

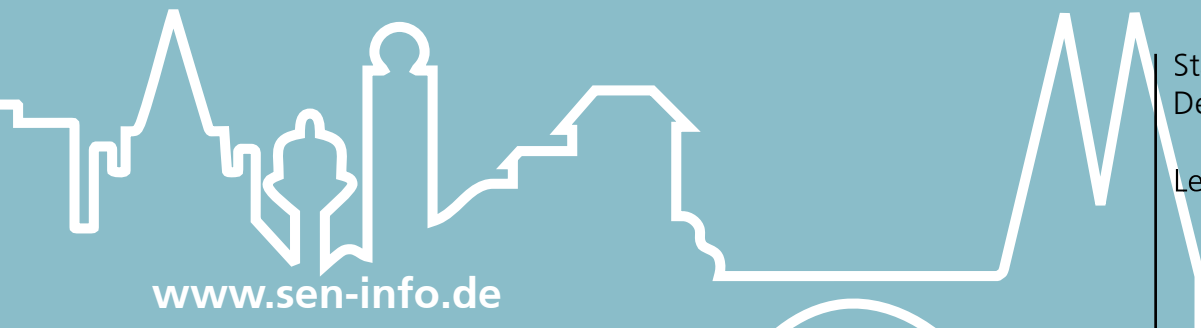
# Solingen



## älter werden



## in Solingen 2012





## In der Pflege: Ihr kompetenter Partner

zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2008

### Ambulant...



**Ambulante Alten-, Kranken-  
und Palliativpflege**

Hildegard Kollbach 0212 / 630 630

**Beratung, Pflege und Service**

Kornelia Hammel 0212 / 630 650

**Senioren-Wohngemeinschaft  
„Weegerhof“**

Christiane Schöller 0212 / 22671920

### Stationär...



**Seniorenzentrum**

**Langzeit- und Kurzzeitpflege,**

**Probewohnen**

Ira Kindel 0212 / 630 420

Claudia Tobschall 0212/630 410

**Spezielle Angebote:**

**Haus für Menschen mit Demenz**

**Stationäre Beatmungspflege**

**Teilstationär... Tagespflege** Ricarda Hanke 0212 / 635 500

## Einleitung

*Ein spannendes Experiment, dass das Verständnis zwischen der jüngeren und älteren Generation fördern soll – das ist „Alt sein auf Probe“. In einem Gemeinschaftsprojekt einer Universität und eines Fernsehsenders haben acht Studenten im Alter zwischen 23 und 30 Jahren freiwillig den Selbstversuch gewagt. Tagelang wurden die jungen Menschen mit den Alltagsproblemen der älteren Generation konfrontiert – dabei erfuhren sie am eigenen Leib, wie es ist, bewegungstechnisch eingeschränkt zu sein, nicht mehr all das essen zu können, was man gerne möchte, und eventuell sogar unter Psychosen zu leiden. Die Studenten setzten sich mit der Tatsache auseinander, alleine und hilflos zu sein – das half ihnen, mehr Verständnis für die ältere Generation aufzubringen. Damit Sie nicht zu diesen „alleingelassenen“ Senioren werden, gibt der mediaprint infoverlag in Zusammenarbeit mit der Stadt Solingen diesen Seniorenwegweiser heraus. Interessante Fachinformationen und nützliche Tipps und Tricks in Bezug auf Gesetze und Finanzen informieren Sie rund ums Thema älter werden – älter sein. Zudem stellen sich zahlreiche Einrichtungen und Dienstleistungen vor, die insbesondere auch im Alter keine Langeweile aufkommen lassen.*

*Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.*





# Zahnarztpraxis Dr. Kneuertz

## Implantologie & moderne Zahnheilkunde

### Zahnarzt Dr. med. dent. Achim Kneuertz

Schlagbaumer Straße 11 • 42653 Solingen

Tel. 02 12/5 54 00 • Fax 02 12/5 02 99

[info@dentinum.de](mailto:info@dentinum.de) • [www.dentinum.de](http://www.dentinum.de)

### Sprechzeiten nach Vereinbarung:

Mo. – Do. 7.00 – 20.00 Uhr,

Fr. 7.00 – 18.00 Uhr



### Besonderes Leistungsangebot:

- Implantologie mit 3D-Planung
- ästhetische Zahnmedizin
- Prophylaxe
- vollkeramischer Zahnersatz
- moderne Parodontologie
- Hol- und Bringdienst

Der Patient sieht sein eigenes Gebiss, originalgetreu dargestellt. Er erkennt genau, wo ein Implantat gesetzt werden kann. Möglich macht das die dreidimensionale Technik, die Zahnarzt und Implantologe Dr. Achim Kneuertz und sein Team in der Praxis an der Schlagbaumer Straße einsetzen. Vielen Patienten haben sie so bereits die Angst vor dem Einsatz von Implantaten genommen. Bei der eigentlichen Operation kann durch Navigationssystem der Zahnersatz schonend und passgenau gesetzt werden. Der gelernte Zahntechniker Achim Kneuertz arbeitet mit einem namhaften Implantathersteller zusammen, der 30 Jahre Garantie gewährt.

Das Angebot der Praxis, die ihr 25-jähriges Bestehen feiert, reich aber weit über Implantologie hinaus: Kneuertz und sein Team decken das gesamte Spektrum der modernen Zahnheilkunde ab, wobei ihnen die Prophylaxe besonders am Herzen liegt. Und sie widmen sich auch speziellen Beschwerden: Patienten mit Mundgeruch werden ebenso behandelt wie Schnarchpatienten.

Seit Dezember bietet die Praxis einen neuen Service für Patienten: Sie werden bei Implantologie oder größeren operativen Eingriffen per Hol- und Bringdienst zur Behandlung und wieder nach Hause gefahren.

# Inhaltsverzeichnis

## Inhaltsverzeichnis

■ Einleitung .....	1
■ Branchenverzeichnis .....	5
■ 1. Fit wie ein Turnschuh und Lust auf Leben .....	6
Bildung und Wissen – geistig aktiv und kreativ bleiben .....	6
Kulturelles, Heimatgeschichte und Brauchtum .....	11
Interessen entwickeln und vertreten – engagiert älter werden, für sich und andere .....	15
Tapetenwechsel .....	19



Haus Lörick e.V.  
Wohnstift **Haus  
Horst**

Horster Allee 12–22  
40721 Hilden  
Tel. (0 21 03) 9 15–0  
Fax (0 21 03) 9 15–204  
[wohnstift@haus-horst.de](mailto:wohnstift@haus-horst.de)  
[www.haus-horst.de](http://www.haus-horst.de)



### Wohnen im Park

Haus Horst liegt landschaftlich reizvoll zwischen Hilden und Benrath inmitten einer großen Parkanlage mit altem Baumbestand.

### Eigenständig Wohnen

Haus Horst bietet 1- bis 3-Raum-Wohnungen mit Loggia, die Sie individuell mit Ihren Möbeln einrichten. Der Pensionspreis beinhaltet u. a. das tägliche Mittagessen (vier Menüs zur Auswahl, auch vegetarisch), das in der hauseigenen Küche frisch zubereitet wird.

### Unabhängig sein

Im Hause befindliche Geschäfte wie Lebensmittelladen, Café, Sparkasse und Friseur ersparen Ihnen beschwerliche Wege. Zusätzlich zur öffentlichen Verkehrsanbindung direkt vor der Tür bietet Haus Horst einen regelmäßigen hauseigenen Bustransfer nach Hilden und Düsseldorf-Benrath.

### Aktiv leben

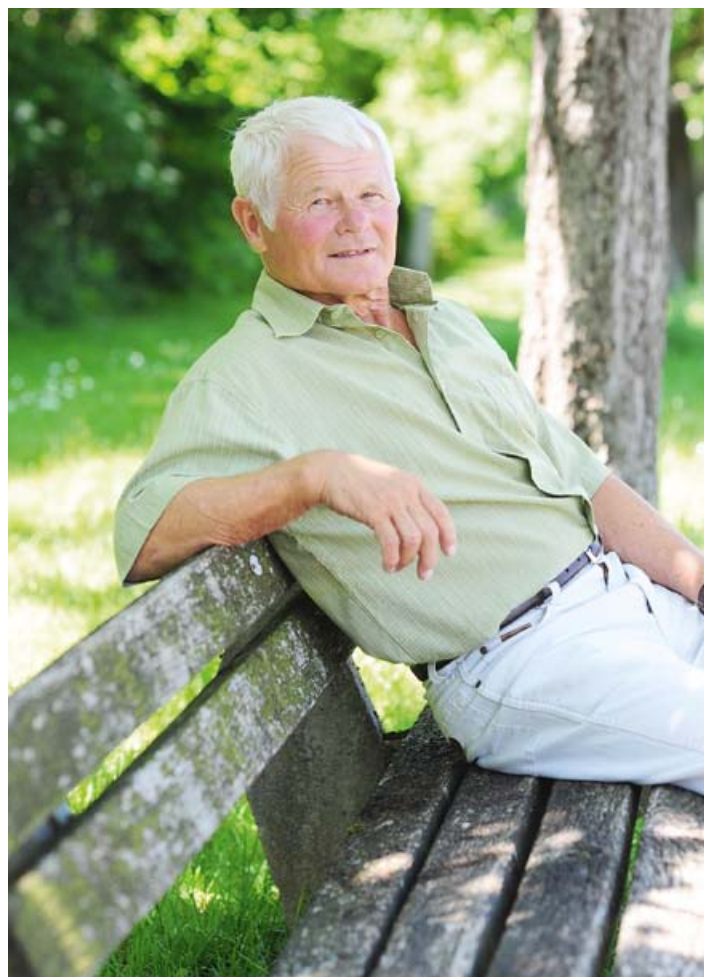
Konzerte, Filmvortrräge, Lesungen, Ausflüge und eine Vielzahl von Kursen bereichern Ihren Tagesablauf.

### Umsorgt sein

Jede Wohnung ist mit der Notrufanlage verbunden. Im Krankheitsfall oder bei Pflegebedürftigkeit sichern qualifizierte fürsorgliche Pflegekräfte eine umfassende Pflege und Betreuung in Ihrer eigenen Wohnung oder bei Bedarf im Pflegebereich.

**Senioren ein aktives Leben in Sicherheit zu ermöglichen, ist seit über 30 Jahren unser Ziel.**

<b>2. Für Gesundheit und Mobilität</b> .....	<b>21</b>
Bewegung und Gesundheit. ....	21
Informationsmöglichkeiten zu Bewegungs- und Sportangeboten .....	22
Geselligkeit und Bewegung. ....	23
Weitere Gesundheitsthemen für ältere Menschen .....	25
Wenn ein Krankenhausaufenthalt nötig wird .....	27
Rehabilitation .....	28
<b>3. Zu Hause ist es doch am schönsten</b> .....	<b>31</b>
In der eigenen Wohnung älter werden .....	31
Nachbarschaftspflege .....	32
Eigentümer- und Mieterpflichten. ....	33
<b>4. Wer klug ist, sorgt vor!</b> .....	<b>35</b>
Vorsorge für alle Fälle .....	35
<b>5. Im Leben bleiben – alte und neue Medien</b> ...	<b>41</b>
Printmedien .....	41
Funk und Fernsehen .....	42
Bürger-Service der Stadtverwaltung. ....	43
<b>Stichwortregister</b> .....	<b>45</b>



Thema	E-Mail-Kontakt	externe Kontakt-Person
Städtische Einrichtung	Adresse/Standort/Lage	Querverweis zu Kapitel 1
– einzelnes Angebot	Telefon-Nummer	Tipp/interessanter Service
Einrichtung/Angebot in freier Trägerschaft	Adresse im World-Wide-Web, <a href="http://www">www</a> .	Broschürenhinweis

# Branchenverzeichnis

## Branchenverzeichnis

Liebe Leser! Hier finden Sie eine wertvolle Übersicht leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Dienstleistern, alphabetisch geordnet. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung Ihrer Broschüre ermöglicht.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.alles-deutschland.de](http://www.alles-deutschland.de).

Ambulante Betreuung und Beratung	36	Landhausküche	24
Ambulante Krankenpflege	36	Langzeit- und Kurzzeitpflege	U 2
Ambulante Pflegedienste	U 2, 18, 28, 29, 30, 32, 36, 38	Menüservice	24, 25
Augenoptik	26	Pflegedienste	U 2, 18, 28, 29, 30, 32, 36, 38
Bestattungen	40	Physiotherapie	21
Betreutes Wohnen	U 2, 3, 29, 33, U 3, U 4	Pflegeheime	U 2, 3, 29, 33, U 3, U 4
Betreuungsdienste für Senioren und Hilfebedürftige	32	Salzgrotte	21
Betreuungshilfe	38	Seniorenbetreuung	38
Brillen	26	Seniorenwohnheime	U 2, 3, 29, 33, U 3, U 4
Caritasverband	32	Seniorenwohnungen	33
Demenzcafe	36	Sozialstation	32
Eigenständiges Wohnen im Alter	3	Stationäre Altenpflege	U 2, 3, 29, 33, 38, U 3, U 4
Essen auf Rädern	24, 25	Tagespflege	38
Gesundheit und Entspannung	21	Tagesstätte	36
Hauswirtschaftlicher Service	32, 36, 38	Verkehrsbetriebe	48
Heizung- und Sanitär Großhandel	34	Wohnen im Alter	U 2, 3, 29, 33, U 3, U 4
Hörakustik	26	Zahnarzt	2
Implantologie	2		
Kurzzeitpflege	U 2, 38, U 4		

U = Umschlagseite

## IMPRESSUM

Herausgegeben in Zusammenarbeit mit der Trägerschaft. Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Auflage dieser Broschüre nimmt die Verwaltung oder das zuständige Amt entgegen.

Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.

Quellennachweis:  
Stadt Solingen

■ PUBLIKATIONEN ■ INTERNET ■ KARTOGRAFIE ■ MOBILE WEB

**mediaprint infoverlag gmbh**  
Lechstraße 2, D-86415 Mering  
Tel. +49 (0) 8233 384-0  
Fax +49 (0) 8233 384-103  
[info@mediaprint.info](mailto:info@mediaprint.info)  
[www.mediaprint.info](http://www.mediaprint.info)  
[www.total-lokal.de](http://www.total-lokal.de)

  
**mediaprint**  
infoverlag

42651089/2. Auflage / 2012



## 1. Fit wie ein Turnschuh und Lust auf Leben



### 1. Fit wie ein Turnschuh und Lust auf Leben

#### Aktive Lebensgestaltung

Hier gilt die alte Weisheit: „Man ist so alt, wie man sich fühlt“. Körperliche Bewegung und geistige Beweglichkeit beeinflussen in starkem Maße die Lebenszufriedenheit. Der neudeutsche Begriff Wellness verspricht das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele. Angebote, die alle Sinne anregen, finden Sie in Solingen in genügender Auswahl. Treffen Sie aktiv Ihre persönliche Wahl, um es sich in der Stadt Solingen gut gehen zu lassen.

#### ■ Bildung und Wissen – geistig aktiv und kreativ bleiben

Sicherlich übertreibt der Volksmund, wenn er sagt: „Wer rastet, der rostet“. Dennoch müssen die grauen Zellen gezielt gefordert werden, wie der übrige Organismus auch. Sie finden im ersten Kapitel reichlich Anregungen, um die gewonnenen zeitlichen Freiheiten aktiv zu gestalten.

#### ⇒ Bergische Volkshochschule (VHS)

In der Bergischen Volkshochschule sind die Angebote für Senioren und Seniorinnen der Volkshochschule Solingen und der Familienbildungsstätte Solingen zusammen mit den Wuppertaler Einrichtungen ‚unter einem Dach‘.

Das Weiterbildungsangebot der Bergischen Volkshochschule richtet sich an alle Altersgruppen. In den Kursen treffen sich in der Regel Jung und Alt. Zusätzlich bietet die VHS halbjährlich ca. 140 Kurse, die sich an die Altersgruppe 55plus wenden.

Die Inhalte der Kurse umfassen ein weites Spektrum:

- Gesprächskreise zu gesellschaftlichen und politischen Themen
- Computerkurse für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
- Sprachkurse auf unterschiedlichen Niveaus
- Tanzen, Malen und Literatur
- Gesundheit und Bewegung.



# 1. Fit wie ein Turnschuh und Lust auf Leben

Die Angebote 55plus finden Sie im halbjährlich erscheinenden VHS-Kursbuch und in der VHS-Broschüre 55plus. Selbstverständlich stehen alle Angebote auch im Internet unter: [www.bergische-vhs.de](http://www.bergische-vhs.de).

Anmelden können Sie sich auf allen Wegen. Per E-Mail, Post und Fax oder natürlich auch persönlich in unseren Häusern und per Telefon 0202 563-2607

Standorte der Bergischen VHS in Solingen:

- ✉ Mummstr 10, City
- ✉ Am Neumarkt 50 a, City
- ✉ Birkenweiher 66, Höhscheid
- 💻 [info@bergische-vhs.de](mailto:info@bergische-vhs.de)

## → Die Friedrich-Spee-Akademie Bergisch-Land

organisiert seit 2007 soziale, kulturelle und politische Bildungsangebote für Menschen in den Städten Wuppertal, Remscheid und Solingen. Mit den unterschiedlichsten Kooperationspartnern werden Anregungen für die aktive und lebendige Gestaltung der zweiten Lebenshälfte und einen glücklichen „Unruhestand“ gegeben.

