



Inhalt im September

Editorial

03 Auf ein Wort

Schwerpunktthema: Urlaub

- 04 Urlaub für die Sinne
- 05 Sommerferien im Garten
- 07 Im Regenwald...
- 10 Sonne, Genuss & griech. Geschichte
- 12 Unterwegs in Afrika
- 15 Mittelmeertraum: Meine erste ...
- 18 Meine Auszeit beim Fastenwandern
- 21 Auf zur Alten Liebe!

Unsere Aktionen

- 23 Alpakas zu Besuch
- 24 Gemeinsam backen macht Freude
- 25 Rollatorenwaschtag
- 26 Zwei Genusstage
- 28 Urlaubsrätsel...
- 29 Aufruf: Aus Alt mach Neu
- 30 Ich packe meinen Koffer
- 32 Bingo-Nachmittag im Foyer

Unsere Auszubildenden

- 33 Auf zu neuen Wegen
- 34 Vom Preisrätsel...

Pflegethema

36 Kontrakturenprophylaxe

Buntes

- 37 Geburtstage
- 38 Nachrufe
- 40 Termine
- 42 Rätsel
- 43 Kontakte

IMPRESSUM

Herausgeber: Seniorendienste Stadt Hilden gGmbH,
Erikaweg 9, 40723 Hilden, Telefon: 02103 / 8902-0

Der KURIER ist politisch unabhängig und dient zur Information der Bewohner*innen, Angehörigen, Besucher*innen, Nachbar*innen, Freund*innen, Förder*innen und Partner der Einrichtungen am Erikaweg, Fliederweg und in der Hummelsterstraße.

Chefredaktion: Ilka Marschalek (Leitung, v.i.S.d.P.),
Erikaweg 9, 40723 Hilden
Anzeigenverkauf: Bernd Düster,
b.duester@seniorendienste-hilden.de, 02103 / 8902-27

Auflage: ca. 1.200 Exemplare
Erscheinungsweise: monatlich
Für eingesandte Manuskripte wird keine Haftung übernommen.
Für die namentlich gekennzeichneten Beiträge übernimmt die Redaktion lediglich die presserechtliche Verantwortung.
Eine Haftung für die Richtigkeit der Veröffentlichungen kann trotz sorgfältiger Prüfung durch die Redaktion vom Herausgeber nicht übernommen werden. Die Haftung für mittelbare Schäden oder entgangenen Gewinn ist ausgeschlossen. Alle verwendeten Bilder sind Eigentum der Seniorendienste Stadt Hilden gGmbH oder wurden legal erworben. Alle Urheber-, Nutzungs- und Verlagsrechte sind vorbehalten.

Auf ein Wort



Liebe Leserinnen und Leser,

das Redaktionsteam war begeistert über die Resonanz auf unseren Aufruf, uns Ihre Urlaubserlebnisse zu verraten. Dank Ihrer tollen Beiträge finden Sie auch in dieser Ausgabe des Kuriers wieder spannende Feriengeschichten. Nun neigt sich die Hauptferienzeit dem Ende zu. Aber auch der Spätsommer hat noch viele schöne Ereignisse für uns im Gepäck. Am 26. August hatten wir wieder einmal das Vergnügen, im Erikaweg eine Vernissage feiern zu dürfen. Diesmal ist es aber etwas ganz Besonderes. Künstlerinnen und Künstler, die bei uns wohnen, stellen ihre Werke aus. Die Vielfalt der Techniken und Materialien macht die Ausstellung besonders interessant. Joseph Beuys hatte recht, als er sagte, dass in vielen von uns ein Künstler verborgen ist. Kommen Sie und staunen Sie. Die Vorbereitungen für unser großes Sommerfest befinden sich kurz vor dem Abschluss, und wir freuen uns, mit Ihnen gemeinsam am Sonntag, den 6. September, einen wunderschönen Tag auf dem Jahrmarkt zu verbringen. Dies ist nämlich unser diesjähriges Motto. Es ist ganz sicher für jeden etwas dabei, ob groß oder klein, alt oder jung.

Am Freitag, den 4. September, werden die ehrenamtlichen Gärtner und ich die ersten Schritte auf dem Weg zur Neugestaltung des Sinnesgartens gehen. Wir werden Pflanzen retten, indem wir sie ausgraben, um diese in einer großen Pflanzenbörse auf dem Sommerfest zu versteigern. Der Erlös fließt mit in die Finanzierung des Projektes. Ich freue mich auf einen erlebnisreichen Spätsommer mit Ihnen.

Urlaub für die Sinne

Wenn die Sommermonate beginnen und die Sonne die Tage länger werden lässt, denken viele Menschen an Urlaub. Dabei sind es oft nicht Sehenswürdigkeiten oder Hotels, die am längsten in Erinnerung bleiben, sondern die Eindrücke, die wir mit unseren Sinnen erleben.

Erinnerungen, die die Sinne wecken

Schon der Gedanke an das Meer ruft bei vielen Menschen besondere Erinnerungen hervor. Das Rauschen der Wellen, der salzige Duft der Seeluft und der warme Sand unter den Füßen vermitteln Ruhe und Freiheit. Andere verbinden Urlaub mit den Bergen, mit klarer Luft, weiten Ausblicken, grünen Wiesen und dem Läuten der Kuhglocken. Auch schattige Waldwege, das Plätschern eines Baches oder Vogelgezwitscher an einem Sommertag bleiben oft lange im Gedächtnis. Auch Geschmack und Gerüche spielen eine besondere Rolle. Ein Eis an der Strandpromenade, frische Erdbeeren, regionale Spezialitäten oder ein gemeinsames Abendessen können Erinnerungen an vergangene Reisen wieder wach werden lassen. Gerade Gerüche und Geschmäcker sind eng mit Erlebnissen und Gefühlen verbunden. Ebenso prägen Geräusche unsere Urlaubserinnerungen. Das Tuten eines Schiffes, das Zirpen der Grillen, das Rattern eines Zuges oder das La-



chen spielender Kinder gehören für viele Menschen zu schönen Urlaubserlebnissen. Auch ein Lied kann genügen, um sich gedanklich in eine andere Zeit zurückzusetzen.

