

„begegnen und bewegen“

Informationen zum aktiven Ruhestand in Ratingen



Projekträger:

Stadt Ratingen – Der Bürgermeister –
Amt für Soziales, Wohnen
und Integration
www.ratingen.de



gefördert vom:

Ministerium für Generationen,
Familien, Frauen und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Empfohlen von:



„Vormittags ins Grüne,
abends zur Chorprobe ...“

BärenTicket-Inhaber Dieter Wolinski aus Mülheim a. d. Ruhr.



Der Tipp für alle ab 60!

Mit dem BärenTicket haben Sie gut lachen:

- Sie befahren das ganze VRR-Gebiet rund um die Uhr in der 1. Klasse.
- Sie profitieren vom exklusiven Bonusprogramm AboLust.
- Sie finden viele wertvolle Tipps und Anregungen im Ratgeber fit & mobil.

Mehr Infos unter www.rheinbahn.de oder im KundenCenter der Rheinbahn.

Rheinbahn



Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Peter Fettweis	2	Die Seniorenuniversität	14	Demenzinitiative	23
Vorwort von Bürgermeister Harald Birkenkamp		Kultur	15	Sport	27
Vorwort von Silvia Glander	3	Kultur im neuen Lebensabschnitt		Zukunft gestalten – aktiv und gesund	
Impressum	4	Das Museum der Stadt Ratingen		älter werden in Ratingen	
Branchenverzeichnis	5	Kunst, Kultur und Kreativität	16	Sport für jeden Geschmack	28
„Ü 55 – aktiv in Ratingen“	7	Das Kunst-Taxi	18	BSG Ratingen e. V.	28
Einrichtungen und Veranstaltungen	9	Soziales	19	Ernährung im Alter	32
Die Ständige Vertretung	10	Ehrenamt –		Wohnen	35
Der 3000-Schritte-Parcours		www.ehrenamt-ratingen.de		Wohn- und Pflegeberatung	35
Bildung	13	Freiwilligenbörse	21	Wohnen mit Assistenz –	
Bildung Ü 55 – eine Herausforderung		Seniorentreffs – Begegnungsstätten	21	Betreutes Wohnen	35
Die Weiterbildungseinrichtungen		Seniorenrat	22	Stationäres Wohnen	36
		ASS! – Seniorensicherheit	23		

Wohnstift HAUS HORST

Horster Allee 12-22 40721 Hilden www.haus-horst.de

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



Haus Horst

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

Eigenständig Wohnen

Haus Horst verfügt über 1- bis 3-Raum-Wohnungen mit Diele, Bad, Küche und Loggia, die Sie individuell mit Ihren eigenen Möbeln einrichten. Der Pensionspreis beinhaltet das tägliche Mittagessen aus eigener Küche (4 Menüs zur Auswahl, darunter Vollwert- und Schonkost).

Unabhängig sein

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

Aktiv leben

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



Umsorgt sein

Jede Wohnung ist an eine Notrufanlage angeschlossen. Im Krankheits- und Pflegefall gewährleistet qualifiziertes und geschultes Personal eine umfassende Pflege und Betreuung in Ihrer Wohnung oder in unserem Wohnbereich Pflege.

Preisbeispiel: 1-Raum-Wohnung, 34 m², monatl. 1.307,66 Euro

Horster Allee 12–22 • 40721 Hilden • Telefon (0 21 03) 9 15-0 • www.haus-horst.de



Ü 55 – aktiv in Ratingen

Vorwort von Peter Fettweis



Mit dem Projekt „Ü 55 – aktiv in Ratingen“ werden in Ratingen zahlreiche neue Kontakte geknüpft und bestehende Netzwerke verdichtet. Es wurden neue Angebote konzipiert und die Inhalte erweitert. Es freut mich, dass in dieser Broschüre das Engagement des Netzwerkes und die Angebotsvielfalt für ältere Menschen in Ratingen aufgezeigt werden.

Es wird deutlich, wer im Mittelpunkt des Projektes steht: der Mensch vor Ort, die Bürgerin/der Bürger in Ratingen. In einer älter werdenden Gesellschaft kommt es nicht nur darauf an, alt zu werden, sondern im Alter eine möglichst hohe Lebensqualität zu behalten. Gesundheit und Bewegung sind dabei Schlüssel für das eigene körperliche Wohlbefinden. Gleichzeitig werden der Geist und ein Leben in einer Gemeinschaft gefördert. In Ratingen werden viele gute Beispiele gegeben und der Slogan „begegnen und bewegen“ wird bereits wenige Monate nach Projektstart erfolgreich gelebt.

So profitieren die Bürgerinnen und Bürger in Ratingen unmittelbar von einem Landesprojekt, weil es in Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen durchgeführt und erprobt wird.

Mit der Förderung der Initiative „aktiv vor ORT – lokale Seniorennetzwerke in NRW“ wollen wir an drei Modellstandorten in Nordrhein-Westfalen aufzeigen, dass es lohnt, sich gemeinsam vor Ort für die Lebensqualität älterer Menschen einzusetzen. Die Stadt Ratingen und die beteiligten Organisationen haben diesen Gedanken, diese Idee, so umgesetzt, dass die Ergebnisse als beispielhaft bezeichnet werden können. Die Stadt Ratingen, Organisationen aus Wohlfahrts- pflege, Sport, und Kultur sowie die Bildungsstätten saßen an einem Tisch und ziehen an einem Strang. Ihnen gelten mein Dank und die Bitte, sich auch nach Auslaufen des Modellprogramms für ein starkes Netzwerk in Ratingen zu engagieren.

Peter Fettweis

Leiter des Referats Seniorenpolitik
im Ministerium für Generationen, Familie, Frauen und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Vorwort von Bürgermeister Harald Birkenkamp

Liebe Ü 55-Ratingerrinnen und Ratingerr,

unsere Gesellschaft wird weniger, älter und bunter. Diese Feststellung geben uns die Statistiker auf den Weg, wenn es darum geht, die kommunalen Planungen für die Zukunft vorzunehmen. Von dieser Entwicklung sind wir alle betroffen. Die Menschen, die über 55 sind, also die „Ü 55er“, müssen sich mit dieser Entwicklung besonders intensiv auseinandersetzen, denn sie bekommen diese Entwicklung direkt zu spüren.

Die Einteilung eines Lebens hat sich verändert. Den früheren „dritten Lebensabschnitt“ gibt es heute nicht mehr. Also muss die Lebensphase ab 55 neu definiert werden. In diesem Alter sind die Menschen heute noch oftmals sehr fit. Viele von ihnen haben jedoch das berufliche Arbeitsleben bereits abgeschlossen. Es gilt nun, das Leben neu zu ordnen, um nicht schon jetzt „zum alten Eisen“ gehören zu müssen. Dabei kann das Landesprojekt „Ü 55 – aktiv in Ratingerr“ gut helfen, denn es zeigt die vielen Angebote in den Bereichen Bildung, Kultur, Soziales und Sport auf und vermittelt somit interessante Impulse.

Diese Broschüre soll den Ratingerrinnen und Ratingerrn ab 55 Jahren ein Wegweiser sein und helfen, den Horizont für neue Aufgaben zu öffnen.

In diesem Sinne wünsche ich allen Interessierten eine aktive Phase „Ü 55“!

Ihr

Harald Birkenkamp

Bürgermeister
der Stadt Ratingerr





Ü 55 – aktiv in Ratingen

Vorwort von Silvia Glander



Sportliche Betätigung und gesellige Bewegungsangebote ermöglichen es den Menschen, gemeinsam mit anderen ihre Lebensqualität zu sichern und zu steigern.

Die Initiative „aktiv vor ORT – lokale Seniorennetzwerke in NRW“ des Freiburger Kreises verfolgt zwei zentrale Ziele: Zum einen sollen durch Kooperationen und Vernetzungen verbesserte Angebote für die älteren Menschen in der Kommune geschaffen werden. Zum anderen sollen durch ein funk-

tionierendes Netzwerk neue Strukturen entstehen, die als Fundament die Themen dieser wichtigen gesellschaftlichen Gruppe effektiv, nachhaltig und zukunftssicher in und für die Kommune behandeln.

Mit dem Modellprojekt „Ü 55 – aktiv in Ratingen – bewegen und begegnen“ nehmen die Stadt Ratingen und ihre Partner an dieser Initiative in beispielhafter Weise teil. Neue Angebote sind schon jetzt entstanden und weitere viel versprechende Pläne liegen in der Schublade. Hier in Ratingen wird dabei der Themen übergreifende Ansatz der Initiative durch die verschiedenen Schwerpunkte wie z. B. „Gesundheit“, „Bewegung“, „Geselligkeit“ und „Kultur“ mit Leben gefüllt. Die Initiative des Freiburger Kreises will kein separates „Sportnetzwerk“, „Gesundheitsnetzwerk“ oder „Kulturnetzwerk“ fördern.

Denn dieses wird der Zielgruppe „Ü 55“ nicht ausreichend gerecht. Folgerichtig ist durch das Netzwerk „Ü 55“ eine Broschüre entstanden, in der viele unterschiedliche Themen aufgegriffen werden, und die somit den älteren Menschen, seine Bedürfnisse und seine Blickwinkel in den Mittelpunkt stellt.

Darüber hinaus – und dieses schätzen wir ganz besonders – ist es in Ratingen schon in kurzer Zeit gelungen, neue Strukturen aufzubauen. Die Zahl der verschiedenen Akteure, die sich aktiv in das neue Netzwerk „Ü 55“ einbringen, ist bereits jetzt sehr beachtlich. Dabei zeichnet sich das Netzwerk durch die Vielfalt der beteiligten Organisationen, Institutionen und Einzelpersonen aus. Das Projekt „Ü 55 – aktiv in Ratingen“ wird der Anforderung der Initiative gerecht, eine Win-win-Situation für alle Netzwerkpartner zu erreichen. Zudem wird durch das Modellprojekt deutlich, dass gemeinnützige Organisationen auch in einem kommunal angebundenen Projekt erfolgreich die Rolle des Motors übernehmen können.

Wir hoffen, dass mit dem Projekt im Allgemeinen und mit dieser Broschüre im Besonderen viele Menschen in Ratingen erreicht werden. Denn es lohnt sich, gemeinsam die Zukunft zu gestalten. Ratingen ist auf dem besten Weg, dieses für andere Kommunen und ihre Partner vorbildlich zu zeigen.

Silvia Glander

Silvia Glander

Vorsitzende des Freiburger Kreises e. V.