Marianne Ronneberger

- ☎ 0202 434830
- 💻 [ronneberg.m@t-online.de](mailto:ronneberg.m@t-online.de)
- 📞 [friedrich-spee-akademie.de](http://friedrich-spee-akademie.de)

## → Das AWO-Bildungswerk

bietet Kurse an diversen Veranstaltungsorten an. Speziell an Seniorinnen in Senioren ausgerichtet sind beispielsweise Kurse zu den neuen Technologien (Grundkenntnisse am PC und im Internet, Homebanking), Sprachen lernen (Englisch) und erinnern (Solinger Platt), Entspannungstechniken, heitere Gedächtnisspiele, Bridge, Schreibwerkstatt, Ferienakademie und die Informationsnachmittage zu verschiedenen Themen.

- ✉ Kuller Str. 4-6, Mitte
- ☎ 0212 2311344-0

## → Das katholische Bildungswerk Wuppertal/Solingen/Remscheid (KBW)

ist weiterhin in Solingen präsent. Es begleitet gleich mehrere Bildungsgruppen von Menschen, die sich persönlich mit aktuellen gesellschaftlichen Themen auseinandersetzen und sich dabei auf die Suche nach Selbstentfaltung begeben.

- Im **Forum 50** des KBW begeben sich Frauen und Männer im sogenannten dritten Lebensalter, also nach dem Ausstieg aus dem Erwerbsleben und der Kindererziehung, auf die Suche nach ihrem Potenzial an Fähigkeiten, Kräften und Ideen für die eigene Selbstentfaltung und soziale Kontakte. Sie wollen sich aktiv und mitverantwortlich in eine Gemeinschaft einbringen.
- Themen aus den Bereichen Religion, Psychologie, Kultur, Politik und Freizeit werden selbstständig aufgegriffen, Ausflüge und Besichtigungen geplant. Vorträge werden vorwiegend von den Teilnehmern selbst erarbeitet und gestaltet. Besondere Vorkenntnisse sind für die Teilnahme an den Treffen im Pfarrzentrum St. Clemens nicht erforderlich. Wissen und Erfahrungen werden so weitergegeben und gemeinsam Antworten auf Fragen gefunden. Motto: Forum 50 ist für alle und für alles offen.
- **Neue Wege ab 55** im KBW: Dieser offene, ökumenische Gesprächs- und Museumskreis in Gräfrath spürt Themen auf, die das Interesse der Beteiligten finden. In Zusammenarbeit mit der katholischen Kirchengemeinde St. Mariä Himmelfahrt in Gräfrath und dem KBW werden Referenten eingeladen. Kunsthistoriker führen die Gruppen in den Ausstellungen. Das Programm finden Sie im Kursheft des KBW und im Internet.
- Die **Stimme der Senioren**: Im Ohligser Migrationszentrum der Caritas, Ahrstraße, befindet sich die Radiowerkstatt des KBW. Bürgerfunk.

- ✉ Laurentiusstr. 7, 42103 Wuppertal-Elberfeld
- ☎ 0202 4958319
- ☎ 0202 4958 320
- 💻 [info@bildungswerk-wuppertal.de](mailto:info@bildungswerk-wuppertal.de)



## 1. Fit wie ein Turnschuh und Lust auf Leben

### → Internet-Cafés

sind öffentlich zugänglich für Jung und Alt. Sie können sich hier die nötigen PC-Kenntnisse selbst aneignen und ausbauen sowie die Internetanschlüsse für Ihre persönlichen Interessen nutzen. Kursangebote und individuelle Hilfestellungen sind zu erfragen.

- ✉ Eiland 16, City – Bergische VHS
- ☎ 290 3259
- ✉ Mummstraße 10 – in der Stadtbücherei
- 🌐 [stadtbibliothek.solingen.de](http://stadtbibliothek.solingen.de)
- ✉ Rolandstraße 3 – am Bürgerhaus Hasseldelle
- 🌐 [hasseldelle.de](http://hasseldelle.de)
- ✉ Nippesstraße 2 – im InterJu
- 🌐 [interju.de](http://interju.de)
- 🌐 [senjunet.de](http://senjunet.de)

### → Ein Seniorenstudium in Wuppertal

bietet Ihnen die Gelegenheit, sich mit sozial- und geisteswissenschaftlichen Fragen auseinanderzusetzen. Durch den Aufbau des Studiums können Sie sich systematisch Kenntnisse aus dem Fachgebiet aneignen. Nach der persönlichen Orientierungsphase stehen wissenschaftliche Arbeitsmethoden und die Grundlagen empirischer Sozialforschung auf dem Lehrplan. Auf formale Zugangsvoraussetzungen wird verzichtet, nicht aber auf Studiengebühren.

- ☺ BUGH Wuppertal, FB Gesellschaftswissenschaften,  
Dr. Felizitas Sagebiel
- ✉ Gaußstr. 20, 42097 Wuppertal
- ☎ 0202 439-2165

### ⇒ Die Stadtbibliothek Solingen

Mehr als Bücher: Die barrierefrei eingerichtete Stadtbibliothek bietet Ihnen mit rund 160 000 Medien ein vielfältiges Angebot an Büchern und Medien (Hörbücher, Musik-CDs, CD-ROMs, DVDs), Zeitungen und Zeitschriften.

Mit der Bushaltestelle vor dem Eingang und einem direkten Zugang zu der Tiefgarage ist die Stadtbibliothek optimal er-

reichbar – und das an 50 Öffnungszeiten in der Woche. Fachkundiges Bibliothekspersonal berät Sie gern bei der Literatursuche oder bei der Nutzung der Computer-Kataloge und Internet-Arbeitsplätze.

Während des ganzen Jahres zeigt die Stadtbibliothek wechselnde Ausstellungen und führt eine Vielzahl unterschiedlicher Veranstaltungen durch, wie das „Philosophie-Café“ oder das „Lebende Hörbuch“.

Wer Interesse hat, die Bibliothek näher kennenzulernen, kann an einer kostenlosen Führung durch das Haus teilnehmen oder informiert sich über das Falblatt „Wir über uns“, das in der Stadtbibliothek erhältlich ist. Alle Informationen sowie die Möglichkeit der Abfrage des Computer-Katalogs (OPAC) finden Sie auch im Internet.

- ✉ Mummstraße 10, Clemens-Galerien, City
- ☎ Info 290-3210
- ✉ [stadtbibliothek@solingen.de](mailto:stadtbibliothek@solingen.de)
- 🌐 [stadtbibliothek.solingen.de](http://stadtbibliothek.solingen.de)

Mehrere Kirchengemeinden betreiben öffentliche Bibliotheken, beispielsweise:

- Katholische Kirchengemeinde St. Joseph
- ✉ Hackhauser Straße 16, Ohligs
- Einrichtung/Angebot in freier Trägerschaft Evangelische Bücherei Dorp
- ✉ Ritterstraße 7, Krahenhöhe

### → Im Stadtarchiv

finden Sie Informationen jedweder Art wie Bilder, Zeitungen etc. zum heutigen Solingen und zur Geschichte der Stadt im Hinblick auf Gesellschaft, Wirtschaft, Verwaltung, Schulen, Verkehr, Bauwesen, Landschaft, Flora, Fauna, Religion, Kultur, Sport, Bildung usw.

Die in der Solinger Stadtverwaltung von bleibendem Wert entstandenen Informationsträger (Akten, Bücher, Fotos, Filme, Karten, Pläne etc.) werden hier verwahrt, erhalten, erschlossen

## 1. Fit wie ein Turnschuh und Lust auf Leben

und nutzbar gemacht. Ein möglichst umfassender Teil des vergangenen und gegenwärtigen gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Lebens in Solingen wird dokumentiert.

Die ab 1809 vorhandenen Lokalzeitungen werden systematisch ausgewertet. Kontinuierlich wird die umfangreiche geschichtliche, heimat- und familienkundliche Bibliothek ergänzt und bietet kostenlose Ausleihmöglichkeiten. Zahlreiche Sammlungen (Plakate, Flugblätter, Karten und Pläne, Musterbücher Solinger Firm etc.) werden geführt. Das Bildarchiv mit derzeit rund 120.000 Abbildungen aus 140 Jahren wird stetig erweitert. Zeitungskopien und Aktenvorlagen bestellen Sie bitte vor. Sonstige Fotokopien können sofort angefertigt und fotografische Abzüge in Auftrag gegeben werden.

✉ Gasstr. 22 b, Höhscheid

☎ 290-3631

💻 [stadtarchiv@solingen.de](mailto:stadtarchiv@solingen.de)

🌐 [ahnenforschung.net](http://ahnenforschung.net)

→ Der **„Bergische Geschichtsverein – Abteilung Solingen“** ist eng mit dem Stadtarchiv verbunden. Er befasst sich insbesondere mit der Geschichte Solingens, seiner Stadtteile, Hofschaften und Bewohner und engagiert sich für die Erhaltung von historischen Bauten, Ortsnamen, Brauchtum und Mundart. Sie können an Vorträgen, Studienfahrten, Museums- und Ausstellungsbesuchen teilnehmen und aktiv in den Arbeitskreisen „Denkmalpflege“ sowie in der Mundartgruppe „De Hanggeschmedden“ mitarbeiten.

☺ Dr. Beate Battenfeld

☎ 3828966

🌐 [bgv-solingen.de](http://bgv-solingen.de)

→ Der **Alt-Solinger-Seniorenkreis** hat sich vor einigen Jahren im Bürgerhaus Hasseldelle gegründet. Hier werden so manche Geschichtswege zurückverfolgt. Wie ist es heute und wie war das damals? An was können wir uns noch erinnern? Die Initiatorin recherchiert dazu regelmäßig vor den Treffen im

Stadtarchiv. Der Kreis hat als Zeitzeuge mitgewirkt am Buch „Sieben linke Schuhe“, mit DVD erhältlich im Buchhandel.

☺ Frau Wölfer

☎ 51927

🌐 [ansichtskartenversand.com](http://ansichtskartenversand.com)

### Die Heimatvereine

sind an dieser Stelle zu nennen. Sie setzen sich mit erinnerungswerten Geschichten aus dem eigenen Umfeld auseinander. Sie tragen dafür Sorge, dass die Besonderheiten ihres Stadtteils, ob architektonisch, künstlerisch, geschichtlich, nicht in Vergessenheit geraten. Sie wirken bei der Präsentation der Stadtteile und der Stadt Solingen bei vielen Veranstaltungen mit und kooperieren mit dem

⇒ **Stadtmarketing**

☎ 290-2123

✉ Cronenberger Str. 59/61 (Rathaus), City





## 1. Fit wie ein Turnschuh und Lust auf Leben

### → Die untere Denkmalbehörde

im Stadtdienst Stadtplanung pflegt die Liste der Häuser, Bauten, Sehenswürdigkeiten, die unter Beteiligung der jeweiligen Bezirksvertretung unter Denkmalschutz gestellt wurden. Die Arbeit der Stadtplanung und -entwicklung wird regelmäßig unter Beteiligung der Bürgerschaft vorbereitet.

✉ [stadtplanung@solingen.de](mailto:stadtplanung@solingen.de)

☎ 290-4425

✉ [bezirksvertretungen@solingen.de](mailto:bezirksvertretungen@solingen.de)

☎ 290-2129

### → Die Sternwarte

Die Sternwarte der Walter-Horn-Gesellschaft e. V. bietet wetterunabhängige Veranstaltungen, Sterntheater, Vorträge und Multimedia-Programm. Bei klarem Himmel folgen Sternführungen und Himmelsbeobachtungen.

✉ Sternstr. 5, Wald

✉ [sternwarte-solingen.de](mailto:sternwarte-solingen.de)

☎ Info 2324266

☎ 232425

☎ [sterne-zu-verkaufen.de](http://sterne-zu-verkaufen.de)



### → Regionale Stadtentwicklung

hat die Attraktivität der Solinger Innenstadt in den vergangenen Jahren deutlich verbessert: Graf-Wilhelm-Platz, der Südpark, das Forum Produktdesign im alten Hauptbahnhof mit dem Bergischen Institut für Produktentwicklung und Innovationsmanagement, das Museum Plagiarius, die umgebauten Güterhallen für Künstler und Artothek sowie das Bistro StückGut und die Korkenziehertrasse mit den neuen Bahnstationen sind Beispiele dafür.

☎ [echt.scharf.solingen.de](http://echt.scharf.solingen.de)

### → Forum Produktdesign

Mit dem Forum Produktdesign im ehemaligen Hauptbahnhof gibt es einen Ort, an dem das Markenzeichen der Stadt, hochwertiges Produktdesign, erfahrbar werden kann. Hier finden Ausstellungen und Kongresse statt, außerdem hat das Bergische Institut für Produktentwicklung und Innovationsmanagement mit einer Designbibliothek seinen Sitz in dem denkmalgeschützten Gebäude. Die Steinhaus-Gastronomie lockt mit gehobener internationaler Küche. In der Ausstellungshalle erhalten Besucher Informationen zum Gebäude und zur Umgebung. Im angeschlossenen Design-Contor können hochwertige Schneidwarenprodukte aus der Region gekauft werden.

✉ Bahnhofstraße 15

☎ [forum-produktdesign.de](http://forum-produktdesign.de)

☎ 3820781 (Solingen Info)

☎ 2247071 (Gastronomie)

### Güterhallen für Kunst- und Kulturschaffende mit Gastronomie StückGUT und Artothek

Im Südpark blieben die markanten Güterhallen der Bahn erhalten und konnten umgenutzt werden. 14 Künstlergemeinschaften bieten ein farbenfrohes und spannendes Kunsterlebnis, organisieren Feste und bieten außergewöhnliche Kunstobjekte zum Verkauf. Die Gastronomie StückGUT ist der künstlerische Treffpunkt des Südparks. Hier ist ein Ort der Kommunikation für

# 1. Fit wie ein Turnschuh und Lust auf Leben

Künstler und Kunstinteressierte entstanden, aber auch Besucher des Südparks und Spaziergänger von der Korkenziehertrasse sind herzlich willkommen. Das StückGUT und die Güterhallen werden vom Verein zur Förderung des Erhalts und der Umnutzung der Güterhallen e. V. betrieben.

Auch die Artothek der Stadt, die ehrenamtlich durch Mitglieder des Vereins Solinger Künstler e. V. betreut wird, hat in den Güterhallen ihre Heimat gefunden. Hier können Kunstwerke – immer Originale – gegen ein kleines Entgelt ausgeliehen werden.

✉ Alexander-Coppel-Straße, Südstadt

☎ 1 85 36 (Förderverein Güterhallen)

☎ 59 31 52 (Solinger Künstler e. V./Artothek)

☎ 233 72 09 (StückGUT)

🌐 gueterhallen.com

🌐 solingerkuenstler.de

## → Die Bergische Entwicklungsagentur hat ihren Sitz ebenfalls in der südlichen Innenstadt im IHK-Gebäude an der Kölner Straße.

✉ Kölner Straße 8, Südstadt

🌐 bergische-agentur.de

☎ 88160660

## Kulturelles, Heimatgeschichte und Brauchtum

Ist es Ihnen auch so gegangen, dass Sie vor der Rente des Öfteren aus Zeitgründen auf ein kulturelles Angebot verzichtet haben? Jetzt aber hat Solingen einiges zu bieten.

### → Theater- und Konzerthaus

Einmal jährlich wird der Spielplan zum Ende der Sommerferien vom Kulturbüro vorgelegt:

- Schauspiel: Eigeninszenierungen, Tournee-, Kinder- und Jugendtheater
- Kleinkunst-Reihe
- Konzerte von Chören, Philharmonien, Organisten

- Die Bergischen Symphoniker und Sonderkonzerte.

Zu den üblichen Öffnungszeiten sowie eine Stunde vor der jeweiligen Veranstaltung ist die Theaterkasse geöffnet. Hier erhalten Sie das Programmheft, Eintrittskarten und können im Preis vergünstigte Abonnements buchen.

✉ Konrad-Adenauer-Str. 7, City

☎ 204820

🌐 theater.solingen.de

🌐 Kulturserver-bergischesland.de

### → Hallenmanagement (HMS)

Neben dem anspruchsvollen und renommierten Kulturprogramm bleiben die Veranstaltungsräume der Stadt Solingen für die lebendige Solinger Chor- und Theaterszene nutzbar. Mieten können Sie die Säle, Gruppenräume und das Foyer des Theater- und Konzerthauses auch für Veranstaltungen der unterschiedlichsten Art, beispielsweise für Tanz, Sport, Vereinsfeiern. Zu allen technischen, gestalterischen und preislichen Fragen gibt das HMS Auskunft; auf Wunsch Planungshilfe und Catering.

☎ 290-2435

👉 Mit allen Genehmigungen und unter Beachtung aller rechtlichen Verpflichtungen lässt es sich mit dem Verein der Wahl sicher noch besser feiern. Informationen für die stressfreie Vorbereitung zu Ausschankgenehmigung, zur Hygiene-Verordnung zur Abgabe von Speisen und Getränken und vieles andere mehr erhalten Sie beim Stadtdienst Ordnung.

✉ Gasstr. 22, Höhscheid

☎ 290-3663

### → Die Bergischen Symphoniker

sind bereits vor einigen Jahren aus den Orchestern der Städte Remscheid und Solingen in eine eigenständige Gesellschaft zusammengeführt worden. Das Kulturbüro Solingen verpflichtet die Bergischen Symphoniker zu dem Konzertprogramm einer

## 1. Fit wie ein Turnschuh und Lust auf Leben



Saison. Die Konzerte an verschiedenen Spielstätten in Solingen und Remscheid werden im Programmheft und in einem Faltblatt mit der Terminübersicht bekannt gemacht. Seniorenkonzerte finden in den Nachmittagsstunden statt.