Erinnerungen auf Bildern und Karten

Früher wurden Urlaubserinnerungen vor allem in Fotoalben festgehalten. Nach der Reise wartete man gespannt auf die entwickelten Bilder, sah sie gemeinsam mit Familie oder Freunden an und erzählte Geschichten dazu. Auch Postkarten gehörten zu vielen Reisen und wurden oft über Jahre hinweg aufbewahrt.

Heute digital, im Kern unverändert

Heute ermöglichen digitale Kameras und Smartphones, unzählige Fotos aufzunehmen und sofort mit anderen zu teilen. Urlaubsgrüße erreichen Familie und Freunde innerhalb weniger Sekunden. Dennoch bleibt das Wesentliche unverändert: Die Menschen, die Erlebnisse und die damit verbundenen Gefühle machen einen Urlaub unvergesslich. Urlaub bedeutet weit mehr als eine Reise an einen anderen Ort. Er schenkt Zeit zur Erholung und hinterlässt Erinnerungen, die viele Menschen ein Leben lang begleiten.

■ Celina Homrighausen



Sommerferien **im eigenen Garten**

„Wann wird’s mal wieder richtig Sommer?“ – das hat schon Rudi Carrell 1975 gefragt. Und in den letzten Wochen war es dann so weit: Der Sommer hat Einzug gehalten! Also liegt die nächste Frage eigentlich schon fast auf der Hand: Was mit dem tollen Wetter anfangen in den Sommerferien?

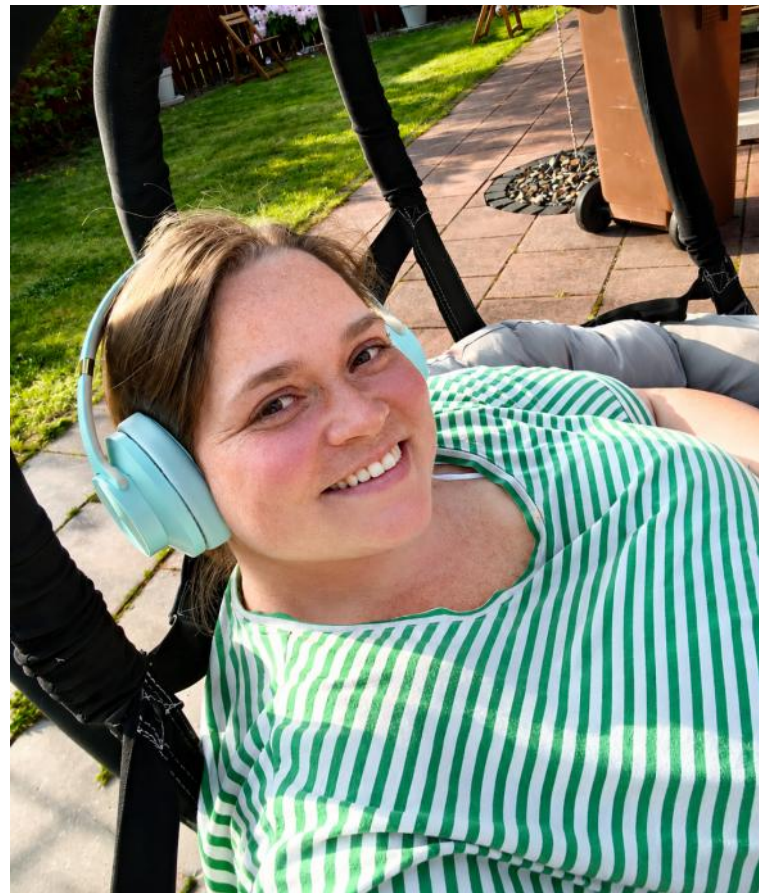


Ein gemütliches Plätzchen

Wir, das sind mein Mann Kilian, unsere Tochter Katharina, unsere Katze Pepe und ich, verbringen den Sommer zu Hause und gern in unserem kleinen Garten. Er ist groß genug für einen kleinen Pool und bietet Platz für einen Grill und schöne Sitzgelegenheiten. Der Pool ist natürlich an besonders heißen Tagen der „Retter“ hier und hat schon einige Kinder und auch Große erfrischt! Auch die kleine Schaukel ist ein Plätzchen, das gern benutzt wird – sehr zu empfehlen!

Immer wieder neue Ideen

Mein Mann muss oft für meine „mal eben“-Ideen herhalten: „Können wir nicht mal eben da was aufhängen und dort was umstellen und hier was bauen?“ Seine Begeisterung hält sich da komischerweise immer in Grenzen! Aber oft überzeugt das Ergebnis. Und irgendwas gibt’s ja eigentlich immer, egal ob Blumen, Deko oder einen Sonnenschutz für die Terrasse. Es wird nicht langweilig! Ich faulenze schon sehr gerne hier, besonders in der Schaukel, sofern ich denn mal Platz dort bekomme. Abends ist es am schönsten: Kleine Lichterketten spenden schönes Licht, der Pool blubbert vor sich hin, man hört ein bisschen was rundherum ... Da wir nicht in den Urlaub fahren, versuchen wir, es uns hier gemütlich zu machen und ein Plätzchen zu gestalten, das wir alle gern haben und an dem wir gern Zeit verbringen.



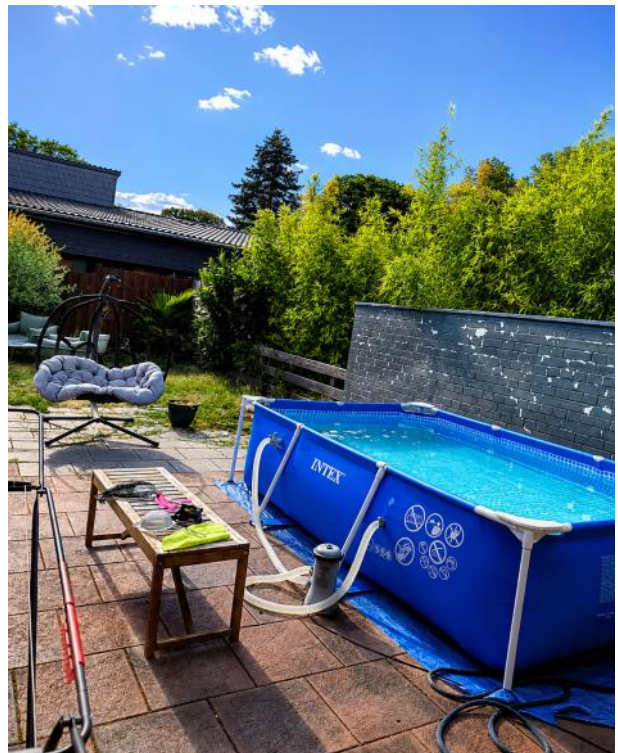
Pepe hat den Garten im Blick

Pepe sitzt am liebsten draußen bis spät abends und schaut, dass ja keine andere Katze „ihrem“ Garten zu nahe kommt. Da kann die Oma-Katze auf einmal ganz schnell werden ;-)