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 sind – auch auszugsweise – nicht gestattet. Nachdruck oder Reproduktion, gleich welcher Art, ob Fotokopie, Mikrofilm, Datenerfassung, Datenträger oder Online nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Trägerschaft:

Stadt Ratingen – Der Bürgermeister



Amt für Soziales

Wohnen und Integration

Minoritenstr. 2 – 6

Tel. 02102/5505000

www.ratingen.de

Sozialamt@ratingen.de

Öffnungszeiten der Stadtverwaltung, falls nicht anders angegeben:
montags – freitags 8.30 – 12.00 Uhr
darüber hinaus:
dienstags 14.00 – 16.00 Uhr
donnerstags 14.00 – 18.00 Uhr
und natürlich nach Vereinbarung

Quellennachweis:

Fotos: Monika Cagliosi, Erhard Raßloff, Uta Wollenweber

Infos auch im Internet:

www.alles-deutschland.de
www.sen-info.de
www.klinikinfo.de
www.zukunftschancen.de



mediaprint

WEKA info verlag

mediaprint WEKA info verlag gmbh
Lechstraße 2
D-86415 Mering
Telefon 08233/384-0
Fax 08233/384-103
info@weka-info.de
www.weka-info.de

40878089/1. Auflage/2009

www.sen-info.de

- Alles rund um die Vorsorge
- Informieren Sie sich über die Angebote in Ihrer Stadt oder Ihrem Landkreis
- Sicherheit im Alltag
- Umfangreiches Branchenverzeichnis mit Top-Einkaufsadressen
- Viele Tipps und Infos zu Gesundheit und Ernährung ...

Besuchen Sie uns doch im Internet!

Die Internetinformation für Senioren

Mehr
Lebensqualität
durch gute
Informationen





Altenhilfe der
Kaiserswerther Diakonie
gemeinnützige GmbH

Demenzpflege · Junge Pflege Altenpflege · Kurzzeitpflege

**Altenzentrum
Haus Salem Lintorf**

Claudia Witte
Fon 0 21 02.5 59 72-0
Fax 0 21 02.5 59 72-13

Zum Helpenstein 6 salem-lintorf@kaiserswerther-diakonie.de
40885 Ratingen-Lintorf www.kaiserswerther-diakonie.de

BEI UNS STEHT DER MENSCH IM MITTELPUNKT



**WAS WIR FÜR SIE
TUN KÖNNEN**

Wichernheim
Dorfstraße 8–12
40882 Ratingen-Homberg
Telefon

DAUERPFLEGE

0 21 02 / 9 55-0

KURZZEITPFLEGE

Internet

www.wichernheim.de

URLAUBSPLÄTZE

E-Mail

PROBEWOHNEN

hoog@wichernheim.de



WICHERNHEIM
ALTEN- UND PFLEGEHEIM DER EVANG.
KIRCHENGEMEINSCHAFT HOMBURG



Branche

Liebe Leser! Hier finden Sie eine wertvolle Einkaufshilfe, einen Querschnitt leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Industrie, alphabetisch geordnet. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung Ihrer Broschüre ermöglicht. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.alles-deutschland.de.

Alten- und Pflegeheime	6, 20, 23, 24	Vollstationäre Pflege	34
Altenpflege	6, 20, 23, 24, 26	Wasser	30
Altersversorgung	8	Wohnen mit Assistenz	34
Ambulanter Pflegedienst	24, 34	Wohngemeinschaften	36
Bäder	30	Wohnstift	1
Banken	U4		
Betreutes Wohnen	24, 34	U= Umschlagseite	
Demenzpflege	6, 20, 23, 24		
Elektro-Rollstühle	7		
Ergotherapie	29		
Essen auf Rädern	24, 33		
Familienbildungswerk	12		
Gartenpflege	24		
Gas	30		
Häusliche Hilfen	20, 24		
Hausnotruf	34		
Internationale Sprachen	12		
Krankenhäuser	26		
Krankenpflege	6, 24		
Kurzzeitpflege	6, 20, 23, 24		
Logopädie	29		
Mobilität	7		
Rückenschule	12		
Seniorenreisen	6, 8		
Seniorenresidenzen	34, U3		
Sportverein	29		
Sprachschulen	12		
Strom	30		
Verkehrsgesellschaft	U2		
Versicherung	8		

Einfach dazugehören!

EPS
www.tuenkers.de

Kleinere und größere Handicaps können die Beweglichkeit im Alltag erheblich einschränken. Die komfortablen Elektro-Rollstühle „BUTLER“ und „LEVANO“ von Tünkers mit elektrischer Sitzhöhenverstellung geben Ihnen Ihre Mobilität zurück und lassen Sie ganz selbstverständlich wieder am Leben teilhaben.

Vorführung bundesweit! Tel.: 0 21 02 - 45 17 121
Abt. 22 • Postfach 10 17 16 • D-40837 Ratingen

TÜNKERS®
Erfindergeist serienmäßig.

Die individuelle Planung Ihres Ruhestandes / **plan360°**



Bereiten Sie Ihre Zeit nach dem Berufsleben sorgfältig vor. Mit unserem ganzheitlichen Beratungsansatz plan360° überprüfen wir Ihren persönlichen Handlungsbedarf in den Dimensionen

- Gesichertes Einkommen
- Im Pflegefall
- Vermögensanlage

Darüber hinaus bieten wir Ihnen wichtige Informationen und Services. Stellen Sie jetzt die Weichen für eine sichere Zukunft!

Vereinbaren Sie am besten gleich einen Beratungstermin. Rufen Sie uns an!



Maßstäbe / **neu definiert** 

AXA Generalvertretung Hermann Papp
Mülheimer Str. 42, 40878 Ratingen, Tel.: 0 21 02/44 72 29
Fax: 0 21 02/1 67 99 38, hermann.papp@axa.de



Frau Fechner
Angerstraße 11
40878 Ratingen
0 21 02/10 91-0
www.diakonie-kreis-mettmann.de

40822 Mettmann
Telefon: 0 21 04/1 39 63 11/12
Fax: 0 21 04/1 39 63 29
Gruppen- und Aktivreisen
für Menschen ab 55 Jahren

GRUPPEN
Senioren
REISEN



„Ü55 – aktiv in Ratingen“

Wer mit 60 Jahren in Rente geht, hat durchschnittlich noch 20, oft 30 Jahre seines Lebens vor sich – eine Zeit, die gefüllt sein will. Diese Fülle ergibt sich weder vor dem Fernseher noch auf der Parkbank, sondern sie wird erlebt im Kontakt mit anderen Menschen, im Engagement für Dinge, die einem wichtig sind, in der gemeinsamen Freizeitgestaltung und in dem Gefühl, in seinem Umfeld etwas bewirken zu können.

Wer seinen „Ruhestand“ nicht nur auf dem Sofa verbringen will, sollte schon eine Weile vorher anfangen, sich Gedanken darüber zu machen. Der neue Lebensabschnitt will gründlich ins Visier genommen werden – die Übergangsphase in das Rentnerleben birgt eine Menge Überraschungen, nicht nur angenehme. Es hat sich bewährt, das gegen Ende der Erwerbstätigkeit zu machen, und zwar gemeinsam mit ähnlich betroffenen Personen.

Unsere Gesellschaft wird „weniger, älter und bunter“. Diese Feststellung, die sich aus der demografischen Entwicklung ableitet, ist eine Herausforderung für jede Kommune in Deutschland, sich damit zu beschäftigen, Konzepte zu entwickeln und diese umzusetzen. Durch diese nachhaltige Planung kann erreicht werden, dass das Leben in unserer Stadt auch für die Zukunft attraktiv bleibt.

Aus diesem Grunde hat sich die Stadt Ratingen dem Landeskonzept „aktiv vor Ort – lokale Seniorenetzwerke in NRW“ angeschlossen.

Mit der Vernetzung der verschiedenen Altersgruppen in den unterschiedlichen Interessengruppen unserer Stadt soll das Miteinander gestärkt werden, um den Blick in die Zukunft schärfen zu können.

Gemeinsam sind wir stark und fit für die Zukunft – auch im Sport. Diese Erkenntnis rief Politik, Sportwissenschaft und Großvereine an einen Tisch.

Sechs Bausteine für die Zielgruppen „Ü55“ haben die Sportwissenschaftler eingebracht:

Lebenspraktische Kompetenz (Körperpflege bis hin zur Alltagsbewältigung),

leistungsrelevante Kompetenz (eigene Ziele setzen, Zeitmanagement, intellektuelle Herausforderungen),

kreative Kompetenz (Einfallskraft, Neugier, Risikobereitschaft),

Krisenbewältigung und Problemlösung (Lebensperspektive, psychisches und physisches Gleichgewicht),

soziale Kompetenz (Kontakte, Teilhabe am kulturellen, politischen und sozialen Leben, bürgerschaftliches Engagement) und

Selbstgestaltungskompetenz (Lebenssinn, individuelle Vorlieben).

Unser Ziel ist es, diese „Bausteine“ mit Leben zu füllen, weiter auszubauen und sie zu einem nachhaltig tragfähigen Ganzen zusammenzufügen.

Um dieses Ziel erreichen zu können, ist beabsichtigt, einen gemeinnützigen Verein „Ü55 - aktiv in Ratingen“ zu gründen.

Kontakt:

Stadt Ratingen Amt für Soziales, Wohnen und Integration
Projektgeschäftsstelle, Minoritenstraße 2 – 6, 40878 Ratingen
Telefon: 02102/550-5050

Fax: 02102/550-9501

E-Mail: senioreninfo@ratingen.de

www.ratingen.de, www.aktiv-vor-ort.de





Ü 55 – aktiv in Ratingen

Einrichtungen und Veranstaltungen



Die Ständige Vertretung

Am Samstag, den 19. Juli 2008, wurde im Rahmen des Gesamtprojektes die „Ständige Vertretung“ eröffnet.

Sie ist ein Treffpunkt, an dem sich alle Interessierten über Angebote, Veranstaltungen, wiederkehrende feste Termine oder neue Projektideen informieren können. Sie ist ein fester Termin, zu dem man sich verabreden kann, zu dem man einfach gehen kann oder den man regelmäßig wahrnehmen kann. Sie ist ein Anlaufpunkt für Gespräche und Diskussionen über vorhandene Aktivitäten, eventuelle Defizite und Möglichkeiten, diese Defizite zu beseitigen.

Sie ist Heimat für den „Runden Tisch“ des Projektes, an dem die Vielzahl der Angebote aus Bildung, Sozialem, Kultur und Sport gebündelt und die unterschiedlichen Anbieter zusammen gebracht werden.

Hier sind Ansprechpartner, die Anregungen entgegennehmen, sich um deren Umsetzung kümmern und Menschen mit gleichen Interessen zusammenbringen. Hier sind Menschen, die andere zu aktivem Mitmachen ermuntern. Hier sind Gleichgesinnte, die ihren Mitmenschen helfen, durch aktive Teilnahme die Lebensqualität im umfassenden Sinne zu erhöhen.

Die „Ständige Vertretung“ ist beheimatet in der Städtischen Begegnungsstätte Süd
Karl-Mücher-Weg 19, 40878 Ratingen
Telefon: 02102/550-5085, E-Mail: st-sued@ratingen.de

Jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat sind alle in der Zeit von 18 bis 20 Uhr herzlich willkommen.

Der 3000-Schritte-Parcours

Ratingen hat sich der Initiative „aktiv vor Ort – Seniorennetzwerke in NRW“ angeschlossen. Unter dem leicht abgewandelten lokalen Slogan „Ü 55 – aktiv in Ratingen“ finden seit Herbst 2007 verschiedene kleinere und größere Projekte statt.

„Bewegen und begegnen“ – so lässt sich das Motto des Gesamtprojektes zusammenfassen. Auf der Hand liegt daher, dass Ratinger Sportvereine stark engagiert sind. Doch nicht nur sportliche Betätigung im Sinne von Vereinszugehörigkeit ist das Ziel der Initiative. Auch der Freizeitbereich, in dem Bewegung je nach persönlichen Vorlieben und körperlichen Möglichkeiten genossen werden soll, wird ausgebaut.

