetzen, wenn etwa das Telefon- oder Mobilfunknetz flächendeckend ausgefallen ist. Die Notfallmeldestellen sind mit Mitarbeitern der Feuerwehr besetzt. Hinzu kommen **Notfallmeldestellen PLUS**, welche zusätzlich mit Mitarbeitern der Stadtverwaltung besetzt sind. Hier können Sie aktuelle amtliche Informationen zur Gefahrenlage erhalten. Fragen zur Krisenvorsorge - sonderlage@mettmann.de

Was bieten Notfallmeldestellen? Und wo sind sie?

- Die Möglichkeit, Notrufe abzusetzen (Ersatz für 110/112); durchgehend besetzt mit Mitarbeitern der Feuerwehr

Notfallmeldestellen:

- Feuer- und Rettungswache
Laubacher Straße 14
- Bildungs- und Tagungsstätte der Bundesagentur für Arbeit
Goldberger Straße 34
- Edeka-Parkplatz
Berliner Straße 38

- Städt. Heinrich-Heine-Gymnasium
Hasselbeckstraße 2
(Metzkausen)

Was bieten Notfallmeldestellen PLUS mehr? Und wo sind diese?

- Aktuelle amtliche Informationen zur Krisensituation; die Möglichkeit, Notrufe abzusetzen (Ersatz für 110/112); durchgehend besetzt mit Mitarbeitern der Stadtverwaltung und Feuerwehr UND Erste Hilfe bei medizinischen Notfällen

Notfallmeldestellen PLUS:

- Städt. Gemeinschaftsgrundschule Am Neandertal
Gruitener Straße 14
- Städt. Gemeinschaftsgrundschule Herrenhauser Straße
Herrenhauser Straße 52
- Städt. Astrid-Lindgren-Grundschule
Spessartstraße 4
(Metzkausen)
- Bürgerzentrum Obschwarzbach
Sudetenstraße 1
(Obschwarzbach) ■

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.



Wohnen im Alter – Im eigenem Zuhause wohnen

Hausnotruf

Die Mehrheit der älteren Mitbürger/innen wollen in ihrer Wohnung bzw. in ihrem Haus den Lebensabend verbringen. Dort wollen sie so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung selbstbestimmt und selbständig leben.

Um auf evtl. körperliche Einschränkungen vorbereitet zu sein, können frühzeitig altersgerechte Umbauten vorgenommen werden.

Hilfsmittel für ein selbständiges Leben zuhause: hier **Hausnotruf**.

Um ein Wohnen im Alter leichter zu machen, ist es sinnvoll den Einsatz von Hilfsmittel zu nutzen. Nach einem Sturz warten zu müssen, bis jemand kommt – keine schöne Vorstellung. Gerade für alleinlebende Menschen, die im Alter schon etwas wackeliger auf den Beinen sind.

Für solche Fälle gibt es den Hausnotruf !

Beim Hausnotruf trägt der Nutzer einen Funksender um den Hals oder am Arm. Durch das Auslösen des Notrufes entsteht eine Verbindung zu einer Notrufzentrale.

Je nach Situation werden:

- Angehörige,
- Rettungsdienst oder
- Notarzt verständigt.

Anbieter:

- Arbeiter-Samariter-Bund (ASB)
Hausnotruf
Tel.: 02173-891 400-0
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
Hausnotruf
Tel.: 0211-2299 2500
- Malteser Hilfsdienst
Tel.: 0800-99 66 029

- Johanniter Hausnotruf
Tel.: 02102-700 70-80
- Caritas Hausnotruf
Tel.: 2058-9233-0
- Hausnotruf der Diakonie
Tel.: 0211-73 53 370
- Berger Sozialwerk
Tel.: 02104-92080



Kosten:

- Bei anerkannter Pflegebedürftigkeit:
Ein Hausnotruf ist ein anerkanntes Hilfsmittel wird daher von der Pflegekasse ab Pflegegrad 1 bezuschusst.
- Selbstzahler:
Wer keinen anerkannten Pflegegrad hat, ist Selbstzahler. Die monatlichen Kosten beginnen ab 25,50 €.

Bei den Notrufsystemen gibt es auch Geräte die Sensoren zur Sturzerkennung haben, um dann einen Notruf abzusetzen.

Wer ein Smartphone nutzt, hat darauf meist eine Notfalltaste, unter der eine oder mehrere Rufnummern gespeichert werden können. Voraussetzung ist, dass das Smartphone ständig am Körper getragen wird.

Wer Technik nicht scheut, kann eine Armbanduhr (Smartwatch) tragen mit eingebauter Sturzerkennung und vielen anderen medizinischen Parametern. ■

Buchtipps → Elke Heidenreich „Altern“

Elke Heidenreichs „Altern“ ist eine sehr persönliche Reflexion über das Älterwerden

Sie schreibt ganz persönlich über ein Thema, das uns alle betrifft. Ein ehrliches Buch über das Altern, das Mut macht.