Ein Garten voller schöner Erinnerungen. Unser Garten hat schon viel gesehen: Kindergeburtstage, Einschulungen, Grillen mit Freunden oder Familie ... Es ist ein schönes Fleckchen, das zwar noch nicht fertig ist, so wie wir es uns vorstellen, aber uns tolle und gemütliche Tage in diesem Sommer schenkt. Mal schauen, was mir noch so einfällt für den Garten. Kilian macht schon große Augen!

Wir wünschen allen einen schönen, erholsamen, gemütlichen und tollen Sommer. Ganz egal, wie er verbracht wird.

■ Melanie Jansen



Im Regenwald: Urlaub in einer anderen Welt

Im Juni habe ich mit Freunden einen Erlebnisurlaub in Südamerika gemacht. Dort ist zu dieser Jahreszeit Winter. Manche Gegenden sind warm und feucht, in anderen ist es kalt und es liegt Schnee. Deshalb brauchten wir sowohl Sommer- als auch Winterkleidung.



Ankunft im grünen Paradies

Von Düsseldorf flogen wir zunächst nach Madrid. Von dort ging es in zwölf Stunden 9.524 Kilometer weiter nach Lima, der Hauptstadt von Peru. Der Zeitunterschied beträgt sieben Stunden. Am nächsten Tag flogen wir in eineinhalb Stunden weiter in den Regenwald nach Puerto Maldonado. Schon aus dem Flugzeug konnten wir den riesigen grünen Dschungel und den Fluss Madre de Dios sehen, der in den Amazonas mündet. Drei Tage lang wohnten wir in einer kleinen Lodge im Nationalpark Tambopata, mitten im Regenwald. Im Garten standen hohe Palmen. Abends kamen viele Rotbaucharas und suchten dort mit lautem Gekreische ihren Schlafplatz. Mit ihren grünen Flügeln, dem blauen Kopf, dem gelben Fleck am Auge und dem roten Bauch waren sie wunderschön anzusehen.

Abenteuer Regenwald

Bei einer Wanderung durch den dichten Regenwald zeigte uns unser peruanischer Guide viele hohe, alte und uns unbekannte Bäume. Außerdem entdeckten wir Heilpflanzen, die gegen Kopf- oder Magenschmerzen helfen oder das Immunsystem stärken. Viele bunte Schmetterlinge begleiteten uns auf unserem Weg.

Auf dem Rückweg begann es plötzlich so kräftig zu regnen, dass wir klatschnass waren, bevor wir unsere Regenjacken anziehen konnten. Nach 30 Minuten war der Regen vorbei. Unsere Schuhe, Strümpfe und die Kleidung waren durchnässt. Unser Guide lächelte und meinte: „Tja, warum heißt es wohl Regenwald?“ Dann ging er im T-Shirt und ohne Regenschutz weiter.





Am nächsten Tag machten wir einen weiteren Spaziergang. Diesmal trugen wir geliebte Gummistiefel, denn unsere Schuhe waren in der warmen, feuchten Luft des Regenwaldes noch nicht getrocknet. Wir bestaunten Orchideen, einen Tukan, Papageien, 700 Jahre alte große Bäume mit Paranüssen und einen Baum mit riesigen Wurzeln. Daneben fühlten wir uns klein wie Zwerge. Der Wald war stellenweise so dicht, dass unser Guide mit einer Machete einen Weg für uns freischneiden musste. Wegen der Wärme und der hohen Luftfeuchtigkeit schwitzten wir, während die Mücken um uns herumschwirrten. Ein anderer Weg führte durch einen Sumpf zum sogenannten Canopy Walk. Diese lange, wackelige Hängebrücke in luftiger Höhe bot uns von einem hohen Baum aus einen guten Überblick über den Dschungel.

Am Titicacasee

Wir alle kennen das Lied von den „Vögelein vom Titicacasee“ und singen es oft. Doch gibt es diesen See überhaupt?

Sanitär Cremer

Meisterbetrieb für Energie- und Umwelttechnik



- ☐ Planung, Einbau und Wartung von Sanitär- und Heizungsanlagen
- ☐ Seniorengerechte Badgestaltung für einen barrierefreien Lebensraum
- ☐ Kunden- und Notdienstservice

Für weitere Infos
QR-Code scannen



Richrather Straße 215 • 40723 Hilden • Telefon: 0 21 03 - 6 14 07
Fax: 0 21 03 - 2 32 58 • info@sanitaer-cremer.de • www.sanitaer-cremer.de



Sie tragen farbenfrohe Kleidung und ausgefallene Hüte. Wir erlebten sie als sehr freundlich, fröhlich und humorvoll. Auch ich durfte ein schönes buntes Kleid und einen besonderen Hut anziehen. Diese Kleidung gehört dort noch immer zur traditionellen Tracht der Frauen. Die Frauen nähen und stricken ihre Kleidung selbst. Auch die Männer können Alpakawolle spinnen. Das Oberhaupt der Familie zeigte uns, wie es gemacht wird. Aus Pflanzen stellen die Frauen außerdem ein eigenes Waschmittel her, mit dem sie die Alpakawolle vor der Verarbeitung waschen. Dass es funktioniert, konnten wir mit eigenen Augen sehen: Nach dem Waschen war die Wolle deutlich heller. Es war ein wirklich erlebnisreicher Urlaub, an den ich mich noch lange erinnern werde.

■ Doris Proba

Ehrenamtliche Hummelsterstrasse

Und wer weiß schon, wo er liegt?

Der Titicacasee befindet sich in Südamerika auf der Altiplano-Hochebene in den Anden, 3.812 Meter über dem Meeresspiegel.