Hierunter fällt der 3000-Schritte-Parcours, der im Juni 2008 eingeweiht wurde. Die vom TV Ratingen gemeinsam mit dem Sportamt Ratingen ausgewiesene Strecke beginnt und endet am Parkplatz des Freibades, führt im Wesentlichen rund um den Poensgenpark und beschreibt eine maximale Wegstrecke von 1,7 km. Abkürzungen sind möglich. Wichtig ist nicht die Entfernung, sondern vielmehr die Zahl der Schritte.

Idee des Parcours ist es, Menschen jeden Alters zur gleichen Zeit am gleichen Ort zu versammeln, um Bewegung gemeinsam zu erleben. Selbstverständlich kann und soll der Parcours auch individuell genutzt werden.



Informationen zu dieser und anderen Spazier-, Wander-, Jogging- und Walking-Strecken zwischen 1,5 und 20 km Länge finden sich unter www.ratingen.de/Freizeit&Bildung/Sport/Sportstrecken. Die Beschreibungen der Strecken enthalten Informationen über die Charakteristik, den genauen Streckenverlauf und den Schwierigkeitsgrad.

„Ü 55 – bleiben Sie mobil: eine Informationsmesse für alle Menschen über 55“

Diese Messe findet am Freitag, den 25. September 2009, in der Zeit von 10 bis 18 Uhr in der Dumecklemmerhalle – Stadthalle Ratingen, Schützenstraße 1, 40878 Ratingen, statt.

Es finden sich viele interessante Informationen zum Thema „Mobilität Ü 55“.

Weitere Informationen unter:
www.senioren-ratingen.de





Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband Mettmann e. V.
Familienbildungswerk

- Präventive Rückenschule
- Nähen lernen für Anfänger und Fortgeschrittene
- Sprachkurse für ältere Lernende
Englisch, Spanisch, Neugriechisch
- Orientalischer Tanz für Frauen
- Elternkompetenzkurse

Weitere Informationen beim:
AWO-Familienbildungswerk
Berliner Straße 87a, 40880 Ratingen
Telefon (021 02) 47 24 51, Fax (021 02) 47 32 02
E-Mail: fbw.ratingen@awo-kv-mettmann.de

THE SCHOOL

Gesellschaft für Internationale Sprachen mbH

Internationale Sprachen für die Region Rhein-Rhur

Chinesisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Russisch und Spanisch

Sprachenunterricht

- Einzelunterricht
- Zweiergruppen
- Gruppenunterricht (max. 8 Personen)
- Zertifikatskurse
- Auf Wunsch auch in Ihren Räumlichkeiten

Übersetzungen

- Allgemeine Korrespondenz
- Verträge
- Technische Dokumentationen
- Beglaubigte Übersetzungen
(Urkunden, Zertifikate etc.)

Dolmetscherdienst

- Sprachbegleitung
- Konsekutivdolmetschen
- Simultandolmetschen

The School GmbH

Röntgenring 26 • 40878 Ratingen

Tel.: 021 02-23832 • Fax: 021 02-709237
mail@the-school.de • www.the-school.de





Bildung

Bildung Ü 55 – eine Herausforderung

Wenn wir 100 bis 150 Jahre zurückgehen, lag die durchschnittliche Lebenserwartung bei ca. 40 Jahren. Heute ist sie doppelt so hoch. So hat sich in Ratingen in den letzten 30 Jahren der Anteil der über 65-Jährigen an der Gesamtbevölkerung verdreifacht und man kann auch nicht mehr von einer homogenen Generation sprechen.

Die Gruppe, um die es geht, sind also nicht die „Alten“, sondern in vielen Fällen handelt es sich um fitte und aktive Menschen, die ihr Leben genießen wollen. Und ein wesentlicher Teil dieses Genießens wird durch die Freude an der (Persönlichkeits-) Bildung geprägt.

So besteht beispielsweise ein Großteil der Besucher der VHS aus älteren Menschen, die weiter lernbegierig sind, sich kreativ oder kulturell betätigen, gesundheitsbewusst leben möchten und dabei neue Kontakte knüpfen oder alte vertiefen wollen. Sie möchten Wahlmöglichkeiten haben und nicht auf ein Mindestangebot reduziert werden. Nur so können sie weiter ihre Persönlichkeit entwickeln, am gesellschaftlichen Leben teilhaben und das Recht auf lebenslanges Lernen wahrnehmen.

Wichtig ist, Bildungsangebote vorzuhalten, in denen sich die „Senioren“ wohlfühlen. Der Gymnastikkurs nimmt Rücksicht auf die evtl. eingeschränkten körperlichen Möglichkeiten, fördert aber gleichzeitig die Beweglichkeit etc. Der Sprachkurs nimmt sich Zeit für das Pensum und achtet parallel auf soziale und kommunikative Elemente. Lernen steht nicht mehr unter Leistungszwang, sondern wird als Teil der individuellen Lebensqualität definiert.

Da die Wünsche der „Ü 55-er“ so pluralistisch sind, wie die Gesamtgesellschaft und individuelle Biografien Vorlieben der unterschied-

lichsten Art zu Tage bringen, widmet sich das Projekt auch der Aufgabe, Angebote und Träger aller Art zusammen zu führen, um ein buntes und vielschichtiges Nebeneinander zu präsentieren und zu kommunizieren. Frei nach den rheinischen Weisheiten: „Jeder Jeck is' anders!“ oder „Jedem Tierchen sein Plaisierchen!“

Kontakt:

Stadt Ratingen

Volkshochschule

Lintorfer Straße 3

Telefon: 02102/550-4307 oder 02102/550-4308

E-Mail: vhs@ratingen.de

www.vhs-ratingen.de

Die Weiterbildungseinrichtungen

„Lebenslanges Lernen“ ist das Stichwort, unter dem die Institute der Weiterbildung in Ratingen angetreten sind. Damit ist nicht gemeint, dass sich der berufliche Alltag permanent verändert und nach Fortbildung verlangt, sondern im Vordergrund stehen Fragen der Persönlichkeitsbildung, die Auseinandersetzung mit Fragen der Sinnfindung und Bildung als Grundbedürfnis und Teil der Lebensqualität.

Bei vielen Ü-55ern ist festzustellen, dass sie sich mit Fragen der Geschichte der Menschheit, Philosophie, kreativen Tätigkeiten oder auch Sprachstudien beschäftigen – also mit Bereichen, die häufig aufgrund anderer Belastungen und Zwänge während ihrer Berufs- und Familienjahre zu kurz gekommen sind. Sie stehen unter keinem



1155 – aktiv in Ratingen

Zeit- oder Prüfungsdruck und lernen, um ihren Horizont zu erweitern, um sich in der Gemeinschaft auszutauschen und weil das Erfahren neuer Erkenntnisse Spaß macht.

Träger der Weiterbildung in Ratingen sind:

- Das Evangelische Familienbildungswerk (www.ev-familienbildung.de)
- Das Katholische Familienbildungswerk (www.familienbildungswerk-ratingen.de)
- Das Bildungswerk der Arbeiterwohlfahrt (www.awo-kreis-mettmann.de)
- Die Volkshochschule Ratingen (www.vhs-ratingen.de)

Das vielfältigste Angebot für unsere Zielgruppe bietet sicherlich die VHS, da sie nicht so stark auf die Familienbildung fokussiert ist wie die anderen Träger und auch weltanschaulich keinen Beschränkungen unterliegt. Hier finden die Senioren Angebote für das gesamte Spektrum.

Aber auch bei den Familienbildungswerken finden sich Angebote für die ältere Generation, wie Bewegungsangebote, spezielle Sprachkurse, Veranstaltungen im Gesundheitsbereich oder Vorträge zu Glaubensfragen.

Die Seniorenuniversität

Seit vielen Jahren bieten Universitäten aller Bundesländer Senioren die Möglichkeit, als Gasthörer noch mal ein Studium aufzunehmen. Die erste reine Senioren-Uni hat im August 2006 ihre Pforten ge-

öffnet: Die Senioren-Uni in Bad Meinberg in Nordrhein-Westfalen. Zusätzlich bietet seit ca. zwei Jahren etwa die Universität Bielefeld das Projekt „Studieren ab 50“ an mit einem kompletten Studiengang „Studium Generale“.

Hierbei handelt es sich um ein wissenschaftliches Weiterbildungsprogramm für Erwachsene im mittleren und höheren Lebensalter. Es spricht Menschen an, die nach Berufsarbeit und Familienphase im Kontakt mit jüngeren oder gleichaltrigen Neugierigen ihr Interesse an historischen, sozialwissenschaftlichen, philosophischen, literarischen, naturwissenschaftlichen und anderen Fragen befriedigen wollen.

„Studieren ab 50“ ist auch gedacht für jüngere und ältere Berufstätige und Familienfrauen, die neben ihrem Beruf oder der häuslichen Arbeit an allgemeiner oder beruflicher Weiterbildung interessiert sind. Das Programm richtet sich weiterhin an Menschen, die unfreiwillig, vorzeitig aus dem Erwerbsleben ausgeschieden sind und einen neuen Lebensinhalt suchen.

Ob man sich dem „Studium Generale“ widmet oder sich Vorlesungen aus einem bestimmten Wissensgebiet aussucht, alle Studierenden sind herzlich willkommen an den Universitäten.

Und ... ganz wichtig: Für das Seniorenstudium gibt es keine Zugangsvoraussetzungen. Man darf also endlich ohne Abitur lernen.

Mehr Informationen unter:
www.studium-ratgeber.de/senioren-uni.php.



Kultur

Kultur im neuen Lebensabschnitt

Kultur trägt als elementares Element unserer gesellschaftlichen Realität zur Selbstverwirklichung und zum Identitätsbewusstsein der Menschen bei. In einer Zeit wie heute, in der mehr Lebenschancen gefordert werden, und in einer Gesellschaft wie der unsrigen, in der sich Lebensstile, Geschmack und die aus der Vergangenheit vielfach bekannten Lebenswelten verändern bzw. auseinander entwickelt haben oder auch multikulturell nebeneinander existieren, bietet sich nicht nur die Möglichkeit von mehr Bildungschancen, sondern auch für mehr Kultur für die Menschen.

Toleranz, Neugier und Offenheit sind sinnvolle wie wichtige Voraussetzungen für den Umgang mit Kultur und Kunst. Um die Aufnahme von Kultur und ihren Ausdrucksformen zu erleichtern und die Kreativität zu schulen, müssen neue Zugangsformen geschaffen und so die Neugierde eines jeden Einzelnen für nicht unmittelbar fassbare Kommunikationsformen in Kunst und Kultur geweckt werden.

Das Museum der Stadt Ratingen versucht mit seinem Vermittlungsprogramm, das sich auch gezielt an ältere Menschen in unserer Gesellschaft richtet, das bisherige kulturelle Nutzungsverhalten aufzubrechen und es für eine Kultur für Alte entsprechend zu sensibilisieren.

Das Museum der Stadt Ratingen und seine Vermittlungsangebote

Das Museum der Stadt Ratingen beherbergt neben der Porzellansammlung Johann Peter Melchior und der Sammlung von Exponaten zur Stadtgeschichte auch eine umfangreiche Kunstsammlung

mit zum Teil herausragenden Werken bekannter und bedeutender nationaler wie internationaler Künstler.