☎ Ticket-Hotline 02191 162650

✉ Konrad-Adenauer-Str. 72–74, City

☎ 2801-583, -584

Verein der Freunde und Förderer des Bergischen Symphonieorchesters

Monika Püschel

☎ 57550

### → Musikschule gGmbH

Es gibt kaum ein Instrument, das Sie im Einzel- oder Gruppenunterricht nicht erlernen können. Egal, ob Sie als Kind schon Unterricht hatten oder jetzt „quer“ einsteigen möchten. Sie werden von den ausgebildeten Musikpädagogen dort abgeholt, wo Sie musikalisch stehen. Passende Instrumente können Sie auch gleich mieten.

✉ Flurstr. 18, City  
 🌐 [musikschule.solingen.de](http://musikschule.solingen.de)  
 ☎ 290-2742, -2743

### → Die Zentralstelle für den deutschsprachigen Chorgesang

archiviert Gesangsgut, Noten zu Liedern aus der Kinder- und Jugendzeit, Kanonlieder und vieles andere mehr. Laien-Chöre, Gesangsgruppen und Veranstalter greifen gern auf diesen weltweit einmaligen Fundus zurück.

✉ Flurstr. 18, City  
 🌐 [chorzentrale.solingen.de](http://chorzentrale.solingen.de)  
 ☎ 290-2780, -2781

### → Die Kreissängervereinigung Solingen e. V. ist Mitglied im Sängerbund NRW und im Deutschen Sängerbund.

✉ Gärtnerstr. 39, Merscheid  
 ☺ Manfred Brenner  
 ☎ 14057  
 📧 [ksv-solingen@sbnrw.de](mailto:ksv-solingen@sbnrw.de)  
 🌐 [saengerbund-nrw.de/ksv-solingen](http://saengerbund-nrw.de/ksv-solingen)

### Die Museumslandschaft in Solingen

zeichnet sich durch renommierte Bestände, überregional attraktive Ausstellungen und spannende architektonische Rahmengestaltungen aus.

### → Das Deutsche Klingensmuseum

die historische Arrenberg'sche Zinngießerei, der Gräfrather Kirchenschatz und die neu erworbene Sammlung Marquardt mit europaweit gesammeltem Besteck aus acht Jahrhunderten sind in einem restaurierten und modernisierten, ehemaligen Klostergebäude in Alt-Gräfrath untergebracht. Blankwaffen und Schneidgeräte aller Epochen und Kulturen gehören zum Bestand. Zu Wechselausstellungen wird über die Tagespresse

## 1. Fit wie ein Turnschuh und Lust auf Leben

eingeladen. In der Arrenberg'schen Zinngießerei wird an jedem ersten und dritten Sonntag im Monat das alte Handwerk des Zinngießens vorgeführt. Nach vorheriger Anmeldung steht diese für Gruppen zur Verfügung. Im Museumsshop des Fördervereins sind Postkarten, Literatur, erstklassige Produkte der Schneidwaren-Industrie und Zinn-Kleinteile zu erwerben.

✉ Klosterhof 4, Gräfrath

📞 [klingenmuseum.de](http://klingenmuseum.de)

☎ Info 258360

☎ Termine 2583610

### → Das Kunstmuseum Solingen

Das besucherfreundliche Kunstmuseum befindet sich im denkmalgeschützten Gebäude des ehemaligen Gräfrather Rathauses an der B 229. Der markante Uhrenturm ist weithin sichtbar. Die Dauerausstellung der deutschen Malerei des 20. Jahrhunderts und die bedeutendste Sammlung der Gemälde Georg Meisters werden ergänzt durch die Bilder der Bürgerstiftung für verfemte Künste mit der Sammlung Gerhard Schneider, Solingen. Sonderausstellungen präsentieren aktuelle Kunst.

Zum Service gehören Museumsshop und das Restaurant „Junkbrunnen“ mit Biergarten, Spielbereich, museumspädagogische Kinderbetreuung, Atelierbetreuung und Artothek.

✉ Wuppertaler Straße 160, Gräfrath

☎ 25814-0

📞 [museum-baden.de](http://museum-baden.de)

### → Schloss Burg an der Wupper

ist ein Grafenschloss aus dem 12. Jahrhundert. Es wurde um 1900 restauriert. Das Bergische Museum gewährt Einblicke in die Geschichte der Region, vermittelt plastische Eindrücke vom Leben der mittelalterlichen Burgbewohner und von der Wohnkultur in bergischen Bürgerhäusern.

✉ Schlossplatz 1, Solingen-Burg

📞 [schlossburg.de](http://schlossburg.de)

☎ 2422611

🌀 Mit der Seilbahn kommen Sie bequem von Unterburg zum Schloss hinauf.

☎ 43181

Die **Kotten** der ehemals zahlreichen selbstständigen Messer- und Scherenschleifer konnten teilweise restauriert werden, um für spätere Generationen einen Beitrag zur Geschichte der Arbeit in Solingen zeigen zu können. Mit der Erfindung der vom Wasser unabhängigen Dampfmaschine und dem Einzug der Elektromotoren verloren die oft idyllisch an den kleineren und größeren Bächen im bergischen Land gelegenen Werkstätten, die noch eng mit dem privaten Wohnraum verbunden waren, an wirtschaftlicher Bedeutung.

### → Der Balkhauser Kotten

ist nach umfangreichen Restaurierungsarbeiten mit der alten Wassermechanik wieder zu besichtigen. Schleifermuseum, Scherenschleifer-Werkstatt und Designer-Atelier in der Kottentube laden zum Rückblick auf fast 500 Jahre Geschichte ein.

☺ Familie Schmitz

☎ 3835453

### → Die Schleiferei Wipperkotten

wurde erstmals um 1600 erwähnt. Imposant sind Wupperstauwehr und zwei unterschlächtige Wasserräder. Der Innenkotten ist bis heute noch bewohnt. Urgeschichtliche Schneidwerkzeuge, Erzfunde, und historische Gerätschaften sind zu sehen. Im Außenkotten schleifen noch „Heimarbeiter“ mit Wasserkraft.

☺ Axel Birkenbeul

☎ 2473958 (Führungen)

☎ 818178 (Förderverein)

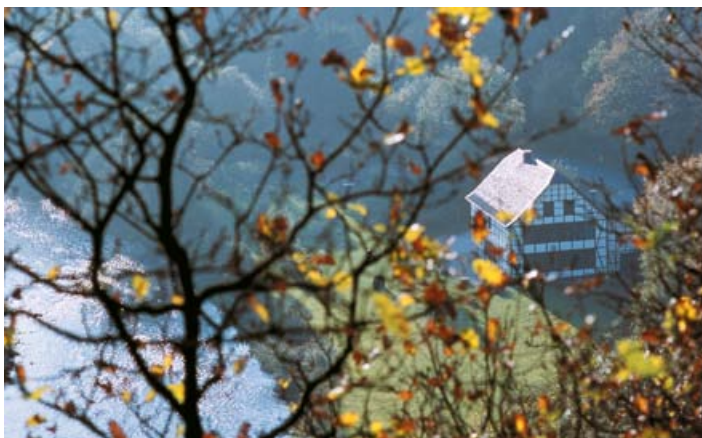
📞 [schleiferei-wipperkotten.de](http://schleiferei-wipperkotten.de)

### → Loos'n Maschinn

Als die Solinger Schleifer von der Wasserkraft auf Dampf umstiegen, nannten sie ihre neuen Kotten „Maschinnen“. 1895 gab



## 1. Fit wie ein Turnschuh und Lust auf Leben



es 107 davon. Ein Kotten wurde mustergültig erneuert. Neben Wohnungen, Gewerberäumen und einer Arztpraxis hat der Eigentümer zusammen mit dem Förderverein Industriemuseum einen Ausstellungsraum zur Geschichte der Dampfschleifereien eingerichtet.

✉ Börsenstr. 87, Widdert  
☎ 232410

### → Das Rheinische Industriemuseum, Standort Solingen – Gesenkschmiede Hendrichs

Von 1886 bis 1986 wurden in der Scherenschlägerei und Gesenkschmiede der Gebrüder Hendrichs Scherenrohlinge für die Solinger Industrie hergestellt. Die von der Geschichte der Stahlwarenarbeiter zeugende Produktionsstätte mit den spezialisierten Berufen für die Herstellung Solinger Qualitätsware ist in der ursprünglichen Form erhalten. Auf angemeldeten Führungen wird die Produktion an historischen Riemenfallhämmern demonstriert.

☎ Merscheider Str. 297, Merscheid  
💻 [Industriemuseum-solingen@lvr.de](mailto:Industriemuseum-solingen@lvr.de)  
☎ 232410  
📧 [foerderverein-rimsg.de](http://foerderverein-rimsg.de)

### → Im Historischen Waschhaus Weegerhof

wurde im November 2007 ein Museum zur Entwicklung der Waschtechnik „von der Schmierseife zu den Megaperls“ eröffnet. Eine Museumspädagogin folgte dem frisch berenteten Waschmeister ins Waschhaus, um anschauliche Führungen durch zeittypische Waschbretter, Dampfkessel und Dampfmanagen zu ermöglichen.

☺ Frau Klinkner  
☎ 815201

### → Das Laurel & Hardy-Museum

hatte seinen Ursprung in einer privaten Sammlerleidenschaft. Weltweite Kontakte machten schließlich Ausstellungen zu den unterschiedlichsten Fan- und Werbeartikeln und die Vorführung aller 106 Filme der beliebten „Dick-und-Doof“-Darsteller möglich.

🌐 [laurel-hardy-museum.de](http://laurel-hardy-museum.de)  
✉ Locher Str. 17, Wald  
☺ Wolfgang Günther  
☎ 816109

### → Der Bergische Ring e. V.

ist ein Projekt, an dem sich neun verkehrshistorische und drei industriehistorische Vereine beteiligen, um Ihnen die Zeugnisse der Industrie- und Verkehrsgeschichte im Bergischen Land in historischen Fahrzeugen des öffentlichen Nahverkehrs nahe bringen zu können. In O(berleitungs)bussen, Straßenbahnen und alten Dampf- und Elektroloks werden Sonntagstouren angeboten. Der Ticket-Vorverkauf erfolgt über das Büro des Bergischen Rings. Anreise und Rückfahrt im Bereich des VRR ist am Gültigkeitstag kostenlos.

✉ Kölner Str. 8, 42651 Solingen  
🌐 [bergischer-ring.de](http://bergischer-ring.de)  
☎ 2816864  
☺ Hans Joachim de Bruyn-Ouboter  
🌐 [modellbahnbau24.de](http://modellbahnbau24.de)



# 1. Fit wie ein Turnschuh und Lust auf Leben

## Museum Plagiarius

In der neu gestalteten südlichen Innenstadt wurde am 01.04.07 ein Museum eröffnet, das Objekte von Innovation und Imitation gegenüberstellt. Der Negativpreis „Plagiarius“ prangert seit 1977 öffentlich diejenigen an, die als Nachahmer fremde Ideen und Leistungen als ihre eigenen ausgegeben. Präsentiert werden über 250 Originale und Plagiate verschiedener Branchen im direkten Vergleich.

✉ Bahnhofstr. 11, City-Süd

☎ 2210731

🌐 [plagiarius.com](http://plagiarius.com)

## Interessen entwickeln und vertreten – engagiert älter werden, für sich und andere

Viele Bereiche des freiwilligen Engagements in den unterschiedlichen Feldern leben insbesondere von aktiver Unterstützung durch Seniorinnen und Senioren, auch wenn das häufig nicht ausdrücklich erwähnt wird. Grenzen Sie sich nicht selbst aus, machen Sie mit! Hier sind einige Beispiele genannt für kulturelles, ökologisches, gesellschaftspolitisches, intergenerationelles, und soziales Engagement.

### → Der Verein „Solinger Ehrenamt für Kultur e. V.“

folgt dem Motto Kennedys: „Frage nicht, was Dein Land für Dich tun kann, frage, was Du für Dein Land tun kannst“. Wer sein Engagementfeld im kulturellen und Bildungsbereich sucht, kann nach den eigenen Wünschen und Vorstellungen durch den Verein an entsprechende Einrichtungen vermittelt werden, beispielsweise an:

- Rheinisches Industriemuseum
- Museum Baden
- Deutsches Klingenmuseum
- Museum Plagiarius
- Stadtarchiv
- Stadtbibliothek
- Volkshochschule.

Als erstes eigenes Projekt in Zusammenarbeit mit dem Kulturbüro stellen sich Freiwillige als Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für die Besucherinnen und Besucher des Konzerthauses zur Verfügung, um an einer besucherfreundlichen Ausgestaltung des kulturellen Angebotes mitzuwirken.

### → Initiative Kultur am Nachmittag

Wer sich von den Angeboten in Seniorenbegegnungsstätten (noch) nicht angesprochen fühlt, findet in der Cobra eine offene Alternative, den eigenen Interessen nachzugehen. Die Projektgruppen suchen sich ihr Interessensgebiet und ihre Teilnehmer selbst aus. Sie verständigen sich auf den eigenen Rhythmus für die gemeinsamen Treffen. Diese organisieren sie mit Unterstützung der Cobra-Mitarbeiterin ebenfalls selbst. Die Infrastruktur des Hauses mit den Räumlichkeiten steht diesen Initiativen grundsätzlich kostenfrei zur Verfügung. Für die Nutzung der technischen Ausstattung sind teilweise Gebühren unumgänglich. Mindestteilnehmerzahlen gibt es nicht. Teilweise wird mit Weiterbildungseinrichtungen und städtischen Diensten kooperiert: Video AG: Herstellung, Schnitt und Vertonung bis Präsentation, Schreibwerkstatt in Kooperation mit der VHS, Spiele-Nachmittag, Tanztee mit der Oldie-Band, Wunschkinoprogramm für Senioren.

Sie brauchen nur ein wenig Mut, den Anfang zu machen. Verselbständigung der Aktivitäten ist ausdrücklich gewünscht.

✉ Merscheider Str. 77–79, Ohligs

☎ 331222

→ Bei der **Interessengemeinschaft Stadtführungen** können Sie geführte Rundgänge, Bus-, Rad- und Bahnfahrten buchen, um die Stadt Solingen mit ihrer Handwerks- und Industriegeschichte, Sehenswürdigkeiten und verschiedensten Ansichten kennenzulernen. Über 20 Touren, beispielsweise durch Ohligs, Wald, Höhscheid, Müngsten, am Balkhauser Kotten, sind bereits in verschiedenen Längen und Schwierigkeitsgraden ausgear-



# 1. Fit wie ein Turnschuh und Lust auf Leben

beitet (siehe Faltblatt der Stadtinformation), auch individuelle Wünsche können berücksichtigt werden.

- ☺ Debbie Little
- ☎ 62801
- 💻 [stadtfuehrer@solingen.de](mailto:stadtfuehrer@solingen.de)
- 📍 [tourismus.solingen.de](http://tourismus.solingen.de)

## → Agenda 21

1992 in Rio de Janeiro wurde ein Aktionsprogramm für Umwelt und Entwicklung verabschiedet. Dessen Ziele zur Förderung einer zukunftsfähigen und nachhaltigen Entwicklung haben sich die lokalen Agenda-Gruppen verpflichtet. Wirtschaftliche, soziale und ökologische Verhältnisse vor Ort sollen so beeinflusst werden, dass das Wohn- und Arbeitsumfeld lebenswert bleiben und dass Gestaltungsspielräume für die Rohstoff-Ressourcen bereitstehen, ohne Dritte zu belasten.

Das aktuelle Aktionsprogramm wie auch der Nachhaltigkeitsbericht wurde im Dialog mit einer Vielzahl an gesellschaftlichen Gruppen erarbeitet. Anhand von 22 Indikatoren wird der Erfolg von Agenda-Projekten bilanziert, wie beispielsweise

- Fifty-fifty-Energiesparen
- Bergischer Kaffee
- Ökoprofit
- Carsharing

In dem parteiübergreifenden Agenda-Team unter Vorsitz des Oberbürgermeisters werden Projekte beraten und vorabgestimmt. Wer eine der zahlreichen Mitwirkungsmöglichkeiten, beispielsweise in den Agendaforen nutzen möchte, wende sich an die Agenda-Geschäftsstelle im Stadtdienst Natur und Umwelt.

- 📍 [agenda21.solingen.de](http://agenda21.solingen.de)
- ✉ Bonner Str. 100, Ohligs
- ☎ 290-6557
- 💻 [a.bischoff@solingen.de](mailto:a.bischoff@solingen.de)

📖 Die Stiftung Botanischer Garten hat mit dem Stadtarchiv das Buch „**Das Schönste, was uns blüht**“ für 9,50 Euro herausgegeben.

- 💻 [botanischer-garten-solingen.de](http://botanischer-garten-solingen.de)
- ☺ Mattias Nitsche
- ☎ 310385, 599820

## → Aktion sauberes Solingen

Wenn Sie auf Spazier- und Wanderwegen auf illegale Abfälle stoßen, wie beispielsweise wilde Kippen und Altfahrzeuge, die nicht mehr zugelassen sind, melden Sie diese doch bitte beim Stadtdienst Natur und Umwelt.

- ✉ Bonner Str. 100, Ohligs
- ☎ 290-6537, -3333

## → Projekt 50 Solingen e. V.

Auf der Suche nach individuell sinnvollen Beschäftigungsfeldern haben ältere Arbeitslose in Kooperation mit der ARGE sowie mit Partnern aus der freien Wirtschaft und der freien Wohlfahrtspflege einen Verein gegründet, der zwischenzeitlich bundesweit Beschäftigungsprojekte initiiert, wie beispielsweise die Restaurierung des Rathauses Ohligs.