Die Anden sind eine lange Gebirgskette in Südamerika. Mit einer Fläche von 8.372 Quadratkilometern ist der Titicacasee der größte Süßwassersee Südamerikas und der achtzehntgrößte natürliche See der Welt. Er ist etwa 15,5-mal so groß wie der Bodensee und fast so groß wie Korsika. Der westliche Teil des Sees gehört zu Peru, der östliche zu Bolivien. Im Titicacasee liegen zahlreiche Inseln und Halbinseln. 25 Flüsse münden in den durchschnittlich 107 Meter tiefen See.

Die Menschen auf der Halbinsel Capachica, bei denen wir übernachteten, leben bis heute in der Tradition der Quechua.



Sonne, Genuss und **griechische Geschichte**

In diesem Jahr durfte ich einen wirklich wunderbaren Urlaub auf Chalkidiki verbringen – genauer gesagt auf Kassandra, dem westlichsten der drei berühmten „Finger“ Nordgriechenlands. Schon nach wenigen Tagen war klar: Diese Region hat mich vollkommen begeistert. Kassandra vereint alles, was einen gelungenen Griechenlandurlaub ausmacht: traumhafte Strände, türkisfarbenes Wasser, eine entspannte Atmosphäre und kleine Orte, die ihren ursprünglichen Charakter bewahrt haben. Ob morgens beim Kaffee mit Blick aufs Meer oder abends beim Sonnenuntergang – überall spürt man dieses besondere mediterrane Lebensgefühl.

Kulinarische Genüsse

Besonders beeindruckt hat mich das Essen. Die griechische Küche ist zwar weltweit bekannt, doch vor Ort schmeckt vieles noch einmal ganz anders. Frischer Fisch, gegrilltes Fleisch, Meze, knackige Salate mit regionalem Olivenöl und natürlich echtes Tzatziki – fast jede Mahlzeit wurde zu einem kleinen Erlebnis. Dazu

kam die typisch griechische Gastfreundschaft: herzlich, entspannt und authentisch.

Ein Ausflug nach Afythos

Ein besonderes Highlight war unser Tagesausflug nach Afythos. Schon beim ersten Blick wird deutlich, warum dieser Ort als einer der schönsten auf Kassandra gilt. Die kleinen Gassen, die traditionellen Steinhäuser und die Lage hoch über dem Meer schaffen eine Atmosphäre, die fast wie aus einer anderen Zeit wirkt.

Geschichte zum Anfassen

Afythos besitzt zudem eine lange und spannende Geschichte. Der Ort existiert bereits seit der Antike und spielte schon vor vielen Jahrhunderten eine wichtige Rolle in der Region. Noch heute erinnern viele traditionelle Gebäude und kleine Plätze daran, wie viel Geschichte hier erhalten geblieben ist. Beim Spaziergang durch die engen Straßen fühlt man sich weniger wie ein Tourist, sondern eher wie



Fachanwaltskanzlei für
Arbeitsrecht
Bank- und
Kapitalmarktrecht
Tätigkeitsschwerpunkt:
Erbrecht

Sie haben Fragen oder Sorgen in rechtlichen Dingen? Sie brauchen Beratung oder einen Anwalt, der Sie beim rechtssicheren Erledigen Ihrer Angelegenheiten unterstützt?

Rufen Sie mich an, ich helfe Ihnen.

**Ihr
Rainer Schlottmann**





jemand, der zufällig ein Stück echtes Griechenland entdeckt hat.

Mehr als nur Strandurlaub

Was diesen Urlaub für mich besonders gemacht hat, war die Mischung aus Entspannung, hervorragendem Essen, wunderschöner Natur und kulturellen Eindrücken. Chalkidiki – und besonders Kasandra – hat mir gezeigt, dass Griechenland weit mehr ist als nur Strandurlaub.

Für mich steht fest: Das war sicher nicht mein letzter Besuch.

■ Marcel Montabon



Humor mit Frank

Ein Arbeitskollege fragt den anderen: „Na, wie war dein Urlaub?“

„Grässlich! Ich hatte Zimmer 100 – aber an der Tür hat die Eins gefehlt!“

Zwei Eisbären treffen sich in der Wüste. Sagt der eine zum anderen: „Mensch, müssen die hier einen strengen Winter haben – es ist ja alles gestreut!“

Ein Jeepfahrer begegnet in der Wüste einem Beduinen auf seinem Kamel. Er fragt ihn: „Können Sie mir sagen, wo das nächste Dorf liegt?“ Der Beduine antwortet: „Eine Woche geradeaus, dann zwei Tage nach rechts und zum Schluss einen Monat nach links.“

Zwei Sandkörner gehen durch die Wüste. Sagt das eine zum anderen: „Haben wir schon Ferien, oder warum ist es hier so voll?“

Ein Ehepaar sitzt auf dem Sofa. Sie sagt zu ihm: „Weißt du noch, die schöne Zeit, die wir auf dem Sofa hatten?“ Er nimmt ihr linkes Bein und schiebt es beiseite. Danach nimmt er ihr rechtes Bein und schiebt es zur Seite. Sie freut sich schon. Und er sagt zu ihr: „Aber früher saßt du nicht auf unserer Fernbedienung.“

■ Frank Wawrzyn

Unterwegs in Afrika

Meine Reise nach Afrika war ein unvergessliches Erlebnis, das mich noch lange begleiten wird. Besonders die Safari war der Höhepunkt der Reise. Sie schenkte mir Eindrücke, die sich kaum in Worte fassen lassen: die Weite der Landschaft, die Stimmen der Natur und Begegnungen mit Tieren, die ich bisher nur aus Büchern und Filmen kannte.

Wenn die Savanne erwacht

Schon früh am Morgen machten wir uns mit einem Geländewagen auf den Weg. Die Sonne ging langsam auf und tauchte die Savanne in warme Gold- und Orangetöne. Über den weiten Grasflächen lag



noch die Ruhe des frühen Tages. Diese besondere Spannung begleitete uns während der gesamten Fahrt. Hinter jeder Kurve konnte eine neue Überraschung warten. Niemand wusste, welches Tier als Nächstes auftauchen würde.

Majestätische Elefanten

Besonders beeindruckend war der Anblick großer Elefantenherden. Ruhig und majestätisch zogen sie durch die Landschaft. Es war faszinierend, diese mächtigen Tiere aus der Nähe zu beobachten. Trotz ihrer Größe wirkten ihre Bewegungen ruhig und beinahe behutsam. Auf den weiten Grasflächen grasten Zebras friedlich nebeneinander. Immer wieder begegneten uns auch Giraffen. Elegant schritten sie durch die Savanne und streckten ihre langen Hälse nach den Blättern der Akazienbäume.