Unter dem Titel „Schätze aus der Kunstsammlung des Museums“ werden in loser Folge kleinere Ausstellungen zusammengestellt, die diese Werke in verschiedenen thematischen Zusammenhängen präsentieren.

- **Führungen** durch die aktuellen Wechselausstellungen und/oder Themenführungen durch die Sammlungen des Museums zu festen Terminen. Die Führungen dauern ca. 45 Minuten und geben einen kurzen Einblick in die jeweilige Ausstellung bzw. die Thematik der Dauerausstellungen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu einem selbstständigen Rundgang durch die Ausstellung(en) und zu einem Gedankenaustausch in der Kaffeestube (mit Bewirtung).
- **Vorträge und Einführungsveranstaltungen** zu Wechselausstellungen und ständigen Ausstellungen in anderen Museen der Region als Vorbereitung auf einen Besuch dort. Dieses Angebot eignet sich sowohl für interessierte Gruppen als auch für Einzelpersonen und beinhaltet neben einem kurzen Überblick über die entsprechende Ausstellung bzw. Sammlung und einer Einführung in die jeweilige Thematik und die Zusammenhänge auch praktische Informationen und Hinweise zur Organisation des Ausstellungs- bzw. Museumsbesuchs (z. B. Anreise, Öffnungszeiten, Preise usw.).
- **Workshops** im Zusammenhang mit geeigneten Wechselausstellungen des Museums der Stadt Ratingen, in denen Künstler als Vermittler bestimmte Techniken vorstellen und diese von den Teilnehmern in eigenen kreativen Arbeiten erprobt werden



Ü55 – aktiv in Ratingen

können. Die Workshops sollen keine Kreativkurse im Sinne von VHS sein, sondern zur Auseinandersetzung mit Werken der Wechselestellungen von der praktischen Seite her anregen, daher ist die Dauer auf bis zu zwei Stunden festgelegt.

- **Mit dem Kunsttaxi den Kunstweg er-fahren:** Bei diesem Programm wird der Kunstweg in Ratingen angefahren und die einzelnen Werke durch einen begleitenden Kunsthistoriker oder Künstler vorgestellt.
- **Ateliergespräche:** Angeboten werden gemeinsame Besuche in Ateliers von Künstlern in der Region zu festen Terminen in größeren Abständen (viertel- oder halbjährlich).

Kontakt:

Museum der Stadt Ratingen

Peter-Brüning-Platz 1/Grabenstraße 21, 40878 Ratingen

Telefon: 02102/550-4180 oder -4181

Fax: 02102/550-9418

museum@ratingen.de, www.museum-ratingen.de

*Sichern Sie Ihre Zukunft und
stellen Sie die Weichen jetzt!*

Kunst, Kultur und Kreativität

Kultur trägt auf vielfache Weise zu einer erhöhten Lebensqualität und zum Verständnis der Menschen untereinander bei. Sie bietet die Möglichkeit zur kreativen Selbstverwirklichung, zu mehr Lebensqualität, und gibt Denkanstöße zu Lebensfragen. Gleichzeitig ergeben sich durch mehr Kultur auch mehr Bildungschancen in einer sich weiter entwickelnden Gesellschaft.

Ratingen bietet seinen Bürgerinnen und Bürgern ein breit gefächertes und vielseitiges Kulturprogramm an. Im Stadttheater können sich die Zuschauer mit klassischen Dramen, modernen Aufführungen und Komödien, aber auch bei Ballett und Musical auf hohem Niveau unterhalten lassen. Dazu finden Konzertreihen sowie Kabarettreihen mit den Größen der Kabarettszene statt und es bietet sich die Gelegenheit, die verschiedenen Veranstaltungen im Abonnement wahrzunehmen.

Weitere Konzerte, musikalische Wettbewerbe, aber auch Lesungen und Vorträge werden im Ferdinand-Trimborn-Saal und im Medienzentrum angeboten. Das Stadtarchiv Ratingen lockt neben seinen Beständen mit Führungen durch das Archiv und veranstaltet thematische Rundgänge durch Ratingen.

Nicht zuletzt gibt es gleich in drei Museen eine bunte Mischung aus Kunst, Kultur, Geschichte und sehenswerten Wechselestellungen zu bestaunen. Das Oberschlesische Landesmuseum in Ratingen-Hösel zeigt die vielen unterschiedlichen Gesichter des alten Bauernlandes und frühen Industriereviere Oberschlesien. Im Rheinischen Industriemuseum Cromford wird anhand der Firmengeschichte der Baumwollspinnerei Brügelmann die Epoche der Frühindustrialisierung zwischen 1750 und 1850 dargestellt. Auch das Museum der Stadt ist mit seinen wechselnden Ausstellungen zur



zeitgenössischen Kunst und zur Stadtgeschichte ebenso wie mit der Sammlung des Porzellanbildhauers Johann Peter Melchior sowie der Puppen- und Spielzeugsammlung in jedem Fall einen Besuch wert. Führungen durch die Ausstellung der Stadtgeschichte zu Themen wie Handwerk und Gewerbe im Mittelalter, Sitten und Gebräuche im Wandel der Zeiten oder die Kirchen Ratingens finden monatlich statt und werden von der Touristinformation des Amtes für Kultur und Tourismus durchgeführt.

Dazu wird mit der Veranstaltungsreihe „Kultur am Nachmittag“ und den „Seniorenkulturtagen“ gezielt den älteren Kulturinteressierten ein breites unterhaltsames Angebot präsentiert.

Kunst und Kultur, Kreativität und Aktivität – nutzen Sie das Angebot Ihrer Stadt Ratingen!

Zu den Programmangeboten informieren Sie:

■ **Amt für Kultur und Tourismus**

Rathaus, Minoritenstraße 2 – 6, 40878 Ratingen
Telefon: 02102/550-4104
kulturamt@ratingen.de
www.ratingen.de

Einrichtungen:

■ **Stadttheater Ratingen**

Europaring 9, 40878 Ratingen
Telefon: 02102/550-4104
kulturamt@ratingen.de
www.ratingen.de

■ **Ferdinand-Trimborn-Saal**

Städtische Musikschule, Poststraße 23, 40878 Ratingen
Telefon: 02102/550-4030
kulturamt@ratingen.de, www.ratingen.de

■ **Medienzentrum Ratingen**

Peter-Brüning-Platz 3, 40878 Ratingen
Telefon: 02102/550-4128
stadtbibliothek@ratingen.de, www.stadtbibliothek.ratingen.de

■ **Stadtarchiv Ratingen**

Mülheimer Str. 47, 40878 Ratingen,
Telefon: 02102/550-4190
stadtarchiv@ratingen.de, www.ratingen.de





1155 – aktiv in Ratingen

■ Museum der Stadt Ratingen

Peter-Brüning-Platz 1, Eingang Grabenstraße 21, 40878 Ratingen
Telefon: 02102/550-4180
museum@ratingen.de
www.museum-ratingen.de

■ Oberschlesisches Landesmuseum

Stiftung Haus Oberschlesien
Bahnhofstraße 71 (Haus 1) und 62 (Haus 2)
40883 Ratingen-Hösel
Telefon: 02102/9650
info@oslm.de
www.oberschlesisches-landesmuseum.de

■ Rheinisches Industriemuseum Cromford

Cromforder Allee 24, 40878 Ratingen
Telefon: 02102/86449-0, 02102/86449-205 (Museumskasse)
www.rim.lvr.de

Das Kunst-Taxi

Eine junge Idee für Senioren

Wenn das aktive Berufsleben beendet ist, eröffnen sich mit der neu gewonnenen Freizeit auch neue Möglichkeiten, diese zu gestalten. Wem es bisher an Zeit oder auch an Initiative fehlte, sich auf den Weg zu machen, Kulturerfahrungen zu sammeln, der findet vielleicht mit dem Kunst-Taxi neue Ziele.

Das Kunst-Taxi begleitet seine Gäste an den Ort des jeweiligen Kunst- oder Kulturinteresses – ob alleine, in geselliger Gruppe oder mit dem Freundeskreis.

Walburga Dörrenberg bietet mit dem Kunst-Taxi ein fertig geschnürtes Kunst-Paket: von den Karten über die sachkundige Führung bis hin zum Fahrdienst zum Veranstaltungsort und wieder zurück.

Das Programm:

- Museumsbesuche, besonders in Ratingen und Düsseldorf
- Vorträge zu den Museumsbesuchen im Vorfeld
- Stadtführung in Ratingen
- Galerierundgänge – Atelierbesuche im Umkreis (Ratingen und Düsseldorf)
- Geselliger Ausklang im Museumscafé (nur auf Wunsch)
- Dauer einer Veranstaltung: ca. 1 – 2 Stunden (ohne Anreise)

Kontakt:

Kunst-Taxi – SeniorenKulturBegleitung

Walburga Dörrenberg
Mühlenstraße 11, 40885 Ratingen
Telefon: 02102/33386
Telefax: 02102/33592
E-Mail: wd@kunst-taxi.de
Internet: www.kunst-taxi.de



Soziales

Ehrenamt – www.ehrenamt-ratingen.de

Ohne ehrenamtliche Kräfte wäre vieles in Sport, Kultur und sozialem Miteinander nicht möglich. Die öffentliche Wertschätzung bürgerschaftlichen Engagements in Anbetracht dessen, welch vielfältige Aufgaben von Ehrenamtlichen gestemmt werden, kann nicht groß genug sein.

Das Ehrenamt hat in Ratingen einen hohen Stellenwert. Dies zeigt sich auch bei dem großen Zuspruch, den die seit 2006 jährlich im Herbst stattfindenden „Wochen des bürgerschaftlichen Engagements in Ratingen“ finden. Folgt man den statistischen Angaben des Bundes, sind in Ratingen ca. 23 000 Menschen in ca. 450 Vereinen, Verbänden und Organisationen tätig.

Nun ist Ratingen eine der zehn Pilotstädte in NRW, die die „Ehrenamtskarte NRW“ eingeführt haben. Darauf sind die Mitglieder des Arbeitskreises „Ehrenamt in Ratingen“ mit seinem Sprecher Erhard Raßloff sehr stolz.

Die „Ehrenamtskarte“ ist zum einen eine Anerkennung für die geleistete ehrenamtliche Tätigkeit. Sie ist jedoch zum anderen auch der Weg zu den landesweiten Vergünstigungen. Die landesweiten Vergünstigungen, die natürlich auch durch die neuen Karteninhaberinnen und -inhaber aus Ratingen genutzt werden können, sind unter www.ehrensache.nrw.de zu finden.





Altenhilfe der
Kaiserswerther Diakonie
gemeinnützige GmbH

Demenzpflege · Junge Pflege Altenpflege · Kurzzeitpflege

**Altenzentrum
Haus Salem Lintorf**

Claudia Witte
Fon 0 21 02.5 59 72-0
Fax 0 21 02.5 59 72-13

Zum Helpenstein 6 salem-lintorf@kaiserswerther-diakonie.de
40885 Ratingen-Lintorf www.kaiserswerther-diakonie.de



Sie benötigen stundenweise eine
Haushaltshilfe, die:

- 1x wöchentlich Ihre Wohnung reinigt
- Ihre Wäsche bügelt
- Ihre Einkäufe erledigt
- oder bei Bedarf Fenster putzt?