- ✉ Merscheider Str. 5, Ohligs
- ☎ 6428177
- 📍 [projekt50.de](http://projekt50.de)

## → Senioren-Experten-Service (SES)

Haben Sie sich im Laufe Ihres Berufslebens ein Fach- und Erfahrungswissen angeeignet, das Sie gern zur Verfügung stellen? Eine ehrenamtliche Organisation bringt Ihre Fähigkeiten weltweit in Verbindung mit den Menschen, die sie dringend benötigen:

- 📍 [ses-bonn.de](http://ses-bonn.de)
- ☎ 0228 260900

## 1. Fit wie ein Turnschuh und Lust auf Leben

### → Das Frauenforum

ist eine Möglichkeit, auf die besonderen Interessen von Frauen in allen gesellschaftlichen Lebensbereichen hinzuweisen.

☎ 290-2427 (Gleichstellungsstelle)

### → Im Generationengarten

der Biologischen Station Waldschule Solingen treffen sich Junge und Junggebliebene zu gemeinsamen Aktivitäten im und rund um den Garten. Der zwischenmenschliche Kontakt und Austausch wird bei diesen Treffen zu Themenschwerpunkten wie „Biogarten“, „Natur“ und „Umwelt“ generationenübergreifend praktiziert.

✉ Strohner Höhe 1

☎ 291095

🌐 [waldschule-solingen.de](http://waldschule-solingen.de)

### → Leihomas und Leihopas,

die ein Stück Verantwortung für die übernächste Generation mitübernehmen, werden für Familien mit besonderen Schwierigkeiten gesucht, geschult, vermittelt und begleitet von der AWO-Familienhilfe:

☎ 5949999

### → Bündnis Familie

Vor fünf Jahren wurde auf Beschluss des Stadtrates das Bündnis Familie gegründet. In einem offenen Zusammenschluss von politischen und karitativen Organisationen, Verbänden, Vereinen, Gruppen und einzelnen Bürgern wird das Ziel verfolgt, die Stadt besonders familienfreundlich zu gestalten. Die Geschäftsstelle und ein bürgerschaftlich engagierter Sprecherrat unterstützen öffentlichkeitswirksam Familienthemen. Etliche Projektideen wurden zwischenzeitlich verfolgt und teilweise umgesetzt.

☎ 290-2214

🌐 [familien.solingen.de](http://familien.solingen.de)

### → Seniorenbeirat

„Der Seniorenbeirat vertritt die Interessen der Senioren in der Stadt Solingen, unabhängig von Glaubensgemeinschaft, Partei- oder Vereinszugehörigkeit. Der Seniorenbeirat macht die Öffentlichkeit, die politischen Gremien und die Verwaltung auf die besonderen Belange älterer Menschen in der Stadt Solingen aufmerksam. Er erarbeitet Vorschläge und berät diese Institutionen für die Lösung von Fragen und Problemen in allen Lebensbereichen der älteren Generation. Er fördert die Meinungsbildung auf sozialem, kulturellem, wirtschaftlichem und gesellschaftlichem Gebiet“ (Auszug aus den Richtlinien).

Die Wahl des Seniorenbeirates erfolgt jeweils ein halbes Jahr vor der Kommunalwahl. Die 26 Mitglieder mit einem Mindestalter von 55 Jahren werden teilweise gewählt und teilweise delegiert. Die Sitzungen sind öffentlich.

☺ Herbert Gerbig

☎ 337043

☺ Felizitas Scheffel

☎ 590320

☺ Lothar Scholl

☎ 57635

### → Räumlichkeiten zur Nutzung von Seniorengruppen

Räumlichkeiten zur Mitnutzung von Seniorengruppen finden Sie u. a.

- als Gemeinschaftsräume der Seniorenwohnhäuser,
- als Gemeinschaftsräume von Siedlungsgemeinschaften, Vereinshäuser, Naturfreundehäuser
- als Gemeindesäle der Kirchengemeinden und Religionsgemeinschaften,
- in Einrichtungen für den Stadtteil
- in Jugendhäusern und anderen Einrichtungen und Lokalitäten.



## 1. Fit wie ein Turnschuh und Lust auf Leben

Beratung und Vermittlung zum richtigen der erfassten Treffpunkte nach den persönlichen Vorlieben und Wünschen erfolgt durch die städtische Altenhilfe:

- ✉ Rathausplatz 1, Mitte
- ☎ 290-5282, -5387
- 💻 [r.reisener@solingen.de](mailto:r.reisener@solingen.de)

Der Verein „**Wir Senioren**“ nimmt Termine gern kostenlos in seine Quartalsschrift auf.

☎ 44348

### Seniorenveranstaltungen

Zum Redaktionsschluss waren schon eine Reihe von Veranstaltungen für Senioren in 2008 von städtischer Seite und von den freien Trägern geplant, die aktuell, teilweise mit Kartenverkauf in der städtischen Altenhilfe abzufragen oder kurzfristig in der Presse nachzulesen sind, beispielsweise:

- Feste: Karneval, Frühlingsfest, Sommerfeste, Familienfeste, Herbstfest, Oktoberfest, multikulturelles Fest
- Bunte Nachmittage mit/ohne Tanz: Tanztees, musikalische Darbietungen

## Ulrich's ambulante Pflege

Ausgezeichnet als  
„Kundenfreundlicher Pflegedienst 2012“  
und MDK-Prüfungen 2011 und 2012  
jeweils: „Sehr gut“

Beratung  
kostenlos

**Telefon: 02 12 / 3 82 46 42**

[info@pflagedienst-ulrich.de](mailto:info@pflagedienst-ulrich.de) · [www.pflagedienst-ulrich.de](http://www.pflagedienst-ulrich.de)

- Sportliche Veranstaltungen: Skat- und Bridgeturniere
- Kulturelle Angebote: Seniorenmalausstellung
- Tagesfahrten mit Besichtigungen
- Seniorentag
- Kurse: Erste Hilfe

- ✉ Rathausplatz 1, Mitte
- ☎ 290-5282, -5387
- 💻 [d.dannies-koegel@solingen.de](mailto:d.dannies-koegel@solingen.de)

### → SIN – Senioren-Information e. V.

wurde vor über 15 Jahren gegründet, um für ältere Menschen sinnvolle Angebote zu entwickeln und zu gestalten:

- telefonisches Beratungsangebot für ältere Menschen,
- Sonntagstreff,
- Weihnachtsfeier für Alleinstehende,
- Freizeitpartnerschaften zwischen aktiven und weniger aktiven Seniorinnen und Senioren.

Das persönliche Gespräch und der Wunsch nach einem Zuhörer spielen die zentrale Rolle, aber auch Vorlesen, Erzählungen, Gesellschaftsspiele und Spaziergänge sind gewünscht.

☺ Christel Herrmann

☎ 62576

### → Die Solinger Freiwilligenagentur e. V.

ist bundesweit eine der wenigen, die ganz ohne hauptamtliches Personal Menschen für ehrenamtliche Einsätze informiert, berät, schult und meist an soziale, gemeinnützige Organisationen vermittelt. Sogar auf eine eigene Geschäftsstelle wird bislang verzichtet. Beratungsgespräche finden jeden ersten Dienstag im Monat im Cramers.Kaffee+ Co in der Zeit zwischen 15.00 – 17.30 Uhr oder an einem vereinbarten Treffpunkt statt.

☺ Karl Willi Bick

☎ 53593

📍 [solinger-freiwilligen-agentur.de](http://solinger-freiwilligen-agentur.de)

## 1. Fit wie ein Turnschuh und Lust auf Leben

### → Die Busch-Stiftung „Seniorenhilfe“

bietet Menschen mit demenziellen Erkrankungen und deren Angehörigen ein telefonisches – auch anonym nutzbares – Informations- und Beratungsangebot. Vorträge zu allen wichtigen Aspekten der Erkrankung werden mit der Bergischen VHS organisiert. Zur Entlastung der Angehörigen werden u. a. Freizeitgruppen organisiert, ein ehrenamtlicher Besuchsdienst leistet stundenweise dem Kranken in der eigenen Wohnung Gesellschaft und einmal im Monat werden Tagespflege-Aufenthalte finanziert.

✉ Martinstr. 18

🌐 [busch-stiftung.de](http://busch-stiftung.de)

☎ 2060869

### → Die Bürgerhelfer(innen) beim PTV

sind Menschen, die hauptsächlich im Freizeitbereich den Verein durch die Mithilfe bei Angeboten und Veranstaltungen unterstützen, wie beim Kegeln, Ausflügen, Theaterbesuchen, Adventsfeiern usw.

☎ 248 21-0

### ■ Tapetenwechsel

Eine Reihe von Service-Angeboten verschiedener Verkehrsgesellschaften und Anbieter macht es immer leichter, von zu Hause aus Fahrten und Reisen mit den einzelnen Verbindungen und den Aufenthalt am Zielort bequem zu planen, Reservierungen vorzunehmen, Tickets zu kaufen, Hilfestellungen beim Ein- und





## 1. Fit wie ein Turnschuh und Lust auf Leben

Aussteigen an den Bahnhöfen zu ordern und Hotels zu buchen. Für die Zielgruppe 55plus hat die Bahn spezielle Reisetipps zusammengestellt.

📞 Bahnauskunft.de

☎️ 01805 5996633 (Mobilitäts-Service-Zentrale)

📞 hotel.de

☎️ 11833 (Hotel-Buchung)

📞 k-d.com

### Stadtwerke GmbH (SWS)

Fahrplan- und Tarifauskünfte für Bus- und Bahnfahrten innerhalb der Verkehrsverbünde VRR (Rhein-Ruhr) und VRS (Rhein-Sieg) sind telefonisch und schriftlich erhältlich.

☎️ 295-2222 (Kundencenter SWS)

📞 sws-solingen.de, sobus.net

📞 vrs-info.de

### Rund ums Auto

Nicht nur, wenn Sie Ihren alten Käfer für die nächste Oldtimer-Rallye wieder aus der Garage holen wollen, ist für die An- und Abmeldung sowie die Ausgabe roter Kennzeichen für Probe- und Überführungsfahrten der Stadtdienst Ordnung und Verkehrsüberwachung zuständig.

📞 Gasstraße 22 b, City-Süd

☎️ 290-3677

☎️ 0800.13008087 (Fahrtsicherheitstraining)

### Urlaub für erfahrene Reisende

Unter dem Markennamen 50plusHotels versprechen 39 familiär geführte Hotels hohen Komfort, Kontaktmöglichkeiten mit Gleichaltrigen, Kultur- und Gourmetangebote. Die Hotels befinden sich auf Rügen, in der Märkischen Schweiz, in Berlin, in der Eifel, im Harz, im Allgäu, in den bayerischen Alpen und

im Schwarzwald. Weitere barrierefreie 50plusHotels befinden sich in Österreich.

☎️ 060638419950

📞 50plusdeutschland.de

### Wellness-Angebote

Wellness ist der Begriff, der zwar schon in den Achtzigerjahren aus Amerika Deutschland erreichte, aber seit einiger Zeit intensiv im Umgang mit dem gesunden Älterwerden im Gespräch ist. Zu Wellness-Angeboten wird alles gerechnet, was zum eigenen Wohlbefinden und seelischen Gleichgewicht beiträgt, ob durch Anwendung erlernter Entspannungstechniken und Bewegung, gesunde Ernährung oder auch Verwöhnangebote wie Sauna und Massage. Nachfrage und Angebote an Wellness- und Fitness-Reisen steigen seit etlichen Jahren.

Deutscher Wellness-Verband

✉️ Neusser Str. 35, 40219 Düsseldorf

☎️ 0211 1682090

📞 wellnessverband.de

📞 vzhh.de

Neben den gewerblichen Anbietern für Reiseangebote organisiert die freie Wohlfahrtspflege auch in Solingen Erholungsmaßnahmen für Senioren. Die geschulten Reiseleitungen begleiten die Gruppen ehrenamtlich 10–14 Tage. Die Planung der Fahrten berücksichtigt in besonderem Maße kleine altersbedingte Einschränkungen der Teilnehmer.

☺️ AWO ☎️ 815018

☺️ Caritasverband ☎️ 0202-389030

☺️ DPWW ☎️ 594840

☺️ DRK ☎️ 28030

## 2. Für Gesundheit und Mobilität

### 2. Für Gesundheit und Mobilität

#### Bewegung und Gesundheit

Gesundheit und Wohlbefinden, körperliche und geistige Fitness bis ins hohe Alter, hängen ganz entscheidend davon ab, wie viel Bewegung man dem Körper auch bei fortschreitendem Alter gönnt. Mit Bewegung trägt man selbst zum Erhalt von Unabhängigkeit, Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter bei. Ein besseres Körpergefühl stabilisiert die positive seelische Grundstimmung und verringert den Konsum von Tabak, Alkohol und Medikamente. Bewegung hält die Gelenke und den Menschen beweglich. Sie ist gut für den Stoffwechsel und das Allgemeinbefinden. Sie stabilisiert das seelische Gleichgewicht und den Tag-Nacht-Rhythmus.

☎ [sportprogesundheit.de](http://sportprogesundheit.de)

#### Tag-Nacht-Rhythmus

Wer sich tagsüber ausreichend bewegt, schläft nachts in der Regel gut. Ein kurzer Mittagsschlaf tut zusätzlich der Wirbelsäule gut. Im Alter bleibt nur bei Kräften, wer sich angemessen fordert und ausreichend ruht. Ein stabiler Rhythmus von Ruhen und Aktivität, Schlafen und Wachen ist ganz wesentlich für das Wohlbefinden eines Menschen. Selbstverständlich kann der

Körper einen jahrzehntelang gelebten Rhythmus nicht mit der Zusendung des Rentenbescheides innerhalb weniger Wochen und Monate verlassen. Es ist nicht immer problemlos möglich, diesen Wechsel im Einvernehmen mit Partner und Familie zu bewältigen.

Sollte der nächtliche Schlaf dauerhaft gestört sein, lassen sich im Schlaflabor die Ursachen finden, um Abhilfe schaffen zu können. Krankenhaus des Diakonischen Werks Bethanien

✉ Aufderhöherstraße 169, Aufderhöhe

☎ 6300

🌐 [schlaf-medizin.de](http://schlaf-medizin.de)

#### Mit Sport älter werden heißt länger fit bleiben

Die drei beliebtesten Sportarten sind in späteren Jahren die sogenannten Ausdauer-Sportarten, in der Reihenfolge Schwimmen, Wandern, Gymnastik. Das Solinger Angebot an Bädern, Wanderwegen und Sportangeboten ist beachtlich. Freiluft-Sportarten, wie beispielsweise Mini-Golf, Poelchenschieten und Boule, stärken wie auch das Erlernen von Entspannungstechniken die Herz-Kreislauf-Funktionen, die Lungenatmung, fördern den Gleichgewichtssinn und die Konzentrationsfähigkeit.

#### PHYSIOTHERAPIE AM GRÜNEWALD

LAMBERT DIRRIWACHTER

#### SÄUGLINGS-, KINDER- UND ERWACHSENEN-THERAPIE

DAS GESAMTE IST MEHR, WIE DIE SUMME DER EINZELNEN TEILE.

Grünwalderstraße 35

42657 Solingen

Telefon/Fax: 0212-207478

[www.physiotherapie-dirriwachter.de](http://www.physiotherapie-dirriwachter.de)

[info@physiotherapie-dirriwachter.de](mailto:info@physiotherapie-dirriwachter.de)

## Sillis Salzgrotte

Café & Accessoires

Gesundheit und Entspannung  
in einem Traum aus Salz!

Salzgrotte & Sologrotte mit  
trockenem Nebel in Straßenkleidung!

Silke Pietzner-Blum  
Potsdamer Straße 11  
42651 Solingen

Telefon 02 12/22 60 48 81  
[silke-pietzner-blum@gmx.de](mailto:silke-pietzner-blum@gmx.de)  
[www.salzgrotte-solingen.com](http://www.salzgrotte-solingen.com)

## 2. Für Gesundheit und Mobilität

Schon der Gedanke an Bewegung fördert die Durchblutung im Hirn. Wenn man sich dann tatsächlich auch bewegt, profitieren auch unsere geistigen Fähigkeiten davon. Wer sich in geselliger Runde bewegt, tut auch der Seele Gutes.

Weniger seniorentauglich für den sportlichen Neubeginn sind Ski-Lauf, Tennis, Fuß- und Volleyball, Squash, Reiten, Tauchen, Surfen und Golf. Wissen Mountainbiker die Topografie Solingens zu schätzen, reicht anderen das Training im Fitness-Studio oder die gemütliche Radtour durch die Ohligser Heide. Sollten Sie Zweifel über Neubeginn oder Fortsetzung bestimmter sportlicher Aktivitäten bestehen, sollte der Arzt des Vertrauens danach befragt werden.

richtigfit-ab50.de

Die amtliche Freizeitkarte für die Wanderfreuden in Bachtälern, Wäldern und Auen wird in Kooperation mit dem Solinger Verschönerungsverein erstellt. Sie erhalten sie im Rathaus, Kartografie

290-4265.