Eine besondere Begegnung

Ein unvergesslicher Moment war die Begegnung mit einer Gruppe Löwen. Sie lagen entspannt im Schatten und ruhten sich aus. Auf den ersten Blick wirkten sie beinahe schläfrig. Doch immer wieder hoben sie aufmerksam den Kopf und beobachteten ihre Umgebung. Von den Löwen ging eine besondere Ruhe aus. Zugleich war ihre Kraft deutlich zu spüren. Im Geländewagen wurde es ganz still. Alle betrachteten die Tiere voller Respekt und versuchten, diesen außergewöhnlichen Augenblick festzuhalten. So nah an Löwen heranzukommen und sie dennoch in ihrem natürlichen Lebensraum zu erleben, war für mich etwas ganz Besonderes.



Hinter jeder Kurve eine Überraschung

Während der Safari begegneten uns noch viele weitere Tiere. Antilopen standen in kleinen Gruppen auf den Grasflächen. Büffel zogen durch die Landschaft, und Warzenschweine liefen mit aufgestellten Schwänzen durchs Gras.

Auch die Vielfalt der Vogelwelt war beeindruckend. Manche Vögel leuchteten in kräftigen Farben, andere waren in der

Landschaft kaum zu entdecken. Jeder neue Ruf und jede Bewegung lenkten unseren Blick in eine andere Richtung. Besonders faszinierend war, wie nah wir den Tieren kommen konnten, ohne sie in ihrem natürlichen Verhalten zu stören. Wir waren Gäste in ihrer Welt und verhielten uns entsprechend ruhig und aufmerksam.



HILDEN HAT EIN HERZ FÜR SENIOREN*INNEN

GEMEINSAM MIT DEM
FÖRDERVEREIN (FSHeV) DER
SENIORENDIENSTE STADT HILDEN



**Werden Sie Mitglied oder unterstützen die
Arbeit des FSHeV mit Ihrer Spende/einem
Vermächtnis.**

Schwerpunktbereiche unserer Förderung

Der FSHeV hat folgende Schwerpunkte:

- Ein würdevolles Leben im Alter
- Unterstützung gesundheitlicher Handicaps
- Linderung von Altersarmut/-depression
- Hilfe bei demenziellen Erkrankungen
- Umgang mit zunehmender Digitalisierung

Kontaktmöglichkeiten

Homepage: www.fshev.org

E-Mail: info@fshev.org

Spendenkonto

Förderverein der Seniorendienste Stadt
Hilden e.V.

IBAN: DE29 3345 0000 0034 3399 03



Erzählung können das Gefühl vollständig wiedergeben, mitten in dieser weiten Landschaft zu stehen und die Tiere in freier Natur zu beobachten. Diese Reise hat mich tief beeindruckt. Ich werde die Bilder, Geräusche und Begegnungen noch lange in meinem Herzen tragen. Und vielleicht führt mich mein Weg eines Tages wieder zurück nach Afrika.

■ Frank Wawrzyn

Die Stimmen und Farben Afrikas

Nicht nur die Tiere machten diese Safari so besonders. Auch die Geräusche und Farben der Landschaft werde ich nicht vergessen. Das Rascheln des Grases, die Rufe der Vögel und der Wind in den Bäumen bildeten eine ganz eigene Melodie.

Erinnerungen, die bleiben

Die Begegnungen mit Elefanten, Zebras, Giraffen, Löwen und vielen weiteren Wildtieren gehören zu den schönsten Erinnerungen meiner Reise. Jeder Augenblick war einzigartig. Kein Bild und keine



Ihr Kompetenzteam für Hörgeräte

Hörstudio 2 Schirner
Meisterbetrieb für Hörgeräte

Aus einer Vielzahl von Hörgeräten finden Sie bei uns durch Vergleichen verschiedener Hörgeräte in Ihrer gewohnten Umgebung die für Sie optimale Hörgeräte-Lösung.

Wir haben immer ein offenes Ohr für Sie – und Sie Ihre Ansprechpartner rund um das „gute Hören“.

Unser Vor-Ort-Service:

Einmal im Monat bieten wir Ihnen in den Seniorenzentren Erikaweg & Hummelsterstraße unseren Hörgeräte-Überprüfungsservice.

Wir reinigen & überprüfen Ihre Hörgeräte bei Ihnen vor Ort.

Ralph Schirner,
Hörakustikmeister & Inhaber



IN HILDEN AUSGEZEICHNET

**TOP
100
AKUSTIKER
2017/2018**

INHABERGEFÜHRTE MITTELSTÄNDISCHE
UNTERNEHMEN AUSGEZEICHNET
FÜR BESONDERE KUNDENORIENTIERUNG
VOM BGW INSTITUT FÜR
INNOVATIVE MARKTFORSCHUNG, DÜSSELDORF
Mehr Infos: www.top100akustiker.de

40721 Hilden | Warrington Platz 25 | Tel.: 02103.24 30 22 | www.hoerstudio-schirner.de

Mittelmeertraum: Meine erste Kreuzfahrt

Ich möchte mich Ihnen gerne vorstellen, da ich seit dem 01. Juli 2026 als Betreuungspädagogin im Sozialen Dienst des Seniorenzentrums Hummelsterstraße arbeite.



Mit Herz in der Bewohnerbetreuung

Mein Name ist Carmela Christ. Ich bin 53 Jahre alt, verheiratet, Mutter von zwei Kindern und stolze Oma eines vierjährigen Enkels. Bereits seit acht Jahren bin ich mit viel Herz in der Bewohnerbetreuung tätig. Es ist mir wichtig, den Menschen jeden Tag ein Lächeln zu schenken und gemeinsam schöne Momente zu erleben.

Abwechslungsreiche Angebote im Alltag

In meiner Arbeit gestalte ich besonders gerne abwechslungsreiche Angebote. Da-

zu gehören unter anderem Klangreisen, Klangmassagen sowie Koch- und Backangebote. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Ihnen viele schöne Stunden zu verbringen, Neues auszuprobieren und den Alltag mit Freude und Gemeinschaft zu bereichern. Da ich mich Ihnen nicht nur vorstellen, sondern auch ein kleines Stück von mir mit Ihnen teilen möchte, lade ich Sie nun ein, mich auf eine Reise zu begleiten. Gerne möchte ich Ihnen von meinem diesjährigen Sommerurlaub berichten.