Nutzen Sie Ihren Steuervorteil: bis zu
600 EUR jährlich steuerlich absetzbar!

Rufen Sie uns an.
Unsere Mitarbeiterinnen helfen Ihnen gern.

0211 1719342
oder casa-blanka@zwd.de

CASA BLANKA
Servicepartner für Zuhause



Ein Betrieb der **ZWD**
Zukunftswerkstatt
Düsseldorf



mediaprint
WEKA info verlag gmbh

Dank vieler starker Partner halten Sie diese hochwertige Publikation in Händen.

www.alles-deutschland.de



Die ersten „Ehrenamtskarten“ hat Bürgermeister Harald Birkenkamp am 7. Mai 2009 in offiziellem Rahmen übergeben. Die Ausgabe erfolgt künftig durch die „freiwilligenbörse ratingen“, Telefon: 02102/7116-854.

Mehr Informationen zum Thema Ehrenamt finden sich im Internet unter www.ehrenamt-ratingen.de, E-Mail: ehrenamt@skf-ratingen.de.

Die Freiwilligenbörse

Geben und Nehmen **freiwilligenbörse ratingen**

Die Freiwilligenbörse Ratingen ist ein Zusammenschluss von Vereinen, Verbänden und Institutionen unter Federführung des Sozialdienstes Kath. Frauen in Ratingen e V (SKF). In den mehr als drei Jahren ihres Bestehens hat sie über hundert freiwillige Helferinnen und Helfer vermittelt – als Hausaufgabenbetreuer, als Ansprechpartner für Senioren, als Ersatzomas und -opas, als Lern- oder Lesepaten.

Das sind nur einige Gebiete, in die ehrenamtlich tätige Menschen ihr Wissen und ihr soziales Engagement einbringen. Sie werden vom Team der Freiwilligenbörse tatkräftig unterstützt und in Fortbildungsmaßnahmen geschult.

Neue freiwillige Helferinnen und Helfer werden immer gesucht. Die Freiwilligenbörse hilft, persönliche Fähigkeiten zu entdecken und zu entfalten, sie gibt Orientierungshilfen und vermittelt den ersten Kontakt zu den Vereinen, Verbänden und Institutionen, bei denen

helfende Hände immer willkommen sind. Als Dank erhält man ein warmes Lächeln, einen dankbaren Händedruck und das Gefühl, gebraucht zu werden.

Kontakt:

freiwilligenbörse ratingen

c/o Sozialdienst katholischer Frauen
Düsseldorfer Straße 40
40878 Ratingen
Telefon 02102/7116-854
freiwilligenboerse@skf-ratingen.de
www.freiwilligenboerse-ratingen.de

Seniorentreffs – Begegnungsstätten

Nahezu in jedem Ratinger Stadtteil befinden sich Seniorentreffs, die schon lange viel mehr als nur Treffpunkte für Kaffeekränzchen sind. Von Computerkursen über ein vielfältiges Gymnastik- und Kreativangebot bis hin zu Sprachkursen bieten die Treffs ein breites Spektrum an Freizeit- und Bildungsangeboten.

Immer mehr jüngere Senioren finden den Weg in die Einrichtungen, die sich zunehmend zu Begegnungsstätten entwickeln.

Einen Überblick über regelmäßige Termine oder einzelne Veranstaltungen vieler Seniorentreffs findet man unter www.stadt-ratingen.de/50/2/senioreinrichtungen.shtml.



Ü55 – aktiv in Ratingen

Städtische Seniorentreffs

- **Seniorentreff Eggerscheidt**
Hölenderweg 51, 40883 Ratingen
- **Seniorentreff Ratingen Mitte**
Minoritenstraße 14, 40878 Ratingen
Telefon: 02102/55-5070, E-Mail: st-mitte@ratingen.de
- **Seniorentreff Ratingen Ost**
Carl-Zöllig-Straße 55, 40882 Ratingen
Telefon: 02102/550-5075, E-Mail: st-ost@ratingen.de
- **Begegnungsstätte Ratingen Süd**
Karl-Mücher-Weg 19, 40878 Ratingen
Telefon: 02102/550-5085, E-Mail: st-sued@ratingen.de
- **Seniorentreff Ratingen Tiefenbroich**
Am Söttgen 15 a, 40880 Ratingen
Telefon: 02102/550-5095, E-Mail: sozialamt@ratingen.de
- **Seniorentreff Ratingen West**
Erfurter Straße 33, 40880 Ratingen
Telefon: 02102/550-5080, E-Mail: st-west@ratingen.de

Seniorentreffs anderer Träger

- **Seniorenbegegnungsstätte der Arbeiterwohlfahrt „Weiße Villa“**
Düsseldorfer Straße 141, 40878 Ratingen
Telefon: 02102/847241, E-Mail: awo-ratingen@freenet.de
- **AwoTREFF Lintorf**
Breitscheider Weg 25, 40885 Ratingen
Telefon: 02102/33698, E-Mail: awo-lintorf@t-online.de

- **Begegnungsstätte Geschwister-Gerhard e. V.**
Bahnhofstraße 90, 40883 Ratingen
Telefon: 02102/68101
E-Mail: info@geschwister-gerhard-stiftung.de
- **Seniorentreff der Ev. Kirchengemeinde Lintorf-Angermund**
Krummenweger Straße 1, 40885 Ratingen
Telefon: 02102/31611, E-Mail: aktivtreff@t-online.de

Seniorenrat

Seit über 30 Jahren hat die Stadt Ratingen einen Seniorenrat. Er setzt sich aus elf Mitgliedern zusammen – neun davon sind aktive Mitglieder, zwei stehen auf der Vertretungsliste. Eine Wahlperiode beträgt fünf Jahre. Zur Wahl in den Seniorenrat berechtigt sind alle in Ratingen wohnhaften über Sechzigjährigen. Hauptziel der Arbeit des Seniorenrates ist die Steigerung der Lebensqualität älterer Menschen in unserer Stadt.

Im Vordergrund stehen: die Aktivierung möglichst vieler Seniorinnen und Senioren für Engagement in eigener Sache – etwa durch Mitarbeit in verschiedenen Gremien und Ausschüssen, Aufklärung der Öffentlichkeit für die Belange von Senioren und die Beratung der Verwaltung in Seniorenangelegenheiten – so etwa in Fragen zum Thema „Wohnen im Alter“.

Mehr Informationen unter
www.seniorenrat-ratingen.de
Telefon: 02102/550-5050.
E-Mail: senioreninfo@ratingen.de



ASS! – Aktionsbündnis Seniorensicherheit

Ältere Menschen sind in vielen Situationen verunsichert: im Straßenverkehr, in großen Menschenmengen, an der eigenen Haustür, wenn ein Fremder vor ihnen steht. Die Gefahr, bei einem Verkehrsunfall verletzt oder Opfer von Trickdiebstählen und Raubdelikten zu werden, steigt mit zunehmendem Alter. Dies bedeutet jedoch nicht, dass ältere Menschen sich zurückziehen müssen. Sie können für ihre Sicherheit einiges tun.

Im Kreis Mettmann sensibilisiert das Aktionsbündnis Seniorensicherheit (ASS!) potenzielle Opfer und mögliche Helferinnen und Helfer aus der Nachbarschaft und Familie für die Gefährdung. Durch Informationsveranstaltungen und Schulungen vermittelt die Polizei – oft in Zusammenarbeit mit lokalen Trägern – die nötigen Kompetenzen für einen wirkungsvollen Selbstschutz.

Die so ausgebildeten Teilnehmer werden zu wertvollen Multiplikatoren, zu Sicherheitspartnern und -partnerinnen im Dienste der Seniorensicherheit. Das Konzept ist neu, doch vielversprechend: Bürgerinnen und Bürger sollen befähigt werden, sich und anderen wirkungsvoll zu helfen. Wachsamkeit, gesunder Menschenverstand, Herz und der Mut, im Notfall zum Telefonhörer zu greifen und die Polizei anzurufen, sind beste Voraussetzungen, einen Beitrag zur Sicherheit älterer Bürger und Bürgerinnen zu leisten. Auch Ratingen ist seit 2007 aktiver Bestandteil des Aktionsbündnisses Seniorensicherheit und hat bereits einige ASS!e im Ärmel.

Mehr Informationen unter:
www.seniorensicherheit-kreis-mettmann.de.

Demenzinitiative

Wenn sich ein vertrauter Mensch verändert, sein Blick leer wird und die Fähigkeiten, die er im Leben erworben hat, nach und nach schwinden, wenn dieser Mensch zunehmend seine Erinnerung und somit auch seine Identität verliert, dann ist es keine Vergesslichkeit oder Zerstretheit.

Fällt die Diagnose Demenz, werden pflegende Angehörige vor große Herausforderungen gestellt. Sie müssen den Kranken durch den Alltag lotsen.

Das erfordert Geduld und kostet Kraft. Wer Demenzkranke betreut, der braucht Rat und Hilfe. Und auch eine Pause zum Krafttanken.



Altenhilfe der
Kaiserswerther Diakonie
gemeinnützige GmbH

Demenzpflege · Junge Pflege Altenpflege · Kurzzeitpflege

**Altenzentrum
Haus Salem Lintorf**

Zum Helpenstein 6
40885 Ratingen-Lintorf

Claudia Witte
Fon 0 21 02.5 59 72-0
Fax 0 21 02.5 59 72-13
salem-lintorf@kaiserswerther-diakonie.de
www.kaiserswerther-diakonie.de

Diakoniestation Ratingen seit 1978	Häusliche Alten- und Krankenpflege
Pflege aller Art, von Mensch zu Mensch, individuell angepasst	
Betreuung Hilfeleistung bei alltäglichen Verrichtungen in Ihrem gewohnten häuslichen Umfeld	
Rat+Hilfe kompetente Beratung in allen Bereichen der häuslichen Versorgung Beratungsbesuche im Rahmen der Pflegeversicherung	
	Hans-Böckler-Str. 20 40878 Ratingen www.diakonie-kreis-Mettmann.de ☎ 95 44 34
Diakoniestation im Kirchenkreis Düsseldorf Mettmann gGmbH Frau Müller	

	Altenhilfe der Kaiserswerther Diakonie gemeinnützige GmbH
Demenzpflege · Junge Pflege Altenpflege · Kurzzeitpflege	
Altenzentrum Haus Salem Lintorf	Claudia Witte Fon 0 21 02.5 59 72-0 Fax 0 21 02.5 59 72-13
Zum Helpenstein 6 40885 Ratingen-Lintorf	salem-lintorf@kaiserswerther-diakonie.de www.kaiserswerther-diakonie.de

Seniorenbetreuung & Hauswirtschaftsservice
Yasmin
Betreuung – Haushalt – Einkauf 
seit 2004

- **Seniorenservice rund um die Uhr**
 - **Haushaltshilfe**
Einkaufsservice
Fensterreinigung
Wäschepflege
Kochen
 - **Haushütung**
Gartenpflege
 - **Kinderbetreuung**
Kinder-/Babysitting
Hausaufgabenbetreuung und Nachhilfe
 - **Handwerkstätigkeiten**
Reparaturarbeiten
 - **Büroreinigung**
Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!