Für den allgemein empfehlenswerten täglichen Spaziergang ohne Wanderkarte und Verein sind zur Abwechslung die Wege und Einrichtungen der Naherholung zu nennen: Der Botanische Garten am Städtischen Klinikum, die Fauna in Gräfrath mit Tierpark, die Ohligser Heide mit Vogelpark, das Ittertal mit dem größten Indoor- und Outdoor-Spielpark/Märchenwald.

ittertal.info

botanischer-garten-solingen.de

### Haustiere

haben erwiesenermaßen gesundheitsfördernde Wirkung. So fordern Hunde mit ihrem täglichen Auslauf den Spaziergang des Besitzers und seine Abwehrkräfte heraus, auch bei weniger gutem Wetter. Eigenwillige Katzen fördern den Stoffwechsel bei älteren Menschen, auch wenn Aufstehen und Gehen schon

schwerfällt. Wellensittiche und andere tierische Lebensgefährten sind geduldige Zuhörer für den alltäglichen Kummer, unlösbare Probleme. Wiederholungen werden ihnen nicht langweilig.

Die Verantwortung für ein Tier kann leicht in Konflikt mit dem Wunsch nach Reisen geraten, insbesondere im typischen Senioren-Single-Haushalt. Auskunft zu Fragen von Ein- und Ausfuhr von Tieren sowie Reiseverkehr erteilt der Stadtdienst Veterinärwesen.

✉ Dorper Str. 26, Solingen

☎ 290-2581, -2582

🌐 bv-tierschutz.de

### Informationsmöglichkeiten zu Bewegungs- und Sportangeboten

Gründe gibt es genug, für die eigene Beweglichkeit und Gesundheit aktiv zu werden. Zahlreiche Angebote in städtischen Einrichtungen, Weiterbildungseinrichtungen und Sportvereinen richten sich an ganz unterschiedliche Zielgruppen und Wünsche.

### Die Bäder

in Solingen wird zum normalen Badebetrieb u. a. auch Warmwassertage, Wassergymnastik/Aqua-Fitness, Solarien, Wannensäler und Schwimmkurse für Erwachsene angeboten. Die Solinger Hallenbäder/Freibäder finden Sie an folgenden Standorten:

City: Sportbad Klingenhalle, Weyersberg ☎ 22143620

Wald: Hallenbad Vogelsang, Focher Str. 85 ☎ 52070

Ohligs: Freibad Heide, Langhansstr. 100 ☎ 76312

Weitere Auskünfte erteilt der

→ Solinger Bädergesellschaft mbH

✉ Rathausplatz 1, Solingen

☎ 290-2301



## 2. Für Gesundheit und Mobilität

### → Der Sportbund Solingen (SSB)

ist eine Außenstelle vom Bildungswerk des Landessportbundes e. V. Einmal jährlich werden alle Angebote der Vereine und sonstigen Anbieter im SSB-Programmheft zusammengestellt, in dem Sie nicht nur Sportangebote für Junggebliebene finden. Gesundheitsfördernde Angebote, wie Rückenschulung, Tai-Chi-Chuan und Warmwassergymnastik, aber auch Rehabilitationssport, beispielsweise für Menschen mit Diabetes oder Koronarerkrankungen, sind zu finden. Vom SSB erhalten Sie auch Informationen zu Gesundheitssport, Angebote der Selbsthilfegruppen, spezielle Seniorensportangebote und gewerbliche Fitness-Studios.

✉ Am Neumarkt 27, City

📄 [solingersport.de](http://solingersport.de)

☎ 202229

### ■ Geselligkeit und Bewegung

#### Poelchenschieten,

ursprünglich eine Pausenbeschäftigung in den früheren Schleiferkotten, ist auf den Bahnen verschiedener Vereine möglich. Die Vereine in Nümmen, Brandteich Gräfrath, Unnersberg, Hästen, Obenscheidt und Schaberfeld richten auf ihren Bahnen jedes Jahr mehrere Turniere an der frischen Luft aus.

☺ Curt Meis ☎ 44488

#### Wanderungen

mit leichten und mittleren Anforderungen werden von Senioren häufig nachgefragt, wenn die großen Wandertouren der Vereine zu anstrengend werden. Hierzu finden Sie folgende Ansprechpartner:

☺ Hermann Münch, Eifelverein

☎ 813537

☺ Heinz Wichmann, Der Sauerländische Gebirgsverein

☎ 813575



#### Seniorentantees

verfolgen das Motto: Gemeinsam zu tanzen bringt in Schwung und hält die Seele jung. Ohne sportlichen Ehrgeiz für gute Haltungsnoten fördert Tanzen den Stoffwechsel und die gute Laune. Wen wundert es, dass die Tanzangebote, auch ohne tanzwilliges Gegenstück vom anderen Geschlecht immer gern angenommen werden? Auch Tanzschulen und Vereine, wie „Crossing Sword“ bieten regelmäßige Gelegenheiten zum Tanzen.

🌐 [eaasdc.de](http://eaasdc.de)

Die Termine der Oldie-Band können Sie erfragen unter

☎ 79954

✉ in Wald, Friedrich-Ebert-Str. 71,  
Hotel-Café Hölscher

☎ 310041

✉ in Merscheid, Kyllmannweg 1,  
TC Blau Gold e.V.

☎ 44795

✉ in Ohligs, Merscheider Straße 75–77,  
Cobra-Saal

☎ 331222

# Die frische Küche vom Land, die ins Haus kommt

## Das neue Angebot aus dem Hause apetito

Heute ein saftiger Sauerbraten, morgen Lachs in Weißweinsoße und übermorgen ein herzhafter Eintopf aus frischem Gemüse? Da sagen viele gerne Ja. Aber



„Wir kochen und unsere Gäste genießen zuhause“ ist das Motto der Landhausküche

wer will dafür schon täglich aus dem Haus gehen oder selbst kochen? Immer mehr Menschen genießen den Komfort, sich ein gutes Essen ins Haus liefern zu lassen.

Doch die Ansprüche sind hoch. Frisch und ausgewogen soll es sein, abwechslungsreich und geschmackvoll.

„Landhausküche“ heißt das neue Angebot aus dem Hause apetito. Auf der großen Speisekarte stehen die Klassiker der guten deutschen Küche genauso wie beliebte mediterrane Gerichte oder besondere Spezialitäten wie Wild oder Edelfisch. „Warum unsere Landhausküche so gut ist“, diese Frage beantwortet die Küchenleitung gern. „Frische Zutaten, beliebte Rezepte und erfahrene Köche machen die besondere Qualität unserer Gerichte aus. Und um es

unseren Gästen ganz bequem zu machen, liefern wir das Bestellte direkt ins Haus.“

Das Angebot der Landhausküche ist für alle gedacht, die eine gute Küche schätzen und Wert auf ein frisch zubereitetes Essen legen. Die Auswahl an köstlichen Gerichten ist groß und vielseitig, um jeden Geschmack zu treffen und

viel Abwechslung zu bieten. Wer mag, bestellt sich Kuchen oder Dessert dazu. „Zu einer guten Küche gehört ein guter Service“ – so heißt es in der Landhausküche. Die telefonische Kundenberatung steht für alle Fragen zur Verfügung und der Liefer-Service bringt das Bestellte an 365 Tagen im Jahr direkt ins Haus.

Und dass hinter allem höchste Qualität steht, ist selbstverständlich. Schließ-

lich kommt die Landhausküche aus dem Hause apetito.

Für mehr Informationen sind die freundlichen Mitarbeiterinnen der Landhausküche telefonisch erreichbar:

02 12 - 2 24 43 66

Montag bis Freitag

von 8.00 bis 18.00 Uhr

[www.landhaus-kueche.de](http://www.landhaus-kueche.de)



**LANDHAUS  
KÜCHE**

Für mich gekocht.  
Für mich gebracht.  
Von **apetito**

Landfrische, köstliche  
Gerichte, mit dem  
Liefer-Service ins Haus

**PROBIER-  
ANGEBOT**

Jetzt bestellen und  
selbst überzeugen!

Rufen Sie uns an! 02 12 - 2 24 43 66  
[www.landhaus-kueche.de](http://www.landhaus-kueche.de)

## 2. Für Gesundheit und Mobilität

### Kraft-Training gegen Sturzgefahr

Nach dem speziellen Programm „fit durchs Leben“ werden unter qualifizierter Übungsleitung dreimal wöchentlich Muskelgruppen trainiert, die für das sichere Stehen und Gehen wichtig sind. Durch mehr Standfestigkeit können Stürze verhindert werden. Entwickelt wurde das Übungsprogramm in Boston von Frau Professor Fiatarone und von zwei Ulmer Medizinern übernommen. Eine ärztliche Verordnung ist Voraussetzung für die Teilnahme. Tagespflege der evangelische Altenhilfe Wald

✉ Corinthstr. 16–18, Solingen-Wald

☎ 23038 0

📧 ff100.de

### Weitere Gesundheitsthemen für ältere Menschen

#### Ernährung

Insbesondere allein lebende ältere Menschen vernachlässigen häufig die gesunde Lebens- und Ernährungsweise. Die Werbung verlockt dazu, mal eben etwas aus der Dose aufzuwärmen, statt frische Lebensmittel mit frischen Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen zuzubereiten. Die bewusste Ernährung kann bei chronischer Erkrankung, wie beispielsweise Diabetes, dazu beitragen, Krankenhausaufenthalte zu verhindern und den Medikamentenverbrauch zu mindern. Informations- und Beratungsangebote dazu bieten Krankenkassen, teilweise noch während des Klinikaufenthaltes. Als besonders gesundheitsförderlich gilt die abwechslungsreiche „mediterrane Küche“ mit viel Obst und Gemüse, Fisch und pflanzlichem Fett. Um spezielle Ernährungsregeln bei chronischer Erkrankung leichter zu befolgen, gibt es spezielle Diätmenüs, die Ihnen mobile Mahlzeitendienste portionsgerecht ins Haus bringen. Für den Einkauf von frischem Gemüse und Obst und anderen Lebensmitteln sind die Wochenmärkte immer noch die besten Adressen. Die Zeiten und Orte der Wochenmärkte können Sie erfragen beim Stadtdienst Ordnung

✉ Gasstr. 22, City-Süd

☎ 290-3660

### Hörschwäche

Ist recht häufig eine altersbedingte, organische Veränderung, die dazu führt, dass die oberen Töne nicht mehr „ankommen“. Das kann dazu führen, dass grelle Kinderstimmchen und helle Töne zur akustischen Quälerei werden. Ein zugewandter Gesprächspartner mit tiefer Stimmlage und ruhiger Sprechweise kommt wesentlich besser an.

Der frühzeitige Einsatz von Hörgeräten kann den Prozess zur Verschlechterung des Hörens aufhalten oder doch verlangsamen, auch wenn Hörhilfen kein vollständiger Ausgleich für das gute Hören in jungen Jahren ist. Ein Hörtest und eine gründliche Untersuchung des Ohres beim Ohrenarzt führen dann zum Hörgeräteakustiker, um das passende Gerät auszusuchen, anzupassen und die Eingewöhnung zu begleiten. Die

# CASINO

Immer frisch. Immer lecker. Immer schnell.

### Die Durchwahl zu leckeren Menüs:



Solingen 0212 – 2242369

Wenn's wirklich gut sein soll.

Nutzen Sie unser reichhaltiges Probierangebot. Schmecken Sie selbst wie lecker, frisch und gesund unsere Menüs sind.

[www.cs-kielholz.de](http://www.cs-kielholz.de)



CASINO  
SERVICE

Kielholz GmbH

## 2. Für Gesundheit und Mobilität

Broschüre „Hörtraining“ kann Ihnen helfen, Ihnen und Ihren Gesprächspartnern die Eingewöhnungsphase zum Hörgerät zu erleichtern. Fragen Sie Ihren Hals-Nasen-Ohren- Arzt oder den Hörgeräteakustiker danach.

☎ [dcig.de](http://dcig.de)

☎ [hoertest.org](http://hoertest.org)

### Sehchwächen

sind im Alter ebenfalls häufig, entwickeln aber meist keinen so gradlinigen, „automatischen“ Verlauf zum Verlust der Sehfähigkeit. Oft liegt die Ursache in anderen Erkrankungen, wie beispielsweise Diabetes oder Venenerkrankungen, oder es liegen eigenständige Augenerkrankungen vor wie der „graue“ und der „grüne“ Star. Die Behandlungsmethoden und Hilfsmittel richten sich nach den unterschiedlichen Einbußen der Sehkraft, daher steht vornean die diagnostische Abklärung beim Augenarzt. Keinesfalls sollte man nachlassende Sehfähigkeit einfach als altersbedingt hinnehmen. [solimed.de](http://solimed.de)

### Blasenschwäche/Inkontinenz

ist in Verbindung mit Desorientierung der häufigste Grund für die Aufnahme in ein Altenpflegeheim. Frauen sind besonders häufig betroffen. Keinesfalls sollten die Beschwerden einfach als geburten- oder altersbedingt hingenommen werden. Wie viele andere „Alterskrankheiten“ hat auch die Inkontinenz viele Jahre, meist sogar Jahrzehnte Vorlauf, in denen Beschwerden aus Unwissen und Scham nicht angemessen behandelt werden, bis sie sich nicht mehr ausschweigen und verbergen lassen. Selbstverständlich müssen die Ursachen diagnostisch



Wir bringen  
Kleingedrucktes  
ganz **groß** raus!

# "Gutes Sehen"

**Augenoptik & mobile Senioren-Betreuung**

**Andrea Gallay**

Augenoptikermeisterin

Friedrich-Ebert-Str. 123  
42719 Solingen

Tel.: 0212-380 93 90  
info@gutes-sehen.com  
[www.gutes-sehen.com](http://www.gutes-sehen.com)



**Seit über 50 Jahren Ihr Partner  
für gutes Hören und Sehen**



☎ **Optik & Akustik Stock OHG**  
Düsseldorfer Straße 42  
42697 Solingen-Ohligs

☎ **Telefon: 02 12 - 77 0 0 0**  
**Fax: 02 12 - 77 0 0 1**

**Internet: [www.optikstock.de](http://www.optikstock.de)**

## 2. Für Gesundheit und Mobilität

vom Urologen abgeklärt werden. Beckenbodengymnastik kann vorbeugend wirken (siehe VHS); teilweise können auch Medikamente helfen. Ist jedoch eine Operation nötig, lassen moderne Operationsmethoden mittlerweile meist einen weniger belastenden Eingriff zu.

- St.-Lukas-Klinik
- ✉ Schwanenstr. 132, Ohligs
- ☎ 705-1

Aktuelle Verzeichnisse der frei praktizierenden Fachärzte, Kliniken, Rehabilitationseinrichtungen, Augenoptiker, Hörgerätekustiker, Selbsthilfegruppen und sonstiges Informationsmaterial erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse, bei Ihrem Hausarzt und beim Stadtdienst Gesundheit

- ✉ Rathausplatz 3, Solingen
- ☎ 290-2511

### Wenn ein Krankenhausaufenthalt nötig wird

#### → Das Städtische Klinikum

hat sich zu einem modernen Gesundheitszentrum für die Stadt entwickelt. Als Haus der Maximalversorgung verfügt es über 724 Betten und 14 ärztlich geführte Fachabteilungen. Jährlich werden mehr als 24000 Patienten stationär behandelt. Weitere rund 33000 Menschen suchen das Städtische Klinikum jedes Jahr zur ambulanten Behandlung auf. Statistisch gesehen wird jeder Dritte Solinger einmal pro Jahr im Klinikum medizinisch versorgt. Das Klinikum hat sich in den vergangenen Jahren in besonderer Weise darauf eingestellt, dass Senioren oft eine besondere Versorgung und Ansprache benötigen. Zur besseren Orientierung wurde auf der Innenseite der Patientenzimmer eine zusätzliche, besonders gut lesbare Beschriftung angebracht. Notizbogen für Fragen zur Behandlung werden ausgelegt, um sich auf die Arzt-Visite entsprechend vorbereiten zu können. Ein älterer Patient, der zusätzliche Unterstützung benötigt, um nach Hause oder in eine Rehabilitationseinrichtung entlassen

werden zu können, erhält diese vom **Sozialen Dienst** im Klinikum. Mit den Angehörigen und dem eventuell vorhandenen Pflegedienst wird frühzeitig Kontakt aufgenommen, wenn der hilfebedürftige Patient Orientierungsprobleme hat, allein im Haushalt lebt und bereits durch ambulante Hilfen und Pflegedienste zu Hause versorgt wird. Zum Entlassungstermin des älteren Patienten sollten alle notwendigen Hilfen und Dienste für den Alltag zu Hause wieder organisiert sein.

- ☎ 547-2304

Die **Tagesklinik** wird vorrangig von jüngeren Patienten für ambulante Operationen genutzt. Die Nacht nach der Operation darf der Patient nicht allein zu Hause verbringen.

→ In der **St.-Lukas-Klinik** stellt sich ein multiprofessionelles Team nach dem „Solinger Modell“ auf die vorhandenen Fähigkeiten des geriatrischen Patienten ein, um ihm mit optimaler Förderung und Mobilisierung ein höchstmögliches Maß an Lebensqualität nach der Entlassung aus dem Krankenhaus – möglichst in die eigene Wohnung zu gewährleisten.

In der **geriatrischen Tagesklinik** wird der Patient über einen längeren Genesungszeitraum tagsüber medizinisch betreut, kehrt zum Abend jeweils nach Hause zurück.

- ✉ Schwanenstr. 132, Solingen-Ohligs
- ☎ 705-1

#### → Gerontopsychiatrisches Zentrum (GPZ)

Zur Diagnose und ambulanten Therapie seelischer und neurologischer Erkrankungen sowie zur Beratung von Angehörigen und zur ambulanten Therapie von depressiven oder an Demenz erkrankten Menschen wurde in unmittelbarer Nachbarschaft zum Städtischen Klinikum das GPZ mit Tagesklinik eingerichtet.