Meine erste Kreuzfahrt

In diesem Jahr durfte ich eine ganz besondere Reise erleben: meine erste Kreuzfahrt. Und ich kann schon jetzt sagen, dass sie bestimmt nicht meine letzte gewesen ist.

Unsere Reise begann mit einem Flug von Köln nach Palma de Mallorca. Nach der Ankunft brachte uns ein Shuttlebus direkt zum Hafen. Da wir noch genügend Zeit hatten, nutzten wir die Gelegenheit, Palma zu erkunden. Natürlich durfte auch ein kurzer Abstecher zum berühmten Ballermann nicht fehlen.



Da ich noch nie dort gewesen war, war ich neugierig, diesen bekannten Ort einmal selbst zu sehen. Anschließend gingen wir an Bord der AIDA. Schon beim Betreten des Schiffes war die Vorfreude riesig. Das Schiff war beeindruckend, und schnell fühlte man sich wie in einer kleinen schwimmenden Stadt.

Viele Ziele in sieben Tagen

Während unserer siebentägigen Mittelmeerreise besuchten wir viele wunderschöne Orte. Der erste Halt war Alicante mit seiner schönen Promenade und dem mediterranen Flair. Danach ging es weiter nach Italien. An einem Tag konnten wir sowohl Rom als auch Pisa erleben. Besonders beeindruckend war natürlich der berühmte Schiefe Turm von Pisa, den man sonst nur von Bildern kennt. Ein weiteres



Ziel war Korsika. Dort besichtigten wir die Statue von Napoleon, der auf der Insel geboren wurde. Anschließend führte uns die Reise nach Barcelona. Die lebendige Stadt mit ihrer besonderen Architektur und der entspannten Atmosphäre hat uns ebenfalls begeistert. Zum Abschluss kehrten wir wieder nach Palma de Mallorca zurück.

Unvergessliche Momente auf dem Meer

Besonders gefallen haben mir die Sonnenaufgänge auf dem Meer. Es war ein unbeschreibliches Gefühl, morgens an Deck zu stehen und zu beobachten, wie die Sonne langsam über dem Wasser aufging. Auch die Seetage habe ich sehr genossen. Man konnte wunderbar entspannen, das Meer beobachten oder einfach die Zeit an Bord genießen.



Im Vergleich zu einer klassischen Städtereise hat mir diese Art des Reisens besonders gut gefallen. In nur sieben Tagen konnten wir mehrere Länder und Städte entdecken, ohne ständig Koffer packen oder das Hotel wechseln zu müssen. Fast jeden Morgen wartete ein neues Reiseziel auf uns.

Ein echtes Träumchen

Diese Mittelmeerreise war für mich ein echtes Träumchen. Sie hat mir gezeigt, wie schön eine Kreuzfahrt sein kann. Ich habe gemerkt, dass ich diese Art zu reisen liebe – und ich freue mich schon jetzt auf die nächste Schifffahrt.

■ Carmela Christ



Radtko OHG

Lüftung - Klima - Brandschutz

Tel 02103/9772833

www.radtko-klima.de

Herderstr. 41 - 40721 Hilden

Inh. Frenzel & Galicki

Beratung - Montage - Wartung - Reparatur

Meine Auszeit beim **Fastenwandern**

Neun Tage keine feste Nahrung – und dazu jeden Tag viele Kilometer zu Fuß? Für manche klingt das nach einer großen Herausforderung. Für mich ist es inzwischen eine besondere Auszeit, auf die ich mich jedes Jahr freue. Ich gehe zum Fastenwandern und verbinde dabei den bewussten Verzicht auf feste Nahrung mit Bewegung, Ruhe und Natur. Besonders gerne zieht es mich an den Möhnesee im Sauerland. Dort kann man wunderbar wandern und gleichzeitig den Kopf frei bekommen.

Fasten nach Buchinger

Ich faste nach der sogenannten Buchinger-Methode. Dabei wird für eine begrenzte Zeit auf feste Nahrung verzichtet. Es handelt sich aber nicht um vollständiges Nullfasten. Über den Tag verteilt gibt es viel Wasser und ungesüßten Tee, dazu kleine Mengen Gemüsebrühe sowie Obst - oder Gemüsesaft. Bewegung, Ruhe und Entspannung gehören ebenfalls zum Konzept. Schon einige Tage vor dem eigentlichen Fasten esse ich leichter und weniger. So kann sich der Körper langsam auf die Fastenzeit einstellen.



So beginnt mein Tag

Mein Tag startet mit etwas Frühsport. Anschließend gibt es einen frisch gepressten Saft. Besonders gerne trinke ich Möhrensaft. Wenn man sonst nichts isst, bekommt so ein Glas Saft plötzlich eine ganz besondere Bedeutung. Dann heißt es: Wanderschuhe an und los.

Fünfzehn Kilometer durch die Natur

Beim Fastenwandern legen wir meist zwölf bis fünfzehn Kilometer am Tag zurück. Rund um den Möhnesee gibt es viele schöne Wege durch Wald und entlang des Wassers. Für mich ist genau diese Zeit besonders wertvoll. Beim Wandern wird der Kopf frei. Man hört die Vögel, spürt den Wind und kommt Schritt für Schritt zur Ruhe. Eine Frage höre ich dabei immer wieder: „Hast du denn nicht ständig Hunger?“ Meine persönliche Erfahrung ist: Nein, meistens nicht. Nach den ersten Fastentagen wird mein Hungergefühl deutlich geringer. Der Körper stellt seinen Stoffwechsel um und greift zunehmend auf die eigenen Energiereserven zurück. Natürlich erlebt jeder Mensch das Fasten etwas anders.