Marietta **Seibert-Yesilöz**
Mühlheimerstr. 40
40878 Ratingen
Tel.: 02102 - 10 17 227 oder 0176 - 62 14 49 34
Fax: 02102 - 10 17 227


Senioren-Park
carpe diem
... mehr als gute Pflege!



- ambulanter Pflegedienst für die häusliche Versorgung
- mobiler Mahlzeitendienst (wir kochen selbst!)
- mobiler Wäschedienst (wir waschen selbst!)
- betreutes Wohnen (50 Wohnungen mit 57 bis 72 qm)
- eine ambulant betreute Wohngemeinschaft für 5 Personen
- 12 Tagespflegeplätze mit eigenem Fahrdienst
- 90 Pflegeplätze in Einzelzimmern mit eigenem Bad für Kurzzeit- und Langzeitpflege.
- öffentliches Café-Restaurant mit eigener Speisekarte für Gäste von außen, Gesellschaften, Tagungen, private Feiern etc.
- Partyservice
- großzügige Gartenanlage

Weitere Information unter:
Senioren-Park carpe diem Mettmann
Tel.: **02104/6969-0** · Fax: -555
Seibelstr. 3 · 40822 Mettmann
mettmann@senioren-park.de · www.carpe-diem.eu



Der „Laden“

Die Ratinger Demenzinitiative im Demenznetz Kreis Mettmann ist ein Zusammenschluss vieler in Ratingen tätiger Einrichtungen und Ärzte. Sie hilft, berät, informiert und vermittelt rund ums Thema Demenz. Mit Rat und Tat stehen engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verschiedener Institutionen den Betroffenen zur Seite. Im „Laden“ der Ratinger Demenzinitiative in der Wallpassage kann man sich umfassend informieren: über Veranstaltungen, Unterstützungsangebote, Fortbildungen, Selbsthilfegruppen, Schulungen von Ehrenamtlichen und vieles mehr.

Demenz-Cafés

In nahezu allen Ratinger Stadtteilen gibt es nunmehr Demenzcafés. Hier werden Demenzkranke stundenweise kompetent betreut, während die Angehörigen eine Pause einlegen können – sei es, um bei einem Spaziergang den Kopf frei zu bekommen, Erledigungen beim Amt oder auch eigene Arztbesuche zu machen, wohl wissend, dass der kranke Angehörige in dieser Zeit gut aufgehoben ist.

Wer sich umfassend über die Arbeit der Ratinger Demenzinitiative im Allgemeinen oder zu speziellen Fragestellungen informieren will, ist in den „Laden“ in der Wallpassage eingeladen.

Kontakt:

Hildegard Heinrich, Projektkoordinatorin

Telefon: 0172/7421138

Fax: 02102/475377

E-Mail: ratindemenz@t-online.de

Ratinger Demenzcafés

- „Café Herbstwind“, Städt. Seniorentreff Ost
Telefon: 02102/5505075,
E-Mail: st-ost@ratingen.de
- „Begegnungscafé“, Haus Salem, Ost (hier auch Tagespflege)
Telefon: 02102/861-1817
- „Tanzcafé Evergreens“, Ev. Altenheim, Ost
Telefon: 02102/208-250
- „Café Vergissmeinnicht“, Städt. Begegnungsstätte Süd
Telefon: 02102/5505085,
E-Mail: st-sued@ratingen.de
- „Café Glockenblume“, Ev. Kirchengemeinde, Hösel
Telefon: 02102/9691-12,
E-Mail: gemeindebuero@evkirche-hoesel.de
- „Lintorfer-Stube“, Kirchengemeinde Lintorf-Angermund
Telefon: 02102/31611, E-Mail: aktiv@treff60.de
- „Alzheimer Café OASE“ und „MahlZeit“,
St. Marien Seniorenheim, Mitte
Telefon: 02102/851-0
- „Die Klöntür“, Kath. und Ev. Kirchengemeinden, Homberg
Telefon: 02102/9550,
E-Mail: kloentuer@arcor.de
- „Café Regenbogen“, Wichernheim, Homberg
Telefon: 02102/955139
- „Café Zeitlos“, Städt. Seniorentreff Mitte
Telefon: 02102/5505070, E-Mail: st-mitte@ratingen.de

Einzelheiten und Öffnungszeiten zu den einzelnen Cafés erhalten Sie im „Laden“ in der Wallpassage.



*... fröhlich
„mit“ einander*



In unserem Altenheim leben ältere Menschen, die in ihrem eigenen Haushalt nicht mehr zurecht kommen. Ob sie geistig verwirrt sind, krank oder nicht mehr allein in ihrer eigenen Wohnung leben wollen, hier finden sie eine liebevolle, geduldige sowie medizinische Betreuung.

Das Haus wurde im Oktober 1997 neu eröffnet, liegt in einem kleinen Park im Herzen von Ratingen, umgeben von altem Baumbestand.



*den Lebensabend
genießen*

Die Zimmer sind hell und freundlich. Das Mitbringen eigener Möbel, liebgewonnener Gegenstände sowie die Einrichtung der Zimmer nach Ihrem eigenen Geschmack sind für uns selbstverständlich.

Evangelisches Fachkrankenhaus & Altenhilfe Ratingen

Rosenstraße 4

40882 Ratingen

Telefon 02102-208-0

Fax 02102-208-199

www.altenheim-ratingen.de

Auskünfte erteilen Ihnen gerne die Heim- und Pflegedienstleitung.

Neben der medizinischen Betreuung bieten wir Ihnen noch folgende Leistungen:

- Sozialtherapeutischer Dienst
- Ergotherapie
- Gesellschaftliche Aktivitäten
- Ausflüge
- Reinigungs- und Wäscheservice



Sport

Zukunft gestalten – aktiv und gesund älter werden in Ratingen

„Körperlich und geistig fit zu bleiben“ steht an erster Stelle, wenn es um die Lebensqualität im Alter geht. Wissenschaftlich nachgewiesen ist zweifellos, dass körperliche und geistige Aktivitäten in hohem Maße für die Erhaltung der Selbstständigkeit im Alter verantwortlich sind. Aufgrund dieser wissenschaftlichen Ergebnisse und des demografischen Wandels hat sich die Einstellung der Vereine zum Sport im Alter verändert. Bewegung und Sport sind ein fester Bestandteil unserer Gesellschaft geworden und tragen maßgeblich zu ihrer Entwicklung bei. Die über 50-Jährigen machen heute in NRW schon 36,4 % der Bevölkerung aus. Der Anteil der über 60-Jährigen beträgt zurzeit 25 %, bis 2020 werden 28,2 % erwartet. Die Landesregierung unterstützt Initiativen und Bündnisse für den Sport, mit dem Gedanken, dass nicht nur der Sport und die Politik, sondern auch die Kommunen, die Medien, Wirtschaftsunternehmen und viele andere Akteure mobilisiert werden, gemeinsam zu handeln und Netzwerke aufzubauen.

Das Thema im Sport? – Aktiv und gesund bis ins hohe Alter! Unser Körper ist auf Bewegung ausgerichtet. Mit der Kraft als Motor der Bewegung bewältigen wir den Alltag: Wir gehen zu Fuß, werken, erledigen Haus- und Gartenarbeiten, gehen einkaufen, zu Freunden, ins Theater und vieles mehr. Wir benötigen eine gute Koordination, nicht nur um zwei Dinge gleichzeitig zu erledigen, sondern auch, um unsere Kraft zielgerichtet und dosiert einzusetzen. Eine gute Ausdauer benötigen wir für länger anhaltende Belastungen, wie Spazieren gehen, wandern, Rad fahren.

Bewegung ist aber auch Zündung für den Stoffwechsel. Sie hilft Blutdruck und Blutzucker zu regulieren, erleichtert das Abnehmen

und den Abbau von Stress, der nicht nur ein Phänomen der „Jungen“ ist. Im Sport erleben wir Fairness, körperliche Anstrengung, Naturerlebnisse, das Miteinander und die Auseinandersetzung mit anderen Menschen.

Mit und durch Bewegung erfahren wir viel über unseren Körper und uns selbst. Dennoch leiden viele Menschen – auch ältere – in unserer Gesellschaft an Bewegungsmangel. Wir nehmen den Aufzug anstatt die Treppe zu nutzen. Warum ein paar Schritte zu Fuß gehen, wenn das Auto vor der Tür steht? Wer fegt das Laub zusammen, wenn es elektrische Geräte gibt? Die Palette der Beispiele könnte noch weiter fortgeführt werden.





Ü 55 – aktiv in Ratingen

Unser Organismus verliert durch mangelnde Bewegung grundlegende Fähigkeiten, sowie Ausdauer und Kraft. Früher gemeisterte Alltagsbewegungen und Fertigkeiten gelingen schlechter oder gehen verloren. Darunter leiden das Wohlbefinden und der Schwung im Leben. Wir fühlen uns unausgeglichen und manchmal krank, ohne krank zu sein. Ein bewegungsorientierter Lebensstil zielt auf erfolgreiches Altern und eine lebenslange Handlungsfähigkeit ab. Die Wissenschaft sagt: Der Mensch und seine Organe bleiben bis ins hohe Alterentwicklungsfähig, formbar und trainierbar.

Gesundheit und Wohlbefinden im Alter hängen eng mit regelmäßiger und ausreichender Bewegung zusammen. Fazit: Wohldosierter Sport erhöht die Lebenserwartung, wirkt sich positiv auf die Organfunktionen aus, beeinflusst Risikofaktoren positiv, mindert das Risiko für koronare Herzerkrankungen und der zusätzliche Kalorienverbrauch wirkt sich positiv auf das Körpergewicht aus. Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern auch unser Vermögen mit den Freuden und Leiden des Alltags umzugehen und unser Leben eigenverantwortlich zur Zufriedenheit gestalten zu können.

Körperliche Bewegung, soziale Kontakte, kulturelle Interessen, kreativ und neugierig bleiben, teilhaben am gesellschaftlichen Leben, all dies sind Attribute eines erfüllten Lebens.

Mit dem Netzwerk „Ü 55 – aktiv in Ratingen“ wollen wir – Kommune und Sport – eine Brücke bauen zwischen Bewegung, Kultur, Sozialem und Bildung für ein selbstbestimmtes und erfülltes Älterwerden. Wir können nicht früh genug beginnen!

Fitness – körperlich, geistig und sozial – ist wie rudern gegen den Strom, wer aufhört zu rudern, treibt zurück.

(Chinesisches Sprichwort)

Sport für jeden Geschmack

Ratingen bietet mit seinen Sportvereinen ein breit gefächertes Angebot an Disziplinen. Immer mehr Vereine bieten speziell auf Seniorenpublikum ausgerichtete Kurse.

Ob die großen Sportvereine wie der TV Ratingen, der TuS 08 Lintorf oder der ASC West oder die kleineren – fast in allen finden sich Mitglieder der Altersklasse Ü 55. Wer sich einen Überblick über die Angebote der Ratinger Vereine verschaffen möchte, kann dies unter www.stadtsportverband-ratingen.de tun.