- ✉ Frankenstr. 31 a, City
- ☎ 38084820
- 🌐 [rk-langenfeld.lvr.de](http://rk-langenfeld.lvr.de)

## 2. Für Gesundheit und Mobilität



### Rehabilitation

#### Wissen hilft, schnell wieder gesund zu werden

Verschiedene Organisationen bemühen sich intensiv um gesundheitliche Aufklärung. Meistens ist das Informationsmaterial kostenlos zu beziehen. Sie können sich für das individuelle Arztgespräch zu den allgemeinen Gesundheitsrisiken ausführlich, sachgerecht und vorbeugend informieren. 250 000 Schlaganfälle und 280 000 Herzinfarkte jährlich in der BRD sollten Grund genug sein, sich mit den Risikofaktoren individuell auseinanderzusetzen.

Aus dem Internet können Sie mittlerweile auf verschiedenen Service-Seiten der Ministerien und auch Seniorensseiten sowie auch Verbraucherinformationen im Fernsehen für die häufigsten gesundheitlichen Probleme Informationen, Ratschläge, Forschungsergebnisse, Bücherhinweise, Patienten-Checklisten erhalten.

→ Die **Solinger Servicestelle** für Rehabilitation befindet sich in Trägerschaft der Bundesanstalt für Arbeit. Das zentrale Informations- und Beratungsangebot soll die Antragsverfahren auf Rehabilitationsleistungen beschleunigen, wenn Menschen von Behinderungen betroffen oder bedroht sind.

✉ Kamper Str. 35, Ohligs

☎ 2355115

🌐 [reha-servicestellen.de](http://reha-servicestellen.de)

Rentnerinnen und Rentner haben auch ohne Wiedereingliederungschancen in den Beruf ein Recht auf Rehabilitation nach dem Prinzip „Vorbeugung statt Kranken- und Altenpflege“. In diesem Sinne werden vorbeugende, rehabilitative Maßnahmen von den Krankenkassen angeboten bzw. finanziert, wie beispielsweise Bewegungsangebote für Patienten nach der Diagnose von Osteoporose.

## Ulrich's ambulante Pflege

Ausgezeichnet als  
„Kundenfreundlicher Pflegedienst 2012“  
und MDK-Prüfungen 2011 und 2012  
jeweils: „Sehr gut“

Beratung  
kostenlos

**Telefon: 02 12 / 3 82 46 42**

[info@pflegedienst-ulrich.de](mailto:info@pflegedienst-ulrich.de) · [www.pflegedienst-ulrich.de](http://www.pflegedienst-ulrich.de)

## 2. Für Gesundheit und Mobilität

### *Privates Seniorenheim*

*Andrea und Frank Lindemann*

**Schwerpunkt Demenz**

**Familiäres Wohngemeinschaftskonzept  
für 10 Senioren**

**Nachweislich vorbildliche Pflegequalität**



Remscheider Straße 39

42659 Solingen

Tel.: 02 12/4 60 74

Fax: 02 12/4 60 75

E-Mail: [keltenbach@seniorenheim-lindemann.de](mailto:keltenbach@seniorenheim-lindemann.de)

[www.seniorenheim-lindemann.de](http://www.seniorenheim-lindemann.de)



**Evangelisches Altencentrum  
Cronenberger Straße  
gemeinnützige GmbH**

**LIEBEVOLLE  
UND KOMPETENTE BETREUUNG  
– IN SCHÖNEM AMBIENTE!**

- Stationäre Altenhilfe
- Ambulante Pflege
- Betreutes Wohnen
- Fahrbarer Mittagstisch
- Casa Emilia, Hausgemeinschaften für Menschen mit Demenz
- House of Life, Pflegeeinrichtung für Menschen mit Pflegebedarf zwischen 18 und 60 Jahren



**INFORMATION UND BERATUNG:** Cronenberger Str. 34-42  
42651 Solingen · Tel. 0212.22 25 8-0  
Fax 0212.22 25 8-99 · [www.eac-solingen.de](http://www.eac-solingen.de)



MICHEL'S PFLEGE

**SENIORENRESIDENZ  
AM THEATER SOLINGEN**

*Neueröffnung nach umfangreichem Umbau*



Neueröffnung

nach umfangreichem Umbau

44 neue helle freundliche Zimmer

14 neue Seniorenwohnungen mit Komfort

teilweise mit Balkon oder Loggia

großzügige Aufenthaltsflächen

3 große Terrassen

*Mitten im Herzen Solingens*

Information und Beratung

Konrad-Adenauer-Straße 6 • 42651 Solingen

Telefon (0212) 22233-0 • Telefax (0212) 22233 - 49

[www.michelspflegeheime.de](http://www.michelspflegeheime.de)

## 2. Für Gesundheit und Mobilität



Ein Verzeichnis der deutschen Bäder und Kurkliniken erhalten Sie beim Stadtdienst Gesundheit

✉ Rathausplatz 3, Solingen  
☎ 290-2511

### Das Arzneimittelrecht

wurde zugunsten der Verbraucher geändert. Die Ansprüche auf Auskunft durch die Pharmaindustrie und die Rechtsposition des Patienten haben sich im Falle von Gesundheitsschädigungen verbessert. Der klagende Patient braucht nicht mehr den für eine Privatperson fast unmöglich zu erbringenden Nachweis über

## Ulrich's ambulante Pflege

Ausgezeichnet als  
„Kundenfreundlicher Pflegedienst 2012“  
und MDK-Prüfungen 2011 und 2012  
jeweils: „Sehr gut“

Beratung  
kostenlos

**Telefon: 02 12 / 3 82 46 42**

[info@pflagedienst-ulrich.de](mailto:info@pflagedienst-ulrich.de) · [www.pflagedienst-ulrich.de](http://www.pflagedienst-ulrich.de)

direkten Zusammenhang von Medikamenteneinnahme und Gesundheitsschädigung führen. Neutrale Informationen sowie persönliche Beratung erhalten Sie dazu von Ihrem Hausarzt, Ihrem Apotheker, aber auch vom Amtsapotheker.

✉ Rathausplatz 3, Solingen  
☎ 290-2511

### Gesundheitsportale

Neben den Krankenkassen und Gesundheitsämtern informieren eine Vielzahl von Institutionen in verständlicher Form über Gesundheitsrisiken. Viele Informationen können kostenlos angefordert bzw. aus dem Netz heruntergeladen werden. Einen Besuch beim Arzt ersetzt das Informationsmaterial allerdings nicht! Das Gesundheitsministerium hat die Patientenrechte zusammengestellt unter

☞ [nrw.de](http://nrw.de)  
☞ [deutsche-seniorenliga.de](http://deutsche-seniorenliga.de)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

✉ Godesberger Allee 18, 53175 Bonn  
☎ 0228-3776661

Deutsche Gesellschaft für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

✉ Ostmerheimerstr. 220, 51109 Köln  
☎ 0221/89920  
☞ [bzga.de](http://bzga.de)

AG für Dermatologische Prävention

✉ Cremon 11, 20457 Hamburg  
☎ 040 20913160  
☞ [unserehaut.de](http://unserehaut.de)

Deutsche Krebshilfe

✉ Buschstr. 32, 53113 Bonn  
☎ 0228 729900  
☞ [krebshilfe.de](http://krebshilfe.de)



## 3. Zu Hause ist es doch am schönsten

### 3. Zu Hause ist es doch am schönsten

#### In der eigenen Wohnung älter werden

In der eigenen Wohnung älter werden möchte fast jeder, solange es eben geht. Mit zunehmendem Alter bekommt die eigene Wohnung zentrale Bedeutung für die eigene Lebensqualität. Die Lage, die Anbindung zum öffentlichen Nahverkehr, die Erreichbarkeit von Geschäften zur täglichen Versorgung, die nachbarschaftlichen Bezüge, die Ausstattung und der Aufwand zur Pflege der Wohnung sind wichtige Faktoren.

Wenn die Bewältigung des eigenen Haushaltes dem älteren Menschen immer schwerer fällt, raten sorgende Nachbarn und Angehörige dem älteren Menschen schnell dazu, die Wohnung aufzugeben und in ein Altenheim zu wechseln. Da wird schnell ein ungleiches Maß angesetzt, wenn es darum geht, etwas zu vergessen oder zu versäumen: Flur putzen, Schlüssel stecken lassen und auch die vergessene Suppe auf dem Herd. Dabei wird oft nicht bedacht, was der Verlust der eigenen Wohnung für einen Menschen bedeutet, auch wenn er schon älter ist.

Wer Rat zur seniorengerechten Ausstattung der Wohnung und des Wohnumfeldes sucht, kann auf das Angebot der städtischen Wohnberatungsstelle zugehen:

✉ Rathausplatz 1, Solingen  
☎ 290-5381, -5383

#### Abfallbeseitigung und Wertstoff-Recycling

gehört zum Erhalt des eigenen Haushaltes auch dazu. Fast alles, was man kaufen kann, wird einem auf Wunsch auch ins Haus geliefert. Aber wer bringt den Müll wieder raus? Müllsortierung ist schon eine kleine Wissenschaft für sich geworden: Was kommt in die gelbe, die blaue, die graue Tonne? Wie kann ich die leeren Batterien und die alten Lackdosen wieder entsorgen? Was mache ich, wenn der Nachbar sich weigert, seine Flaschen

zum Altglas-Container zu bringen? Muss ich Altkleider zum Container bringen? Wie kann ich Müll vermeiden?

Informationsmaterialien, Demonstration der Abfalltrennung am Cyclemobil, Einzel- und Gruppenberatung bietet die Abfall- und Umweltberatung für private Haushalte.

⇒ Entsorgungsbetriebe  
☎ 290-4444  
⇒ Verbraucherzentrale  
✉ Werwolf 2, City  
☎ 17274

#### Das Sicherheitsgefühl in der eigenen Wohnung

ist ganz wesentlich für das seelische Wohlbefinden. Erfahrungen von Gewalt und das Gefühl der Bedrohung beeinträchtigen uns körperlich und seelisch. Eine aktive Lebensgestaltung und Kontaktpflege zu Nachbarn und Verwandten tragen dazu bei, dass der Teufelskreis zwischen persönlichem Rückzug und der Entwicklung von Ängstlichkeit gar nicht erst beginnt.

Selbstsicherheits- und Selbstverteidigungstrainings bieten die Möglichkeit, sich aktiv und selbstbewusster mit eventuellen Gefahrensituationen auseinanderzusetzen. Auch Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren wurden schon in Zusammenarbeit mit Bildungseinrichtungen organisiert. ④

Die Ausbildung verschiedener Seniorensicherheitsberater aus einem Projekt des Seniorenbeirats in Zusammenarbeit mit der örtlichen Polizei, helfen Ängste abzubauen und bieten einen größeren Umfang an Beratungsmöglichkeiten. Informationen im Seniorenbüro Solingen.

→ Seniorenbüro  
☎ 290-5282 + 290-5387  
→ Kriminalpolizei  
☎ 0202 2847710



## 3. Zu Hause ist es doch am schönsten

### Nachbarschaftspflege

In alten Wohngebieten und in den traditionsbewussten Hof-schaften Solingens sind meist die Formen des nachbarschaft-lichen Miteinanders und gegenseitigen Helfens fest verankert.

*Rufen Sie uns an.  
Wir entlasten Sie bei:*

- ✓ Häuslichen  
Pflegedienstleistungen
- ✓ Hauswirtschaftlichem  
Service und
- ✓ anderen sozialen  
Dienstleistungen



Bonner Straße 48 | 42697 Solingen  
Telefon (0212) 81 50 19  
Mail [sol@awo-sozialstation-ggmbh.de](mailto:sol@awo-sozialstation-ggmbh.de)  
Internet [www.awo-sozialstation-ggmbh.de](http://www.awo-sozialstation-ggmbh.de)

In neueren Wohngebieten befinden sich oft Einrichtungen, die den Nachbarschaftsgedanken fördern, beispielsweise der Fuhrpavillon, das Bürgerhaus in der Hasseldelle oder die Siedlungstreffe des Spar- und Bauvereins. Auch die Gemeinschaftsräume von Kirchengemeinden, Seniorenwohnhäusern und Seniorenbegegnungsstätten erfüllen ähnliche Zwecke mit den unterschiedlichsten Angeboten.

Wenn Kinder und Anverwandte nur noch selten zu Besuch kommen, werden verlässliche Kontakte außerhalb der Familie immer wichtiger.

Allgemeiner Sozialer Dienst

☎ 2900

Verein zur Förderung der Nachbarschaftshilfe

☎ 20660

Siehe auch Besuchsdienste ①



**Wir pflegen kompetent, liebevoll,  
zuverlässig / 7 Tage / 24 Stunden**

**Tel. 0212 2063820**

Caritasverband Wuppertal/Solingen e.V. [www.caritas-wsg.de](http://www.caritas-wsg.de)

## BETREUUNGSDIENST

für ältere, behinderte und hilfsbedürftige Menschen in:



**Düsseldorf  
Wuppertal  
Solingen**  
und im **Kreis Mettmann**



**Ihre Versorgung und Zufriedenheit sind unser Ziel!**

Unsere besondere Aufmerksamkeit widmen wir Ihnen in den Bereichen

- der hauswirtschaftlichen Versorgung
- Nachtwachen/24-Std.-Betreuungen
- und der individuellen Freizeitgestaltung!

**Uwe Wendenburg**

Blumenstraße 46 • 40699 Erkrath

Telefon: 021 04/39 06 02 • Telefax: 021 04/39 06 03

Mobil: 01 77/231 72 34 • E-Mail: [betreuungsdienst@web.de](mailto:betreuungsdienst@web.de)

**[www.online-bdw.de](http://www.online-bdw.de)**

### 3. Zu Hause ist es doch am schönsten

#### Neue Nachbarn

Es gibt kein Alter, in dem man zu alt ist, neue Kontakte zu knüpfen, trotzdem fällt es den meisten mit zunehmender Lebenserfahrung schwerer, offen auf fremde Menschen zuzugehen. Das gilt ganz besonders für ausländische Mitbürgerinnen und Mitbürger. Migrantendienste helfen den aus fremden Ländern zugezogenen Menschen, sich hier zurechtzufinden.

Eine freundliche Nachbarschaft trägt dazu bei, dass sich beide Seiten heimisch und in ihrem Wohnumfeld wohlfühlen.

→ Integrationsbeauftragte

✉ Rathausplatz

☎ 290-2225

#### → Internationale Erzählcafés

werden an verschiedenen Standorten in Solingen ehrenamtlich organisiert: in der Hasseldelle, am Sängergeweg, in der Kottersstraße. Sie bringen Nachbarn unterschiedlicher Nationalität, sprachlicher und kultureller Hintergründe ins Gespräch. Gemeinsame Themen werden angeregt. Die liebevoll vorbereitete Kaffeetafel darf nicht fehlen. Darüber hinaus werden Ausflüge, gemeinsame Unternehmungen und die Beteiligung an Veranstaltungen eigenständig geplant und durchgeführt.

☺ Frau Kesper

☎ 50328

#### Nachbarschaftsstreitigkeiten

Können beispielsweise Konflikte unter Nachbarn nicht mehr von den Beteiligten direkt geregelt werden, kommen zunächst die von den Bezirksvertretungen auf Zeit (fünf Jahre) gewählten Schiedspersonen zu ihrem ehrenamtlichen Einsatz. Sie versuchen zwischen den streitenden Parteien zunächst zu vermitteln. Scheitert der Schlichtungsversuch, wird der Gerichtsweg freigegeben. Erfragen können Sie die für Sie zuständige Schiedsperson aus acht Schiedsbezirken unter Nennung der Straße, in der Sie in Solingen wohnen, beim

→ Servicedienst Recht

✉ Rathausplatz 1, Solingen

☎ 290-6456

→ Amtsgericht Solingen

✉ Goerdeler Str. 10, City

☎ 2200-103 und -113

🌐 [justiz.nrw.de](http://justiz.nrw.de) (zum Download: „Was Sie über das Schiedsamt wissen sollten“)

#### Eigentümer- und Mieterpflichten

Für eine Beratung ist die Mitgliedschaft in dem jeweiligen Verein Voraussetzung. Auch im Heim haben Sie unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf Beratung. Auskunft über die Kosten der Mitgliedschaft erhalten Sie ebenfalls dort.



**ALTEN - STIFTUNG**  
der Stadt-Sparkasse Solingen

Seit 1962 besteht die Alten-Stiftung der Stadt-Sparkasse Solingen. Ihr Ziel ist es, die Altersfürsorge zu fördern, indem Seniorenwohnungen und Altersheimplätze geschaffen bzw. gefördert werden.

Der Stiftung stehen 241 Seniorenwohnungen zur Verfügung, die sich auf folgende Häuser verteilen:

- Härtel-Haus, Goerdelerstraße
  - Seniorenwohnhaus Kannenhof\*
  - Seniorenwohnhaus Schweriner Straße\*
  - Seniorenwohnhaus Lehbruckstraße\*
  - Seniorenwohnhaus Emscherstraße\*
  - Senioren-Wohnanlage Graf-Engelbert-Straße (z. T.\*)
- \* Bei diesen Seniorenwohnungen ist ein Wohnberechtigungsschein erforderlich.

**Telefon: 02 12 / 2 86 33 42 - 45**



Heizungs-  
und Sanitärgrößhandel

## Faszination Bad

Design, Ästhetik und Sicherheit  
für Ihr individuelles Zuhause!

Wir lassen Ihre Badträume  
Wirklichkeit werden!



Bezug über den Fachhandwerker Ihrer Wahl  
mit Lieferung, Montage und Service

Erleben Sie Barrierefreiheit  
bis ins hohe Alter.