Kleine Genüsse sind plötzlich wichtig

Nach der Wanderung gibt es bei uns zum Beispiel kleine Scheiben Zitrone oder Orange, die langsam ausgelutscht werden. Was sonst kaum der Rede wert wäre, wird beim Fasten zu einem kleinen Geschmackserlebnis. Danach folgt für mich eine Ruhephase mit einem Leberwickel. Die Wärme empfinde ich als sehr angenehm. Auch ein tägliches Fußbad gehört für mich dazu und tut nach einer langen Wanderung einfach gut. Häufig wird beim Fasten von „Entgiftung“ gesprochen. Medizinisch betrachtet übernimmt unser Körper diese Aufgabe ohnehin selbst – vor allem über Leber, Nieren, Darm und Lunge. Für mich stehen bei Wickel und Fußbad deshalb vor allem Wärme, Entspannung und Wohlbefinden im Mittelpunkt.

Am Abend wartet die Brühe

Am Abend gibt es eine klare Gemüsebrühe. Beim Fasten wird auch sie zu etwas Besonderem. Man nimmt Duft, Wärme und Geschmack viel bewusster wahr. So entwickelt sich ein ganz eigener Tagesrhythmus: Frühsport, Saft, Wandern, Ruhe, Leberwickel, Fußbad und am Abend eine warme Brühe. Ich selbst faste neun Tage. Häufig dauert eine Buchinger-Fastenkur etwa sieben bis zehn Fastentage, hinzu kommen Vorbereitungs- und Aufbautage.

Fastenbrechen mit einem Apfel

Nach mehreren Tagen ohne feste Nahrung sollte man nicht sofort wieder normal essen. Das sogenannte Fastenbrechen erfolgt ganz bewusst und langsam. Traditionell beginnt es häufig mit



einem Apfel. Nach neun Tagen ist so ein einfacher Apfel plötzlich etwas ganz Besonderes. Man riecht, kaut und schmeckt viel intensiver. Danach folgen einige Aufbautage, in denen der Körper Schritt für Schritt wieder an feste Nahrung gewöhnt wird.





Nicht für jeden geeignet

So positiv meine eigenen Erfahrungen sind: Längeres Fasten ist nicht für jeden Menschen geeignet. Wer regelmäßig Medikamente einnimmt oder chronische Erkrankungen hat, sollte vorher mit einer Ärztin oder einem Arzt sprechen. Gerade im höheren Lebensalter ist eine fachkundige Begleitung sinnvoll.

Was für mich bleibt

Für mich geht es beim Fastenwandern nicht in erster Linie darum, Gewicht zu verlieren. Es ist die besondere Kombination aus Verzicht und Genuss, Bewegung und Ruhe, Natur und Zeit für mich selbst. Ein Möhrensaft wird zum Genuss, eine warme Brühe zum Tageshöhepunkt und ein Apfel zum Festessen. Und vielleicht ist genau das für mich das Schönste am Fasten: Nach einigen Tagen des Verzichts kommt man mit einem etwas anderen Blick auf die kleinen Dinge des Alltags zurück.

■ Andrea Köhler



Wir bügeln für Sie die Sache wieder hin!

- Unfallreparaturen
- Abschleppservice
- Leihwagenservice
- Industrie- und
- Sonderlackierungen

Fahrzeuglackierung & Werkstattservice Thimm GmbH
Zur Verlach 15 · 40723 Hilden

Tel. 02103 / 64751
Fax 02103 / 64758

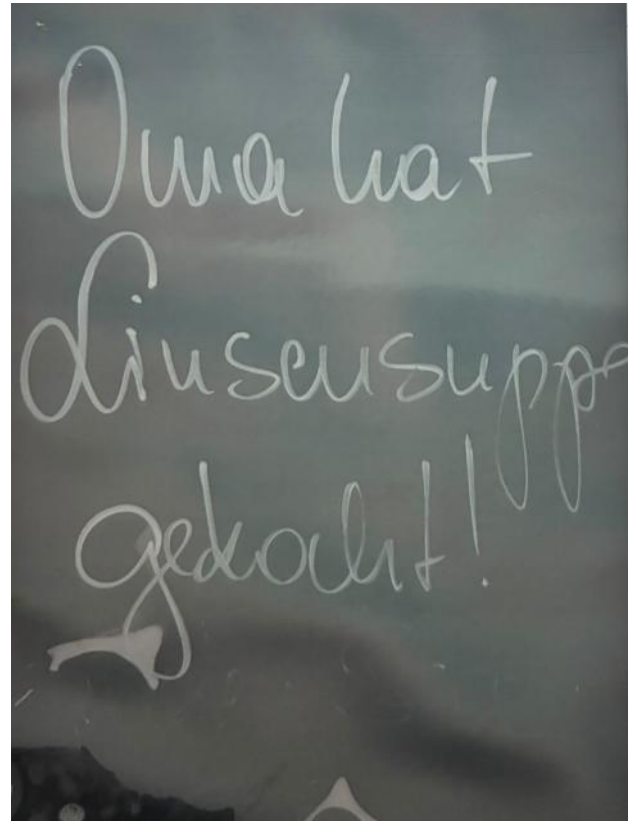
Auf zur **Alten Liebe**!

Die Alte Liebe ist keineswegs ein verflüsselter Freund, sondern eine schöne Aussichtsplattform am Hafen von Cuxhaven – unserem Lieblingsurlaubsort.



Urlaubserinnerungen an Cuxhaven

Schon als Kind mit sieben Jahren habe ich mit meinen Eltern dort Urlaub verbracht, und dies wiederholte sich jedes Jahr im Sommer. Mittlerweile fährt unsere Familie immer mal wieder an diesen schönen Urlaubsort, wenn auch manchmal nur für ein verlängertes Wochenende.



Genuss an der Alten Liebe

Die Alte Liebe wird auch als das Fenster zur Welt der Schifffahrt bezeichnet. Schiffe nach Neuwerk, Helgoland und zu den Sandbänken mit Seehunden legen in der Nähe der Plattform ab.

**eigen
just**
PHYSIOTHERAPIE

Unsere Behandlungstechniken:

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Bobath-Therapie
- Schroth-Therapie
- Klassische-Massage-Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- PNF
- Triggerpoint-Behandlung
- Hausbesuche

Verbindungsstrasse 27, 40723 Hilden • Telefon 02103/23910

E-Mail: hilden@physiotherapie-eigen-just.de • www.physiotherapie-eigen-just.de



Hier gibt es einige Restaurants mit Strandkörben im Außenbereich und nord-deutscher Küche. Ein Eiscafé nebenan mit leckeren Kreationen rundet den kulinarischen Genuss ab. In besonderes Highlight für mich war im Jahr 2018, als mein Mann mir zum Hochzeitstag eine Fahrt nach Helgoland mit dem Katamaran „Halunder Jet“ schenkte!