„Bewegung-Sport-Gesundheit Ratingen e. V.“

In den vergangenen Jahren haben sich die Menschen und ihre Lebenssituationen geändert. Diese gesellschaftlichen Veränderungen und die Änderungen in der Struktur der Bevölkerung erfordern ein Umdenken für die Gestaltung der Handlungsfelder in gesellschaftspolitischer Sicht. Besonders beeindruckend sind die Zahlen in Bezug auf die demografische Entwicklung. So wuchs zum Beispiel die Gruppe der über 60-Jährigen in NRW in den Jahren 2000 bis 2007 um 6,2 Prozent und macht mit einem Anteil von rund 4,5 Millionen Landesbewohnern ein Viertel der Gesamtbevölkerung aus.

Lintorfer Straße 51
40878 Ratingen-Mitte

Telefon: 02102/25251

**Logopädie
Ergotherapie**

www.therapie-team-Kiomall.de

Deutscher Bundesverband
für Logopädie e. V. 

Therapie-Team
Oliver Kiomall

Kostenlose Beratung
Termine nach Vereinbarung
Hausbesuche auch in der
weiteren Umgebung

Deutscher Verband der
Ergotherapeuten e. V. 



*Altsein ist eine ebenso
schöne Aufgabe wie Jungsein.*

Hermann Hesse (1877 – 1962)

**turnverein
ratingen
1865 e.V.**

**FITNESS- UND
GESUNDHEITZENTREN MITTE/OST**



KONTAKT

TURNVEREIN RATINGEN E. V. 1865

Sportzentrum Mitte

Stadionring 5, 40878 Ratingen

Tel.: 02102/209626, Fax: 02102/209610

E-Mail: info@tv-ratingen.de, Internet: www.tv-ratingen.de

Sportzentrum Ost

Kokkolastr. 3, 40882 Ratingen

Tel.: 02102/8921311, Fax: 02102/8753967

E-Mail: ralf.sombrowski@tv-ratingen.de, Internet: www.tv-ratingen.de





155 – aktiv in Ratingen

FRISCHE- KICK!

Einrosten gibts nicht –
Beweglichkeit ist keine
Frage des Alters!



Mit Schwung durch die besten Jahre



Fitness-, Schwimmkurse,
Warmwassertage, Massage,
und Saunagänge.

Angerbad Ratingen
Frei- und Hallenbad
Lintorfer Straße/Hauser Ring
021 02/485-107/108

Allwetterbad Lintorf
Jahnstraße · 0 21 02/485-444
www.ratinger-baeder.de



Ein Betriebszweig
der Stadtwerke Ratingen GmbH

Hier stellt sich die Frage, welche Zusammenhänge zwischen Bevölkerungsentwicklung und sportlichen Aktivitäten bestehen. In Studien wird dargestellt, wie sich Bewegung und Sport auf den Menschen in seiner Gänze auswirken – auf Körper, Geist und Seele. Um Menschen aber für Bewegungsaktivitäten Bewegungsaktivitäten zu gewinnen, müssen attraktive und zielgruppenorientierte Angebote in Breiten-, Behinderten-, Rehabilitations- und altersangepassten Leistungssport unterbreitet werden.

Der BSG Ratingen – „Bewegung-Sport-Gesundheit Ratingen e. V.“, der Verein für Breiten-, Behinderten- und Reha-Sport (vormals Behindertensportgemeinschaft), tritt an, mit seinen Übungseinheiten für Bewegung und Sport die Gesundheit seiner Mitglieder zu fördern und auch den Anforderungen für eine bessere Lebensqualität gerecht zu werden. Hier gilt das altbekannte Sprichwort: „Wer rastet, der rostet!“

Kontakt:

Alfred Heimann, Vorsitzender
Telefon (privat): 02102/847955

Alter spielt sich im Kopf ab, nicht auf der Geburtsurkunde.

Martina Navratilova (*1956)



Wii - Bewegung an der Spielkonsole

Neue Wege in der Seniorenarbeit

Die Stadt Ratingen geht neue Wege in der Seniorenarbeit: Weg von dem Klischee, Senioren würden sich in den Treffs nur zum Kaffeekränzchen treffen, hin zu Begegnungsstätten, in denen aktive Senioren ihren Ruhestand mit Spaß und Pepp erleben können.

Im Rahmen des Projektes „Ü 55 – aktiv in Ratingen“ zeigten sich die Stadt Ratingen und der TV Ratingen innovativ: Sie schafften eine Wii-Konsole mit allem nötigen Zubehör wie Lautsprechern und Controllern an und bieten nun vierzehntägig Training und Spiele. Wetterunabhängig und auch bei eingeschränkter körperlicher Fitness können nun Senioren – auch hochbetagte und Rollstuhlfahrer – Sportgeist zeigen und ausleben. Fachlich begleitet wird das Projekt von qualifizierten Übungsleiterin des TV Ratingen.

Im Angebot sind zunächst Bowling, Tennis, Boxen und Golf. Das Angebot wird kontinuierlich erweitert, Turniere sollen zusätzlichen Anreiz bieten. Trainiert wird alle 14 Tage dienstags von 18 bis 19.30 Uhr und freitags von 16 bis 17.30 Uhr.



Kontakt:

Begegnungsstätte Süd

Karl-Mücher-Weg 19, 40878 Ratingen

Telefon: 02102/550-5085

E-Mail: st-sued@ratingen.de



1155 – aktiv in Ratingen

Ernährung im Alter

Is(s)t im Alter alles anders? Essen und Trinken haben im Alter besondere Bedeutung. Wer richtig isst, hat auch mehr Spaß im Leben, weil er gesünder und damit fröhlicher bleibt. Die Gefahr der Fehlernährung nimmt im Alter wegen des nachlassenden Hunger- und Durstgefühls und wegen des veränderten Energiebedarfs zu. Spezielle Ernährungstipps zum Beispiel bei Osteoporose, Diabetes, hohem Blutdruck, erhöhtem Cholesterinspiegel etc. erhält man bei der Krankenkasse.

Mahlzeitendienste – „Essen auf Rädern“

Wenn Sie Ihre Mahlzeiten nicht mehr selbst zubereiten können oder wollen, liefern Ihnen die genannten Anbieter vorübergehend oder auf Dauer Mahlzeiten ins Haus.



■ **apetito zuhaus**

Mit Liebe gekocht. Mit Freude gebracht.
Frau Kathrin Stoffregen
Telefon: 0211/9216314
Fax: 01802/227978
E-Mail: info@apetito-zuhaus.de
Internet: www.apetito-zuhaus.de

■ **Caritas-Pflegestation**

Grütstraße 10, 40878 Ratingen
Telefon: 02102/954545, Fax: 02102/954595
E-Mail: wilps@caritas-mettmann.de
Lieferung von Heißmenüs an 7 Tagen der Woche,
Lieferung von Tiefkühlmenüs im Wochenkarton,
alle Kostformen

■ **Förderkreis Diakonie und Caritas Lintorf**

Frau Thea Kliesch
Zeisigweg 18, 40885 Ratingen
Telefon: 02102/35366 und 17858
Fax: 02102/35366
Lieferung von Warmessen 1 x täglich von Mo. bis Fr. und
Wochenendpaket für die Bereiche Lintorf und Breitscheid

■ **Die Johanniter-Unfallhilfe. e. V.**

Einsatzzentrum Breitscheid
Kölner Straße 16, 40885 Ratingen
Telefon: 02102/70070-90
Nur Lieferung von Tiefkühlkost,
alle Kostformen
je nach Menü ca. 4 bis 5 Euro

„apetito zuhaus“ trifft Geschmack der Tischgäste

Privater Menübringdienst bringt Wunschgerichte bis auf den Tisch

„Eine Woche lang habe ich die Menüs des Menübringdienstes von „apetito zuhaus“ getestet. Mein Fazit: Sowohl das Schweinelendchen, die Rinderroulade als auch das Seelachsfilet haben mir sehr gut geschmeckt. „Ich kann nur

für mich sprechen und sagen, ich werde die Menüs und den Service weiterempfehlen“, erzählt Hermann Albers.

Neu ist das Probierangebot von „apetito zuhaus“

Bereits seit 50 Jahren wird bei apetito tagtäglich gekocht und dabei viel Wert auf ausgewählte Zutaten gelegt. Erstmals hält der Menübringdienst ein Probierangebot für all diejenigen bereit, die sich von der Qualität und dem Service von „apetito zuhaus“ überzeugen

möchten. Je nach Wunsch bringt der Menükurier heiße oder tiefkühlfrische Menüs ins Haus. Soll das Essen heiß gebracht werden, steht den Kunden eine wöchentlich wechselnde Speisekarte mit täglich sieben verschiedenen Menüs zur Verfügung. Die Gerichte werden zur Mittagszeit gebracht, auch an Wochenenden und Feiertagen. Alle, die lieber spontan entscheiden, wann und welches Menü sie essen möchten, können aus über 200 tiefkühlfrischen Menüs ihr Lieblingsessen wählen. Zur gewünschten Zeit kann das Essen durch Erhitzen in der Mikrowelle oder im

Backofen zu Ende gekocht werden. Der Menübringdienst „apetito zuhaus“ hält auch ein Angebot für besondere Ernährungssituationen, wie diabetikergeeignete Menüs und Schonkost bereit. Abgerundet wird das Angebot durch Salate, Desserts und Kuchen.



Der private Menübringdienst „apetito zuhaus“ hält ein Probierangebot für seine Tischgäste bereit. (Foto: apetito)

Für eine individuelle Beratung oder eine unverbindliche Menübestellung stehen die freundlichen Mitarbeiterinnen von „apetito zuhaus“ gerne zur Verfügung:

**Montag bis Freitag
8.00 bis 18.00 Uhr**

02 11-9 21 63 14



**Köstlich frisch
ins Haus gebracht**

Mit allem, was das Herz begehrt:

- Leckere Menüs aus erntefrischen Zutaten
- Zur Mittagszeit ins Haus gebracht
- Auf Wunsch jeden Tag
- Große Menüauswahl in bester Qualität
- Natürlich ohne vertragliche Bindung

www.apetito-zuhaus.de

**Rufen Sie uns an!
02 11- 9 21 63 14**



apetito
ZUHAUS

Mit Liebe gekocht.
Mit Freude gebracht.

**PROBIER-
ANGEBOT**
Jetzt bestellen und
selbst überzeugen!

Ein gepflegtes Zuhause



Im Jugendstil erbaut und eingebettet in ein herrliches Park- und Waldgelände am Ortsrand von Ratingen-Hösel – das ist unsere Pro Seniore Waldklinik Hösel. Sie leben umsorgt in einem gemütlichen Pflegezimmer mit umfangreichem Service- und ansprechendem Freizeitangebot. Wir nehmen jeden Tag rund um die Uhr auf und bieten neben der Langzeit- und Kurzzeitpflege auch Schwerstpflege sowie spezielle Demen-tenbetreuung mit einem Garten der Sinne.

Ihr Einzel- oder Doppel-Zimmer ist mit Dusche/WC, Radio-/TV-, Kabel- und Telefonanschluss ausgestattet. Gerne können Sie eigene Möbel – und sogar Ihr Haustier – mitbringen. Für Ihre Sicherheit garantiert 24 Stunden am Tag ein Notrufsystem in jedem Zimmer.

Lernen Sie uns kennen – wir informieren Sie gerne.