Klug, lustig, manchmal auch traurig, aber immer mitreißend erzählt Elke Heidenreich vom Altwerden und was es bedeutet. Es geht ihr nicht nur um das Altern als lebenslangem Prozess, der bereits mit dem ersten Atemzug beginnt, sondern auch darum, ihrem Lesepublikum ein Gespür dafür zu vermitteln, dass jede Geschichte aus ihrem je eigenen Blickwinkel erzählt werden kann. Heidenreich bevorzugt einen optimistischen Blick auf das Leben und die Zukunft.

**Alle wollen alt werden,
niemand will alt sein.**

Der Widerspruch ist absurd, das Leiden daran real. Wie lernen wir, so gut wie möglich damit zurechtzukommen? Geht das, alt werden und ein erfülltes Leben führen? Elke Heidenreich hat sich mit dem Altwerden beschäftigt.



Herausgekommen ist dabei ein Buch, wie nur sie es schreiben kann. Persönlich, ehrlich, doch nie gnadenlos, mit einem Wort: lebensklug. Sie denkt über ihr eigenes Leben nach, und das heißt vor allem, über ihre

Beziehungen zu anderen Menschen. Im Alter trägt man die Konsequenzen für alles, was man getan hat.

Aber mit ihm kommt auch Gelassenheit, und man begreift:

"Das meiste ist vollkommen unwichtig. Man sollte einfach atmen und dankbar sein."

(Das Buch ist auch in unserer Stadtbibliothek Mettmann erhältlich.)



Auch aus Steinen, die dir in den Weg gelegt werden, kannst du etwas bauen. ■

Ausflug mit den Gewinnern des Preisausschreibens

Mit den Gewinnern des Preisausschreibens haben wir am Mittwoch, den 8.10.2025 einen interessanten Ausflug nach Düsseldorf gemacht. Als erstes sind wir ins Schifffahrtsmuseum am Burgplatz gegangen und haben uns im Museumscafé ein wenig gestärkt – mit Kuchen bzw. Bockwurst und Kartoffelsalat. Man sitzt oben in der Alten Laterne in der

Turmspitze und kann von dort eine herrliche Aussicht genießen. Wer wollte, konnte auch noch durch die Ausstellung gehen. Danach ging zum Rathaus Düsseldorf.



Forts.: Ausflug mit den Gewinnern

Die Führung dort vermittelt nicht allein geschichtliche Daten, zeigt nicht nur das Ratssilber oder die alten Gemälde. Nach welchen Spielregeln wird überhaupt die Stadt regiert, wie funktioniert die Politik und wie die Verwaltung - auch dies sind Fragen, auf die die Rathausführung Antwort gibt. Dass im heutigen Rathauskomplex einmal Düsseldorfs Stadttheater untergebracht war, dass Grupello dort Jan Wellems Reiterstandbild goss,

dass der weitverzweigte Rathaus-Komplex in der Altstadt auch die baulichen Reste von Jan Wellems berühmter Gemäldegalerie beinhaltet, war uns nicht unbedingt bekannt. Am Ende der Führung konnte, alle mit neuem Wissen gestärkt, nach Hause fahren. Die Teilnehmer haben einen schönen Nachmittag verlebt und freuen sich schon auf das nächste Rätsel. ■

Die Kirche im Dorf lassen

Sie beschwerten sich und steigern sich in Ihre Emotionen hinein. Ihr Gesprächspartner findet, dass Sie maßlos übertreiben: "Jetzt lass doch mal die Kirche im Dorf!" – Aber woher kommt dieser Ausdruck eigentlich?

Was dahintersteckt – und warum ist der Spruch bis heute so beliebt?

"Jetzt lass aber mal die Kirche im Dorf!"

Dieses Sprichwort kennen wir alle. Die meisten von uns haben es auch schon mal benutzt.

Die Redewendung passt immer dann, wenn besonders ambitionierte Ideen, überzogene Erwartungen oder realitätsferne Forderungen im Raum stehen: Lasst doch mal die Kirche im Dorf.

Aber woher kommt der Ausdruck eigentlich?

Die Redewendung hat ihren Ursprung vermutlich in der Zeit, als Prozessionen in katholischen Dörfern üblich waren. Wenn das Dorf zu klein für die Prozession war, konnte es vorkommen, dass die Prozession außerhalb des Dorfes stattfand. Um dies zu vermeiden, sagte man "die Kirche im Dorf lassen", also die Prozession innerhalb des Dorfes zu belassen. Es geht darum, die Kirche am traditionellen Ort zu belassen, also nicht zu weit von den eigentlichen

Verhältnissen abzuweichen oder unrealistische Erwartungen zu haben.