**Reinshagen & Schröder GmbH & Co. KG**

Heizungs- und Sanitärgrößhandel  
Schlachthofstraße 13 | 42651 Solingen  
Tel. 02 12/2 52 25-0  
Fax 02 12/2 52 25-22

## 3. Zu Hause ist es doch am ...

→ Beratung von Mitgliedern des Haus- und  
Grundeigentümergevereins

✉ Kölner Str. 133

📧 hausundgrund-solingen.de

☎ 22226-0

### Beratung und rechtliche Unterstützung von Mietern

Um den Verlust der Wohnung und Obdachlosigkeit durch Kündigungen zu vermeiden, können sich Mieter beraten lassen. Die Beratungskräfte versuchen zwischen den Parteien zu vermitteln und können ggf. zur Schlichtung der Konflikte auch finanzielle Unterstützung gewähren.

→ Zentrale Fachstelle für Wohnungsnotfälle

✉ Schlagbaumer Str. 126, Gräfrath

☎ 290-2485

→ Mieterverein Solingen-Hilden e. V.

✉ Bergstraße 22, 42561 Solingen

☎ 17058

Ein **Wohnungswechsel** ist manchmal unvermeidlich. Für die Adressänderung erledigen Sie Ab- und Ummeldung in Ihrem Bürgerbüro. Für die Abholung des Sperrmülls sind die Entsorgungsbetriebe zuständig. Und die Altmöbel holt die Jugendberufshilfe e.V. GABE gGmbH ab, arbeitet sie auf und gibt sie an bedürftige Menschen weiter.

☎ 599010

Die Vorstellung spezieller Wohnformen und Hilfen für ältere Menschen (Seniorenwohnungen, betreutes Wohnen, komplementärer Dienst, ambulante Pflege, spezielle pflegerische Angebote sowie die Beratungsangebote und finanziellen Erleichterungen dazu) werden in einer gesonderten Broschüre vorgestellt (erscheint Frühjahr 2009).

## 4. Wer klug ist, sorgt vor!

### 4. Wer klug ist, sorgt vor!

#### Vorsorge für alle Fälle

##### Mobilität

Ob als Fußgänger, als Radfahrer, als Autofahrer oder im O-Bus, die Polizei wünscht Ihnen Sicherheit auf Ihren Wegen. In Zusammenarbeit mit den Stadtwerken GmbH und mit den verschiedensten Einrichtungen, Bildungswerken und Seniorengruppen machen speziell ausgebildete Moderatoren der Polizei auf Punkte aufmerksam, die Sie beachten sollten, wenn Sie älter werden.

Verkehrssicherheitsberatung der Polizei

✉ Kölner Str. 26

☎ 2844090

📞 Polizei-nrw.de

Einen **Erste-Hilfe-Kurs** sollte man nicht nur einmal im Leben machen. Hat das Erwerbsleben daran gehindert, sich die Zeit dazu zu nehmen, ist jetzt die Zeit dafür, die Kenntnisse aufzufrischen, um anderen in der Not helfen zu können. Die Kurse werden beispielsweise durchgeführt

vom DRK

☎ 28030

von der Johanniter-Unfall-Hilfe

☎ 2521090

vom Malteser Hilfsdienst

☎ 206390

**Impfschutz auf Reisen** – Informationen zu den empfohlenen Impfungen und zum persönlichen Impfschutz erhalten Sie im Stadtdienst Gesundheit

✉ Rathausplatz 3

📞 bzga-reisegesundheit.de

☎ 290-2513.

##### Gesundheitsvorsorge

Die Kosten für regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen. Ein Beispiel: An Darmkrebs erkranken jährlich 55 000 Bundesbürgerinnen und -bürger. Als Vorsorgeuntersuchungen sind ab dem 56. Lebensjahr die Untersuchung des Stuhls auf verborgenes Blut und die alle zehn Jahre zu wiederholende Darmspiegelung im Vorsorgeprogramm enthalten.

Die regelmäßige, aufmerksame Selbstbeobachtung hat eine enorme Bedeutung, um schwere Erkrankungen schon frühzeitig und erfolgversprechend zu behandeln.

##### Versicherungen

Das Leben steckt voller Risiken. Um den optimalen Schutz vor diesen Risiken zu erzielen, wird so manches Risiko gleich mehrfach versichert. Um sich in den Angeboten und Tarifen zurechtzufinden und einen persönlich sinnvollen und günstigen Versicherungsschutz zu erreichen, bietet Ihnen die Verbraucherzentrale Solingen neben den kostenlosen Informationsbrochüren auch eine persönliche, kostenpflichtige Beratung zur Versicherung folgender Risiken:

- Sozialversicherung (Krankheit, Unfall, Pflegebedürftigkeit, Berufsunfähigkeit)
- Haftpflicht (Allgemein, Kfz, Gebäude, Hausrat)
- Rechtsstreitigkeiten.

➔ Verbraucherzentrale

✉ Werwolf 2, Solingen-City

☎ 17000

##### Sicherheit zu Hause

Nutzen Sie Informations- und Beratungsangebote der Kriminalpolizei zur Vorbeugung von Straftaten, beispielsweise zum Schutz vor Trickdieben, unseriösen Spendensammlern oder

## 4. Wer klug ist, sorgt vor!

### Gemeinnütziger Hauspflegeverein Solingen e. V.



### Friedrichshof Solingen e. V.

#### Unser Angebot:

- ➔ Ambulante Pflege
- ➔ Hauswirtschaftliche Versorgung
- ➔ Alltagsbegleitung und Betreuung
- ➔ Kurzzeitpflege
- ➔ Tagespflege
- ➔ Service-Wohnen in diversen Einrichtungen
- ➔ Demenzcafé Vergissmeinnicht
- ➔ Verhinderungspflege

*Geht nicht,  
gibt's nicht!*

#### Geschäftsstelle:

Friedrichstraße 1–3 · 42655 Solingen

☎ (02 12) 20 64 50

[www.hauspflegeverein-solingen.de](http://www.hauspflegeverein-solingen.de)

☎ (02 12) 23 36 50

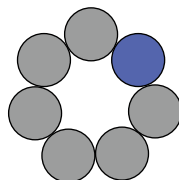
[www.friedrichshof-solingen.de](http://www.friedrichshof-solingen.de)



### Wer hilft wenn es nötig wird?

### Psychosozialer Trägerverein Solingen e.V.

#### Sozialpsychiatrisches Zentrum



- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| • Ambulante Beratung und Betreuung | • JAIDER – Service rund um Haus und Wohnung                            |
| • Tagesstätte                      | • Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie mit Institutsambulanz |
| • Runder Tisch (offener Treff)     | • Psychiatrischer Krisendienst rund um die Uhr                         |
| • Wohnbereich                      |  |
| • Berufsbegleitende Dienste        |  |

Haben Sie Fragen? Rufen Sie an, wir beraten Sie gerne!

**Telefon (02 12) 2 48 21-0**

– für Notfälle rund um die Uhr erreichbar –



### Kranken-Pflege-Team

BIRGIT KAPPEN

- häusliche Krankenpflege • Grundpflege
  - hauswirtschaftliche Versorgung
  - Behandlungspflege • Pflegegutachten
- Birgit Kappen**, exam. Krankenschwester
- privat • alle Kassen • Sozialamt
- Lennestr. 12 • 42697 Solingen • Tel. 7 30 04

...beraten –  
pflegen –  
entlasten...

Sie können aufatmen.



ambulante  
Pflege

Christiane Ricker

Helenenstraße 1  
42651 Solingen

☎ 0212-382 66 55

[www.pflege-christiane-ricker.de](http://www.pflege-christiane-ricker.de)

## 4. Wer klug ist, sorgt vor!

Wohnungseinbrüchen:  
Kommissariat Vorbeugung der Polizei.

☎ 0202 2847701

📖 Die kostenlose Broschüre mit dem Titel „Sicherheit für Senioren – gegen Angst und Gewalt“ gibt Informationen und Tipps. Bezug über die Broschürenstelle der Bundesregierung

☎ 0180 5329329

### Nachbarschaft pflegen

dient der persönlichen Lebensqualität, aber auch der Sicherheit. In einer aufmerksamen Nachbarschaft haben Einbrecher, Diebe und Betrüger wenig Chancen. Ein Faltblatt der Polizei gibt Informationen und Tipps, wie Sie sich selbst Nachbarschaftshilfe organisieren und wie Sie Straftaten vorbeugen können.

Kommissariat Vorbeugung der Polizei

☎ 0202 2847701

🌐 [senioren-helfen-senioren.de](http://senioren-helfen-senioren.de)

Auffällige Beobachtungen sollten Sie der Polizei mitteilen unter

☎ 0202 2844062 oder im Notfall unter Notruf 110.

Bei grundsätzlichen Fragen zur **Kranken- und Pflegeversicherung** kann Ihnen Ihre Kranken- und Pflegekasse Auskünfte erteilen.

Landesversicherungsamt NRW

✉ Kopstadtplatz 13, 45127 Essen

☎ 0201 81348

➔ Bundesversicherungsamt

✉ Villemombler Straße 76, 53123 Bonn

☎ 0228 619-0

### Soziale Absicherung pflegender Angehöriger

Für die Zeit der Versorgung und Betreuung von pflegebedürftigen Angehörigen, in der die Erwerbstätigkeit eingeschränkt



oder sogar aufgegeben werden muss, hat die private Pflegeperson Anspruch auf Rentenversicherungsbeiträge, die von der Pflegekasse auf Antrag zu übernehmen sind. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder bei der Behindertenkoordinatorin der Stadt Solingen.

☎ 290-5281

### Alterssicherung und Rente

Fragen hierzu beantwortet Ihnen das Servicezentrum der Deutschen Rentenversicherung Rheinland in Leverkusen Opladen.

☎ 0214-832301

🌐 [deutsche-rentenversicherung.de](http://deutsche-rentenversicherung.de)

**ambulante Pflege Monika Stemm**  
Lacher Straße 109, 42657 Solingen

**Geschäftsleitung**

• **Monika Stemm**  
*exam. Krankenschwester*

02 12

**80 01 88**



**Hilfe für ein  
besseres Leben**

**Service für Haushaltsorganisation  
Betreuung und Begleitung**

**Astrid Hoppe**

**☎ 01 75/684 71 99**

[astrid.hoppe@gmx.de](mailto:astrid.hoppe@gmx.de)

[www.betreueungshilfe-solingen.de](http://www.betreueungshilfe-solingen.de)

**Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt**



**Evangelische Altenhilfe Wald GmbH**

*Eine gemeinnützige Einrichtung mit langer Tradition – Gründung 1729*

*Pflegefachliches Beratungszentrum*

- Stationäre Pflege
- Ambulante Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Hauswirtschaftliche Leistungen
- Stationärer Mittagstisch
- Mobiler Mittagstisch
- Mobiler Betreuungsdienst



Diakonie

Corinthstraße 16–18 · 42719 Solingen

Telefon (02 12) 230 38-0

E-Mail: [info@ev-altenhilfe-wald.de](mailto:info@ev-altenhilfe-wald.de)

[www.ev-altenhilfe-wald.de](http://www.ev-altenhilfe-wald.de)



## 4. Wer klug ist, sorgt vor!

### Vollmachten und Verfügungen

Mit einer **Patientenverfügung** können Sie schon als gesunder Mensch festlegen, dass Sie keine lebensverlängernden Maßnahmen wünschen, wenn ein leidvolles Sterben unvermeidbar ist. Diese Verfügung muss nicht beglaubigt werden. Es genügt, wenn sie bei Ihren persönlichen Unterlagen aufbewahrt wird. Es empfiehlt sich allerdings, sie einmal jährlich mit neuem Datum zu versehen und zu unterschreiben. Der Hausarzt sollte eine Abschrift erhalten. Textmuster erhalten Sie zu entsprechender Beratung durch den Verein PHoS im städtischen Klinikum sowie bei der Betreuungsstelle Der Stadt Solingen.

☎ 290-2854

✉ [info@hospiz-solingen.de](mailto:info@hospiz-solingen.de)

☎ 547-2700

Deutsche Hospiz-Stiftung

✉ Europaplatz 7, 44269 Dortmund

☎ 0231-7380730



### Vorsorgevollmacht

Die Betreuungsstelle der Stadt Solingen informiert und berät Sie über die Möglichkeiten, eine Vollmacht für eine Person Ihres Vertrauens auszustellen, für den Fall, dass Sie in Situationen kommen, in denen Sie über die wichtigsten Entscheidungen zu Ihrer eigenen Person selbst den Willen nicht eindeutig bekunden können, beispielsweise im Falle eines Komas und Ähnliches.

⇒ Betreuungsstelle

✉ Rathausplatz 1, Solingen

☎ 290-2853, -2854

📖 Einen Vorsorgeordner hat der Bezirksverband der Arbeiterwohlfahrt für den Fall herausgegeben, dass man in die Situation kommt, selbst nicht mehr entscheiden zu können, was zu tun ist. Hilfe beim Ausfüllen wird auch angeboten.

→ Escor e. V.

☺ Thomas Müller

☎ 02173 4993241

🌐 [escor-hospizverein.de](http://escor-hospizverein.de)



## 4. Wer klug ist, sorgt vor!

- 📖 Ein Faltblatt zur Vorsorgevollmacht hat das Bundesministerium für Justiz herausgegeben. Zu bestellen unter Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, 11015 Berlin
- 🔗 [bmj.bund.de](http://bmj.bund.de)

### Bestattungsvorsorge-Vertrag

werden die Festlegungen genannt, die jemand mit dem Bestattungsunternehmen für den Sterbefall trifft, beispielsweise Bestattungsform, Grabwahl, -gestaltung und -pflege.

### Das Testament

fixiert die Wünsche des Erblassers zu seinem Nachlass. Einige formale Regeln sind für die Gültigkeit bzw. Verbindlichkeit einzuhalten, wie beispielsweise die persönliche Unterschrift und das Datum der Verfassung. Die Niederlegung beim Nach-



lassgericht ist empfehlenswert, wenn Konflikte zwischen den Nachlassempängern, den Erben nicht auszuschließen sind. In jedem Fall ist die frühzeitige notarielle Beratung über geltendes Erbrecht zu empfehlen.

# Haus des Abschieds und Kolumbarium

In Ohligs haben wir ein modernes Bestattungshaus eingerichtet, das die Menschen in offener und heller Atmosphäre empfängt. Auch außerhalb der sonst üblichen Bestattungszeiten steht Ihnen unsere Trauerhalle, die bis zu 100 Personen Platz bietet, für Ihren persönlichen Abschied zur Verfügung. Zudem haben Sie bei uns die in Solingen einzigartige Möglichkeit, die Urne mit den Ascheresten Ihres Verstorbenen, in unser Kolumbarium innerhalb der Räume im Haus des Abschieds einzustellen. Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch hier mit allen klassischen Dienstleistungen, die zur Organisation einer Bestattung gehören, zur Verfügung.



Das Kolumbarium ist ein Friedhof, der unabhängig von Jahreszeit und Wetter in stilvoller Umgebung zum Verweilen einlädt.

[www.kolumbarium-solingen.de](http://www.kolumbarium-solingen.de)  
[info@kolumbarium-solingen.de](mailto:info@kolumbarium-solingen.de)



Wir informieren Sie gerne:  
**Haus des Abschieds**  
 Petra und Martin Linden  
 Schwanenstraße 44  
 Tel.: 7 17 41

## 5. Im Leben bleiben – alte und neue Medien

### 5. Im Leben bleiben – alte und neue Medien

Über das **aktuelle Tagesgeschehen** und über alles, was für Sie von Belang oder Interesse sein könnte, informieren zwei lokale Tageszeitungen und ein lokaler Radiosender in Solingen. Zusätzlich werden kostenlose Anzeigenblätter in den Stadtteilen verteilt.

Vier durch die Landesanstalt für Medien anerkannte Radiowerkstätten mit ihren sehr aktiven Bürgerfunkstudios, Patienten- und Altenheim-Funkstudios informieren die Solinger, auch wenn sie nicht zu Hause sind. Ergänzt wird das Angebot um die Online-Versionen der Tageszeitungen und den Hauskanal für Mieter des Spar- und Bauvereins. Auch dem Thema „älter werden in Solingen“ widmen sich regelmäßig verschiedene Medien, spezielle Rubriken und Sendungen.

#### Printmedien

⇒ Die **Stadt Solingen** informiert über folgende Medien:  
„Das Amtsblatt“

Das Amtsblatt erscheint wöchentlich und beinhaltet u. a. Sitzungstermine von Ausschüssen, Beiräten und Sitzungen des Rates. Ebenfalls werden Beschlüsse aus den Ratssitzungen, Satzungen, Richtlinien, Gebührenerhöhungen und bauliche Ausschreibungen bekannt gegeben. Ein Einzelexemplar kostet 0,50 Euro.

Büro des Oberbürgermeisters – Pressestelle

☎ 290-2132

✉ Cronenberger Straße 59/61 (Rathaus), City

💻 [pressestelle@solingen.de](mailto:pressestelle@solingen.de)

#### „Solingen aktuell“

Solingen aktuell ist eine kostenlose Broschüre der Pressestelle der Stadt Solingen. Sie erscheint monatlich und informiert



über Öffnungszeiten der Museen und Kotten, Sehenswertes, Hotelverzeichnis, Stadtplan, einen kleinen Behördenwegweiser und den umfangreichen Terminkalender mit Hinweisen auf Ausstellungen, Treffpunkte der verschiedensten Gruppen, Konzerte und weitere kulturelle Angebote Solinger Veranstalter.