Waldklinik Hösel
Bellscheider Weg 44 · 40883 Ratingen
Telefon 0 21 02/6 19-0

Info-Hotline 0 18 01/84 85 86 · www.pro-seniore.de
(3,9 ct/Min. a. d. dt. Festnetz · Mobil ggf. abweichend)

**LEBEN, WOHNEN, BEGEGNEN in Ratingen
wird mit unserer Hilfe noch wertvoller!**

Wohnen mit Assistenz bewahrt Ihre Selbstständigkeit.
Behindertenfahrdienst macht Sie mobil.
Hausnotruf gibt Ihnen Sicherheit.

Und sonst haben wir auch noch einiges zu bieten!

Deutsches Rotes Kreuz 

www.drk-ratingen.de | Tel. 02102-25151
Hochstraße 42 | 40878 Ratingen | Fax 02102-3098093



**Altenhilfe der
Kaiserswerther Diakonie
gemeinnützige GmbH**

Altenzentrum Haus Salem

Unsere Leistungen:

- stationäre Pflege
- Betreutes Wohnen
- Tagespflege

Auf der Aue 17
40882 Ratingen

Fon 02102.861-0
Fax 02102.861-1803

Unsere Stärken:

- kompetente Pflege
- gutes Essen
- einfühlsame Betreuung
- vielseitiges kulturelles
und soziales Angebot

hohl@kaiserswerther-diakonie.de

www.kaiserswerther-diakonie.de

Amtsgericht Düsseldorf

HRB57559

Wohnen

Das Thema „Wohnen“ erhält im Zeitabschnitt „Ü 55“ eine ganz besondere Bedeutung. Wer bis ins hohe Alter in der lieb gewonnenen und gewohnten Umgebung bleiben möchte, tut gut daran, sein Lebensumfeld an die zu erwartenden Bedürfnisse und Defizite anzupassen.

Denken Sie so früh wie möglich an ein barrierefreies Wohnen! Dies kann durch eine gezielte Wohnungsanpassung oder einen gut geplanten Umzug geschehen.

Die individuellen finanziellen Hilfsmöglichkeiten bestehen in einigen Bereichen ebenso wie die Leistungen der Pflegekassen, der Sozialämter usw. Weiter in der eigenen Wohnung wohnen ist oftmals nur dann möglich, wenn die Angebote optimal genutzt werden können. Manchmal sind nur kleine Maßnahmen erforderlich, um diesen Wunsch zu erfüllen. Teilweise sind es jedoch auch „Wohnungsanpassungsmaßnahmen“, die einen größeren Aufwand erfordern.

Wohn- und Pflegeberatung

Bei der Stadt Ratingen besteht diese „Lotsenstelle“ als Wohn- und Pflegeberatung beim Sozialen Dienst der Stadt Ratingen.

Zu den Aufgaben der Wohn- und Pflegeberatung gehören

- die individuelle Beratung über ergänzende Angebote (z. B. Sozialstationen, Mahlzeitendienst, Hausnotruf usw.), Hilfsmittel und Umbaumaßnahme;
- die Beratung über Umbaumaßnahmen;
- die Beratung über die Finanzierungsmöglichkeiten;
- die Umzugsberatung (wenn Anpassungen nicht möglich sind).

Wohnen mit Assistenz – Betreutes Wohnen

Auch die Planungen neuer Wohnungen wurden vorangetrieben, da nicht alle erforderlichen Anpassungen im Bestand erfolgen können und somit eine sinnvolle Veränderung nur im Rahmen eines Umzugs erfolgen kann.

Als Beispiel sei die „Wohnanlage Klumpenkamp“ im Ratinger Osten mit ihrem Assistenzangebot des Deutschen Roten Kreuzes genannt. Diese Anlage wurde im Jahr 1998 fertiggestellt und umfasst 80 Wohnungen im geförderten Wohnungsbau.

Diese Anlage gilt noch heute als beispielhaft über Ratingens Grenzen hinaus. Weitere Mietwohnungen zu unterschiedlichen Preisen wurden mittlerweile realisiert. Es ist Ziel der Stadt Ratingen, dass ein Wohnungsangebot für alle Einkommensschichten geschaffen werden muss, damit alle Senioren und Behinderte wohnungsmäßig versorgt werden können, bei denen die „Pflege- und Wohnberatung“ mit Ausstattung und Umbau nicht mehr helfen kann.

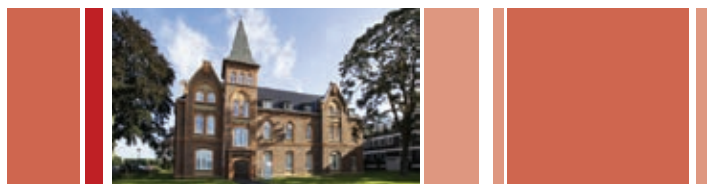




1155 – aktiv in Ratingen

Stationäres Wohnen

Wenn die vorhandenen Hilfen aufgrund von Behinderungen oder Erkrankungen ein Wohnen in der gewohnten Umgebung nicht mehr möglich machen, bleibt nur der Weg in ein stationäres Wohnen, in dem eine umfassende Betreuung und Pflege gewährleistet werden kann.



Haus Bethesda

Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz

Im Mittelpunkt – der Mensch

Haus Bethesda liegt auf dem weitläufigen Gelände des Fliedner Krankenhauses in Ratingen und bietet in zwei Gebäuden 52 stationäre Plätze für Menschen mit Demenz. Die neuen Wohngemeinschaften bieten den pflegebedürftigen Menschen die nötige Normalität und Individualität. Die fünf

unterschiedlichen Themen der Wohngemeinschaften orientieren sich an den Lebensgewohnheiten, Wünschen und der Biographie der jeweiligen Bewohner. Die Nähe zum Fliedner Krankenhaus bündelt fachliche Synergien und sichert die kontinuierliche medizinische fachärztliche Versorgung.

Haus Bethesda
Wohngemeinschaften für
Menschen mit Demenz
Thunesweg 58
40885 Ratingen

Ansprechpartnerin:
Gabriele Klupsch-Enning
Telefon: (0 21 02) 15 415-100
Telefax: (0 21 02) 15 415-133
info@bethesda.fliedner.de
www.bethesda.fliedner.de



Theodor Fliedner Stiftung

Mit seinen neun Seniorenheimen und Altenzentren hat auch Ratingen in diesem Bereich ein gutes Angebot mit ganz unterschiedlichen Konzepten.

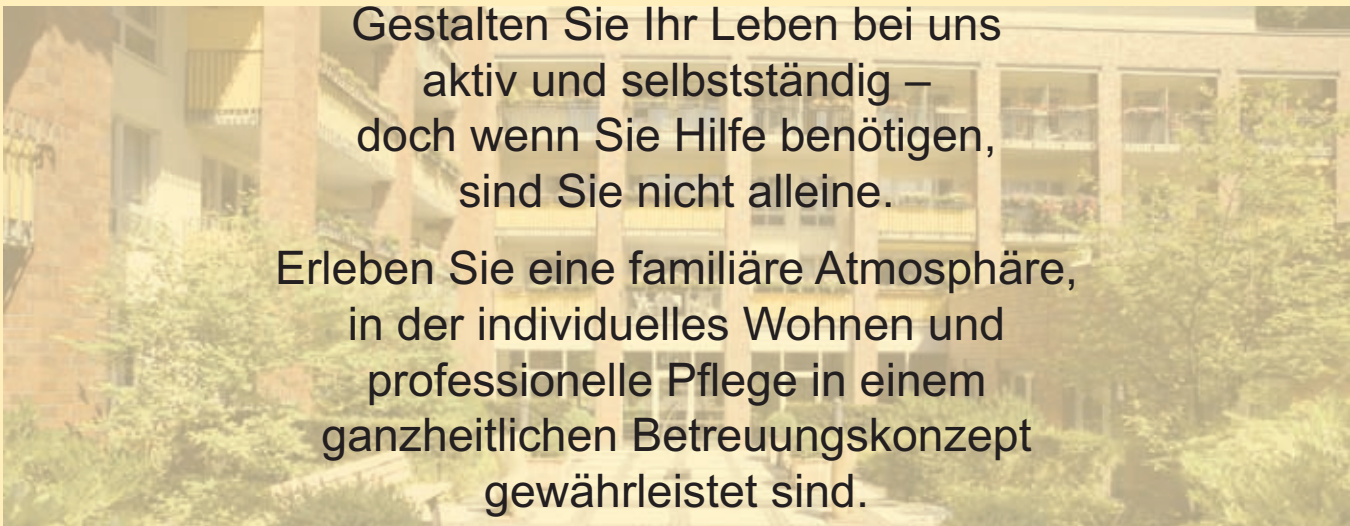
- **Altenzentrum Haus Salem**
Tel. 02102/8610, www.kaiserswerther-diakonie.de
- **Altenzentrum Haus Salem-Lintorf**
Tel. 02102/55972-0, www.kaiserswerther-diakonie.de
- **Haus Bethesda**
Tel. 02102/154150, www.fliedner.de
- **Evgl. Alten- und Pflegeheim**
Tel. 02102/208227, www.altenheim-ratingen.de
- **Maria-Theresien-Stift, DRK Schwesternschaft „Bonn“ e. V.**
Tel. 02102/6180, www.schwesterenschaft-bonn.drk.de
- **pro seniore Seniorenresidenz Waldklinik Hösel**
Tel. 02102/6190, www.pro-seniore.de
- **Seniorenzentrum Marienhof**
Tel. 02102/8514145, www.smkr.de
- **St. Marien Seniorenheim**
Tel. 02102/8515279, www.smkr.de
- **Wichernheim**
Tel. 02102/9550, www.wichernheim.de

Kontakt:

Amt für Soziales, Wohnen und Integration
Sozialer Dienst – Wohn- und Pflegeberatung
Minoritenstraße 2 – 6, 40878 Ratingen
Telefon: 02102/550-5036 (Zentrales Info-Telefon)
E-Mail: sozialamt@ratingen.de
www.ratingen.de

Grafenberger Wald

– Seniorenresidenz –



Gestalten Sie Ihr Leben bei uns
aktiv und selbstständig –
doch wenn Sie Hilfe benötigen,
sind Sie nicht alleine.

Erleben Sie eine familiäre Atmosphäre,
in der individuelles Wohnen und
professionelle Pflege in einem
ganzheitlichen Betreuungskonzept
gewährleistet sind.



Zuhause in Düsseldorf

Seniorenresidenz Grafenberger Wald • Ernst-Poensgen-Allee 1 • 40659 Düsseldorf
Tel: 0211 / 28040-0 • Fax: 0211 / 28040-121 • www.grafenbergerwald.de • info@grafenbergerwald.de

www.sparkasse-hrv.de

Das Sparkassen-ServiceCenter: Noch näher als Ihre Geschäftsstelle.

 Sparkasse
Hilden • Ratingen • Velbert

58 Stunden in der Woche
nehmen wir gerne Ihre Wünsche
und Aufträge entgegen.

01801 /
334 500 00*

Ihr direkter Draht zu leistungsstarkem Service auch am Telefon. Montags
bis freitags 8 – 19 Uhr und samstags 9 – 12 Uhr. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

* 3,9 Cent je ang. Min. a.d. deutschen Festnetz. Mobilfunkpreise abweichend.