Eine andere Erklärung für "die Kirche im Dorf lassen" reicht zurück ins Mittelalter. Hier ging es um Macht. Dorfkirchen wollten Einfluss, Macht und Geld. Als Mittelpunkt des Dorfes war die Kirche auch der Mittelpunkt des örtlichen Lebens.

Aber manchmal bleibt die Kirche nicht im Dorf – sie zieht um.

Eine "Kirche zieht um" bezieht sich meist auf den spektakulären Transport eines kompletten Kirchengebäudes, wie es in Kiruna, Schweden geschah, wo die historische Stadtkirche aufgrund von Bodeninstabilität durch Bergbau fünf Kilometer versetzt wurde. So etwas gab es in Deutschland auch – etwa beim Bau von Stauseen.

Das mit den Kirche hat auch noch eine andere Seite – leider!

Die Zahl der aufgegebenen Kirchen in Deutschland ist in den letzten Jahrzehnten deutlich gestiegen, vor allem aufgrund sinkender Mitgliederzahlen und finanzieller Belastungen.

Immer mehr Kirchen in Deutschland werden

Forts.: Die Kirche im Dorf lassen

umgenutzt – etwa als Restaurants, Museen, Wohnungen oder Kulturzentren – um Leerstand und Abriss zu vermeiden.

Die Umnutzung von Kirchen ist eine kreative Antwort auf den zunehmenden Leerstand kirchlicher Gebäude in Deutschland.

Zurück nach Mettmann

Nun ist Mettmann ja kein Dorf – zumindest

was die Größe betrifft.

Hier ziehen Kirchen nicht um, sie werden entweiht und vielleicht anderen Nutzungen zugeführt oder ggfs. abgerissen.

Unsere beiden Innenstadt-Kirchen sind Mettmanner Wahrzeichen.

Hier ist klar: diese Kirchen lassen wir im „Dorf“. ■

Die 7 Säulen der Resilienz

Die 7 Säulen für mehr Lebensfreude und ein erfülltes Leben sind Optimismus, Akzeptanz, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Netzwerkorientierung, Lösungsorientierung und Zukunftsorientierung. Diese Säulen beschreiben Faktoren, die helfen, die eigene Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress und Krisen zu stärken:

1. Optimismus

Die Fähigkeit, positiv in die Zukunft zu blicken und zuversichtlich zu bleiben, auch in schwierigen Zeiten.

2. Akzeptanz:

Die Fähigkeit, die Realität anzuerkennen, auch wenn sie nicht den eigenen Wünschen entspricht, und sich nicht gegen das Unabänderliche zu sträuben.

3. Selbstwirksamkeit:

Der Glaube an die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern und Ziele zu erreichen.

4. Verantwortung:

Die Bereitschaft, Verantwortung für das eigene Handeln und die eigenen Entscheidungen zu übernehmen.

5. Beziehungen pflegen:

Freundschaften pflegen; Der Aufbau und die Pflege von sozialen Beziehungen, die Unterstützung und Halt bieten können.

6. Lösungsorientierung:

Die Fähigkeit, sich auf die Suche nach Lösungen zu konzentrieren, anstatt sich in Problemen zu verstricken.

7. Zukunftsorientierung:

Die Fähigkeit, Ziele zu setzen und auf deren Erreichung hinarbeiten, auch wenn dies mit Anstrengung verbunden ist.



Diese Säulen bilden die Grundlage für eine starke und belastbare Denkweise (Mindset) und helfen, auch in schwierigen Situationen nicht den Mut zu verlieren. ■



Telefon 0176 - 76 73 53 16
www.pflege-scouts.me
 Mail: info@pflege-scouts.me

Preisauusschreiben – Sie kennen sich aus in ME ?

Auflösung des Preisauusschreibens

DAS Mettmanner TOR Ausgabe 02/2025

Zur Auflösung des Preisauusschreibens

- Beim gesuchten Objekt handelt es sich um den oberen Teil der schönen Holztür an der Kirchgasse 22, neben dem Stadtgeschichtshaus.

Eine alte Haustüre des ehemaligen Hauses „Zum großen Hirschen“. Sie wurde beim Abriss des ehemaligen Hauses gerettet. ■



Siehe auch Ausflug, Seite 13/14

Auf ein Neues! Wo ist das ?

Wir freuen uns darauf, dass Sie mitmachen!



**Lösungen
bis
spätestens
01.03.2026
einsenden.**



www.buergerbus-mettmann.de

Die Gewinner werden in der Seniorensitzung am 09. März gezogen.

Mail: seniorenrat.mettmann@gmail.com

oder per Postkarte an:

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

Lösung von Seite 9: Rat, Steuer, Fest, Info, Topf, Raum, Zeit, Stein, Meister, Kopf, Fabrik, Außen, Glas

➔ Corona ist nicht vorbei . . .

es besteht weiterhin eine Gefahr

Das Wichtigste zum

➔ Leben in



bleiben Sie gesund!

Schluss

Frieden und Freiheit