Büro des Oberbürgermeisters – Pressestelle

☎ 290-2613

✉ Cronenberger Straße 59/61 (Rathaus), City

💻 [pressestelle@solingen.de](mailto:pressestelle@solingen.de)

✉ [Aktuelles.solingen.de](http://Aktuelles.solingen.de)

#### [www.solingen.de](http://www.solingen.de)

Im kommunalen **Internetportal** [www.solingen.de](http://www.solingen.de) bietet die Stadt Solingen barrierefrei Informationen aus dem Dienstlei-

## 5. Im Leben bleiben – alte und neue Medien

stungsspektrum der Verwaltung. Hier finden Sie die richtige Dienststelle für Ihr Anliegen, Öffnungszeiten, Abfallkalender, virtuelle Stadtansichten von Solingen, das Hotelverzeichnis, Kursprogramme der Volkshochschule und vieles andere mehr. Büro Oberbürgermeister – Konzernkoordinierung/Strategisches Controlling

✉ Cronenberger Straße 59/61 (Rathaus), City

☎ 290-2748

💻 [f.jahncke@solingen.de](mailto:f.jahncke@solingen.de)

### → Solinger Tageblatt

In der unregelmäßig erscheinenden Rubrik „Treff 60“ werden Themen aus verschiedenen Lebensbereichen aufbereitet, die für die Vorbereitung auf das Alter von Bedeutung sind. Die kostenlos in den jeweiligen Ortsteilen verteilten Anzeigenblätter des Verlagshauses Boll heißen „Das Solinger“, „Ohligs aktuell“, „Wald aktuell“, „Gräfrath aktuell“ und „Höhscheid aktuell“.

✉ Mummstr. 9, City

🌐 [solingen-online.de](http://solingen-online.de)

☎ 299-100, -129

### → Solinger Morgenpost

Die Rubrik „Themen für Ältere“ stellt ausführlich Beratungs- und Hilfemöglichkeiten für Belastungen und Probleme im Alter vor. In der wöchentlichen Beilage der Rheinischen Post Düsseldorf schreiben Leser für Leser.

✉ Eiland 19–21, City

💻 [redaktion@solinger-morgenpost.de](mailto:redaktion@solinger-morgenpost.de)

☎ 2220-319

🌐 [rp-online.de/opinio](http://rp-online.de/opinio)

🌐 [rp-line.de/news/lokales/solingen](http://rp-line.de/news/lokales/solingen)

→ Das Anzeigenblatt „**Solinger Wochenpost**“ wird kostenlos in allen Stadtteilen verteilt.

🌐 [wochenpost.de](http://wochenpost.de)

☎ 71031

### ■ Funk und Fernsehen

Neben den regionalen Nachrichten sind einige Sendeformate bei Senioren sehr beliebt. Falls Sie den Wunsch hegen, Ihre Vereinsaktivitäten in Rundfunk und Fernsehen zu präsentieren oder Mitschnitte der Sendungen erhalten möchten, finden Sie hier beispielhaft einige Hinweise, um den Kontakt herzustellen.

#### → Radio RSG

✉ Alleestr. 1, Gräfrath

🌐 [radiorsg.de](http://radiorsg.de)

☎ 2211210

#### → Bürgerfunk-Sendungen

sind in der Zeit von 19.04 bis 19.56 Uhr zu hören. UKW Frequenz 94,3 und 107,9 MHz.

☺ Dietrich Samel

☎ 17264

🌐 [buergerfunk.bland.de](http://buergerfunk.bland.de)

#### → Westdeutscher Rundfunk (WDR)

Der WDR 2 sendet tagsüber in der Woche halbstündlich regionale Nachrichten auf den Frequenzen: UKW 95,7 und 99.8 MHz.

Die „**Lokalzeit Bergisch Land**“ berichtet jeweils abends – außer sonntags – von 19.30 bis 20.00 Uhr aus den Bereichen Kommunalpolitik, Wirtschaft, Soziales, Kultur, Sport, Gespräche, nachrichten, Tipps, Termine und Wetter. Sender Wuppertal: Kanal 42, oder über Satellit und Suchlauf „WDR Wuppertal“

☎ 0202-24810321

🌐 [wdrwuppertal.de](http://wdrwuppertal.de)

„**In unserem Alter**“ lautet die Hörfunk-Sendung im WDR 4 (Westdeutscher Rundfunk), jeweils samstags von 8.05 Uhr bis 8.55 Uhr. Frequenz: UKW 101,3 MHz.

🌐 [wdr4.de](http://wdr4.de)

## 5. Im Leben bleiben – alte und neue Medien

„**Erlebte Geschichten**“ werden jeden Sonntag von 19.05 Uhr bis 19.30 Uhr im WDR Radio 5 (Westdeutscher Rundfunk) in Erinnerung gerufen. Frequenz: UKW 88,8 MHz.

📞 wdr5.de

### WDR Studio Wuppertal

Klotzbahn 3, 42105 Wuppertal

📞 wdr.de

### Bürger-Service der Stadtverwaltung

#### ⇒ Das Bürgerbüro in Ihrem Stadtteil

Die Bürgerbüros bieten Ihnen viele Dienstleistungen des früheren Einwohnermeldeamtes, der Stadtinformation und anderer städtischer Dienststellen sofort zum Mitnehmen, beispielweise vorläufige Ausweisdokumente oder Bescheinigungen aus dem Melderegister. Für die Änderung des Personalausweises oder die Kfz-Zulassung reicht jetzt ein Weg, wenn Sie alle Unterlagen dabei haben. Sie werden rechtzeitig von der Stadtverwaltung benachrichtigt. Zwischen dem Antrag auf Verlängerung des Ausweises und der Abholung liegen sechs Wochen Bearbeitungszeit.

👉 Tipp: Meiden Sie die späte Vormittagszeit für den Besuch des Bürgerbüros, wenn Sie die Wartezeit niedrig (unter 15 Minuten) halten möchten.

In einem öffentlich an vielen Stellen ausgelegten Faltblatt werden die Dienstleistungen aufgelistet, die Sie kurzerhand in den fünf Bürgerbüros erledigen können, sowie die genauen Standorte und Öffnungszeiten. Einige Sonderaufgaben sind nur jeweils an einem der Standorte zu erledigen.

Solinger Bürgerbüros finden Sie in den Stadtteilen zu unterschiedlichen, aber stets umfangreichen Öffnungszeiten

✉ Mummstraße 10 (Clemensgalerien), City

✉ Gasstraße, Südstadt

✉ Kieler Straße, Ohligs.

Telefonische Information und Auskünfte erhalten Sie unter den Service-Nummern des Call-Centers: 📞 290-2181, 290-2188 und 290-2152. Wenn Sie Ihre Telefonnummer auf dem Anrufbeantworter hinterlegen, wird garantiert zurückgerufen.

### Ehe- und Altersjubiläen

Bei der goldenen Hochzeit (50 Jahre) und ab dem 90. bzw. 95. bis 99. Lebensjahr erfolgt eine offizielle Gratulation seitens der Stadt Solingen durch die Bezirksvorsteherin bzw. den Bezirksvorsteher. Zu diesem Anlass wird eine Urkunde und ein Blumengeschenk überreicht.

Bei der diamantenen Hochzeit (60 Jahre), eisernen Hochzeit (65 Jahre), Gnadenhochzeit (70 Jahre) und Kronjuwelnhochzeit (75 Jahre) erfolgt eine Gratulation persönlich durch den Oberbürgermeister bzw. seine beiden stellvertretenden Bürgermeister. Gleiches gilt ab dem 100. Geburtstag. Auch hier wird eine Urkunde und ein Blumengeschenk überreicht. Ab dem 100. Geburtstag überreicht der Oberbürgermeister eine Geldspende von 50,00 Euro.

Ehejubiläen müssen ca. 3–4 Wochen vor dem Termin unter Vorlage der Heiratsurkunde bzw. des Stammbuches persönlich oder durch Dritte im Büro des Oberbürgermeisters angemeldet werden.

Bei Altersjubiläen ist keine persönliche Anmeldung erforderlich, da diese Daten automatisiert übermittelt werden.

Büro des Oberbürgermeisters

📞 290-2211

✉ Cronenberger Straße 59/61 (Rathaus), City

📧 e.lensing@solingen.de

## 5. Im Leben bleiben – alte und neue Medien

### Fundsachen

Wenn Ihr Schirm nicht mehr da steht, wo sie ihn vergessen haben, hat ihn vielleicht ein ehrlicher Finder schon abgegeben. Wer öfter etwas vergisst oder verliert, an dem ihm etwas liegt, sollte sich nicht scheuen, persönliche Namensetiketten zu verwenden. Weniger sinnvoll ist es allerdings, im Schlüsseletui die Adresse oder im Portemonnaie mit der EC-Karte auch die Geheimnummer liegen zu lassen. Denn es könnte den Finder auf dumme Gedanken bringen.

☺ Stadtdienst Ordnung, Fundbüro

✉ Gasstraße 22b, City-Süd

☎ 290-3727

Für den Verlust in den Zügen der Bundesbahn

☎ 01805 996633



### ⇒ Die Beschwerdestelle

wurde in der Stadt Solingen für Bürgerinnen und Bürger eingerichtet, die Anregungen für die behördlichen Abläufe haben. Wenn ein Antrag oder eine Widerspruch schon wesentlich längere Bearbeitungszeiten benötigte als vorgesehen, dazu aber keine Klärung herbeizuführen ist.

Wenn die bekannten Ansprechpartner nicht mehr zu finden sind, und wenn Sie die veränderten Zuständigkeiten und Abläufe oder die Verlagerung der Dienste nicht mehr durchschauen können, schafft die Beschwerdestelle die nötige Transparenz und sorgt für die Verbindlichkeit im Umgang mit den Bürgerinnen und Bürgern.

✉ Cronenberger Straße (Rathaus), City

☎ 290-2777

### → Die Verbraucherzentrale NRW

wird getragen von mehr als 40 Verbänden und Zusammenschlüssen.

In Fachordnern, teilweise kostenlosen Broschüren, Testheften und Ratgebern können Sie sich selbst informieren. Zahlreiche persönliche – neutrale und unabhängige – Informations- und Beratungsangebote können Sie auch in Solingen nach Terminabsprache einzeln, als Kurs oder Multiplikatoren-schulung nutzen.

✉ Werwolf 2, City

☎ 17000

☞ Der Wegweiser für Verbraucher wurde vom Presse- und Informationsamt der Bundesregierung herausgegeben. Verbraucherrechte und -fragen, beispielsweise zu Geldgeschäften, Versicherungen, Reisen, Miete und anderen Verträgen. Sie können ihn schriftlich anfordern beim Justizministerium des Landes NRW, Referat Öffentlichkeitsarbeit

✉ Martin-Lutherplatz 40, 40190 Düsseldorf

☞ [vz-nrw.de](http://vz-nrw.de)

## Stichwortregister

### Stichwortregister

Abonnements	11	Computerkurse	6
Agenda	16	Denkmalschutz	10
Aktion sauberes Solingen	16	Ehejubiläen	43
Alt-Solinger-Seniorenkreis	9	Ehrenamtliche Organisationen	16
Altersjubiläen	43	Erholungsmaßnahmen	20
Alterssicherung	37	Ernährung	25
Altmöbel	34	Erste-Hilfe-Kurs	35
Amtsblatt	41	Expertensprechstunde	16
Arrenbergische Zinngießerei	12, 13	Fahrplan- und Tarifauskünfte	20
Arzneimittelrecht	30	Familienbildungsstätte	6
Auto	20	Fit bleiben	21
AWO-Bildungswerk	7	Forum 50	7
Bäder	22	Frauenforum	17
Begegnungsstätten	15	Fundsachen	44
Bergischer Geschichtsverein	9	Generationengarten	17
Bergische Symphoniker	11, 12	Gesundheitsvorsorge	35
Bergische VHS	6	Gräfrather Kirchenschatz	13
Beschwerdestelle	44	Gymnastik	21
Bestattungsvorsorge-Vertrag	40	Hallenmanagement	11
Besuchsdienste	32	Haus- und Grundeigentümergeverein	34
Betreuungsstelle	39	Haustiere	22
Bildungsangebote	7	Hilfe beim Ein- und Aussteigen	19, 20
Blasenschwäche	26	Hörfunk	7, 42, 43
Bürgerbüro	43	Hörschwäche	25
Bürgerhelfer(innen)	19	Initiative Kultur am Nachmittag	15
Busch-Stiftung „Seniorenhilfe“	19	Inkontinenz	26
Chorgesang	12	Integrationsbeauftragte	33



## Stichwortregister

Internationale Erzählcafés	33
Internet-Café	8
Internetportal <a href="http://www.solingen.de">www.solingen.de</a>	41
Klingmuseum	12, 13
Konzerte	11
Kotten	13
Kraft-Training	25
Kultur am Nachmittag	15
Laurel & Hardy-Museum	14
Lokalradio	42, 43



Lukas-Klinik	28
Müllsortierung	31
Museum Baden	15
Museumslandschaft	15
Musikschule	12
Nachbarschaft	32
Nachbarschaftshilfe	32
Nachbarschaftsstreit	33
Neue Wege ab 55	7
Partnerschaft	18
Patientenrechte	30
Patientenverfügung	39
Personalausweis	43
Pflegende Angehörige	37
Philosophie-Café	8
Plagiarius-Museum	15
Poelchenschieten	23
Rehabilitation	28
Reisen	20
Rente	37
Schiedsamt	33
Schloss Burg	13
Sehschwächen	26
Seilbahn	13
Selbstsicherheit	32
Selbstverteidigung	32
Senioren-Information e. V.	18
Seniorenbeirat	17
Seniorenmalen	6



## Stichwortregister



Seniorenstudium	8	Tageszeitungen	42
Servicestelle für Rehabilitation	29	Tanztee	23
Sicherheitsgefühl	32	Testament	40
Sicherheit zu Hause	35, 37	Treff 60	42
Solinger Ehrenamt für Kultur	15	Verbraucherberatung	31, 44
Sport	21, 22, 23	Versicherungen	35
Stadtarchiv	8	Volkshochschule, Bergische	6
Stadtbibliothek Solingen	8	Vorsorge	39
Städtische Altenhilfe	17, 18	Vorsorgevollmacht	39
Städtisches Klinikum	28	Wanderungen	23
Sternwarte	10	Wellness	20
Sturzgefahr	25	Wir Senioren in Solingen	18
Tag-Nacht-Rhythmus	21	Wohnberatung	31
Tagesfahrten	18	Wohnungswechsel	31
Tagesklinik	28		

**FÜR AKTIVE AB 60  
AN 365 TAGEN IM JAHR**



**SÜS** **Wir bewegen Solingen**

**VORZÜGLICH FAHREN.**

**Ihr Dienstleistungsunternehmen im Solinger ÖPNV.  
Verkehrsbetrieb der Stadtwerke Solingen.**

**KundenCenter · Kölner Straße 131 · Telefon 2 95 - 22 22 · [www.sobus.net](http://www.sobus.net)**



## LEBENSQUALITÄT FÜR MENSCHEN IM ALTER

Wohlfühlen und Betreuung mit Herz in den modernen Pflege- und Kurzzeitpflegeeinrichtungen der St. Augustinus-Seniorenhilfe. Die komfortablen Einzel- und Doppelzimmer, je-

weils miteigenem Bad, bieten eine angenehme Privatsphäre in starker Gemeinschaft. Besuchen Sie das Haus Ihrer Wahl ganz unverbindlich nach telefonischer Absprache.

### SENIORENPFLEGEHEIME



**Josef-Haus**  
Schützenstraße 217  
42659 Solingen  
T (0212) 28 10-0



**Haus Maria-Hilf**  
Goetersstraße 30-32  
41747 Viersen  
T (02162) 26 56-0



**St. Augustinushaus**  
Krefelder Straße 82  
41539 Dormagen  
T (02133) 28 10-0



**Johannes von Gott Seniorenpflegeheim**  
Meertal 6  
41464 Neuss  
T (02131) 52 91-500

### SENIORENPFLEGEHEIME FÜR DEMENZ UND BESCHÜTZTES WOHNEN



**Haus Raphael**  
Am Dreifaltigkeitskloster 16  
47807 Krefeld  
T (02151) 823-1350



**Haus St. Georg**  
Selikumer Straße 2  
41464 Neuss  
T (02131) 52 91-550

Weitere Infos: [www.st-augustinus-kliniken.de](http://www.st-augustinus-kliniken.de)



**ST. AUGUSTINUS  
SENIORENHILFE**  
EIN UNTERNEHMEN DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN



## Wohnen und leben im Alter

Selbstständigkeit und Fürsorge sind die Basis, auf der die Senioreneinrichtungen im Kplus-Verbund stehen. In unseren Einrichtungen in Solingen-Ohligs, Haan, Düsseldorf, Monheim und Leverkusen bieten wir vom Servicewohnen über Kurzzeit- und Tagespflege bis zur Heimunterbringung unterschiedlichste Betreuungsformen auch für Menschen mit Multipler Sklerose oder appalischem Syndrom an.

Wir beraten Sie gern – auch zu Fragen der Finanzierung.

Beata Goleschny    Telefon 02 12/70 67-100

Elisabeth Jaschinski    Telefon 02 12/70 67-106

Karin Bayerl    Telefon 02 12/70 67-107

Martina Dörrich    Telefon 02 12/70 67-108

... in Solingen

St. Lukas Pflegeheim

St. Lukas Tagespflegehaus

St. Joseph Altenheim

St. Joseph Kurzzeitpflege

St. Joseph Wohnpark

Multiple Sklerose Wohnbereich

St. Joseph Langzeitschwerstpflege

[www.k-plus.de](http://www.k-plus.de) · [info@k-plus.de](mailto:info@k-plus.de)