Erinnerungen an Oma Behrens

Ein bekanntes Wahrzeichen ist die Kugelbake, ein historisches Seezeichen für die Schifffahrt an der Elbmündung. Die Strandgaststätte Behrens mitten in den

Dünen am Strand war für uns immer ein schönes Restaurant, um bei einem erfrischenden Getränk die wunderbaren Sonnenuntergänge zu beobachten. Mit sieben Jahren lernte ich Oma Behrens kennen. Ihre selbstgebackenen Kuchen, der legendäre Eintopf oder ihre zahlreichen leckeren Suppen waren ein unvergesslicher Genuss.

Mit dem Wattwagen nach Neuwerk

Ganz besonders haben uns auch die Wattwagenfahrten (Pferdekutschen) nach Neuwerk, einer bewohnten Insel im süd-östlichen Teil der Helgoländer Bucht gefallen. Cuxhaven ist eine Stadt an der Mündung der Elbe in die Nordsee. Das Maskottchen ist Jan Cux mit seinem späteren Pendant Cuxi. Heinrich Heine, der deutsche Dichter war einige Male in Cuxhaven und hat hier viele Inspirationen für seine Werke bekommen. Cuxhaven ist eine Reise wert!



■ Kirsten Schaller,
Ehrenamtliche im Seniorenzentrum Hummelsterstraße

Alpakas zu Besuch

Ein ganz besonderer Vormittag sorgte Anfang August für strahlende Gesichter im Seniorenzentrum Hummelsterstraße: Vier freundliche Alpakas und deren Begleithund besuchten unsere Einrichtung und verbrachten gemeinsam mit den Bewohnerinnen und Bewohnern eine schöne Zeit im Garten. In entspannter Atmosphäre konnten die Tiere aus nächster Nähe erlebt werden. Die Bewohnerinnen und Bewohner hatten die Möglichkeit, die Alpakas zu streicheln, sie aufmerksam zu beobachten und sogar zu füttern. Die sanftmütigen Tiere sorgten mit ihrer ruhigen Art für viele schöne Begegnungen und zauberten allen ein Lächeln ins Gesicht. Der tierische Besuch war für viele ein echtes Highlight. Er weckte Erinnerungen, regte Gespräche an und brachte Freude sowie Abwechslung in den Alltag. Besonders die Nähe zu den Tieren und die gemeinsame Zeit im Grünen machten diesen Nachmittag zu einem unvergesslichen Erlebnis.



Wir bedanken uns herzlich bei den Alpakas und ihren Begleitungen für diesen wundervollen Besuch und freuen uns schon jetzt auf ein Wiedersehen.

■ Vanessa Mergel



Gemeinsam backen macht Freude

Der Duft von frischen Äpfeln und Kuchenteig sorgte bei unserem gemeinsamen Backnachmittag schnell für gute Laune. Zusammen machten sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner daran, einen leckeren Apfelkuchen vorzubereiten.

Viele Hände, viel Freude

Auf der Terrasse wurden die Äpfel geschält und in Stücke geschnitten. Dabei wurde erzählt, gelacht und so manche Erinnerung an das Backen von früher ausgetauscht. Anschließend ging es in der Küche weiter: Mit viel Schwung wurde der Teig angerührt und alles für den Kuchen vorbereitet.

Gemeinsam schmeckt es am besten

Beim Backen stand nicht nur das fertige Ergebnis im Mittelpunkt. Viel wichtiger waren die gemeinsame Zeit, die vertrauten Handgriffe und die Freude daran, zusammen etwas zu schaffen. Und natürlich durfte am Ende auch probiert werden. Ein frisch gebackener Apfelkuchen schmeckt schließlich besonders gut, wenn viele fleißige Hände daran mitgewirkt haben.



So wurde aus wenigen Zutaten ein schöner Nachmittag voller Gemeinschaft, Erinnerungen und Genuss.

■ Beata Skalec



Rollatoren-Washtag

Ein sauberer Rollator fährt sich nicht nur besser – er sorgt auch für mehr Sicherheit. Deshalb fand im Seniorenzentrum Hummelsterstraße ein besonderer Rollatoren-Washtag in Kooperation mit dem MedWerk in Hilden statt.

Sorgfältige Kontrolle und Reinigung



An diesem Nachmittag hatten unsere Bewohnerinnen und Bewohner die Möglichkeit, ihre Rollatoren überprüfen zu lassen. Die Mitarbeiterin des MedWerks inspizierte die Gehhilfen sorgfältig, nahm kleine Reparaturen und Einstellungen vor und sorgte dafür, dass sie wieder verkehrssicher unterwegs sind. Anschließend wurden die Rollatoren gründlich gereinigt, geschrubbt und mit einem Hochdruckreiniger zum Glänzen gebracht.

Ein geselliger Nachmittag

Während der Reinigungs- und Wartungsarbeiten herrschte auf dem Vorplatz unseres Hauses eine angenehme und gesellige Atmosphäre. Viele Bewohnerinnen und Bewohner nutzten die Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen oder den Mitarbeitenden interessiert bei der Arbeit zuzusehen. So wurde der Rollatoren-Washtag nicht nur zu einer praktischen Serviceaktion, sondern auch zu einem schönen gemeinsamen Nachmittag mit vielen netten Begegnungen.

Dank für die Zusammenarbeit

Ein herzliches Dankeschön gilt dem MedWerk Hilden sowie unseren Mitarbeitenden für die engagierte Unterstützung und die professionelle Durchführung. Wir freuen uns über die gelungene Zusammenarbeit und auf weitere gemeinsame Aktionen.

■ Vanessa Mergel



Zwei Genusstage: Italien und Schokolade

Im Seniorenzentrum Hummelsterstraße gab es gleich zwei besondere Tage, die ganz im Zeichen von Genuss, Geselligkeit und schönen gemeinsamen Stunden standen: unseren Italienischen Tag und den Tag der Schokolade. An beiden Tagen warteten den ganzen Tag über köstliche Leckereien auf unsere Bewohnerinnen und Bewohner – passend zum jeweiligen Motto.

„Bella Italia“ bei uns im Haus



Beim Italienischen Tag konnten wir ein Stück italienisches Lebensgefühl in unser Haus holen. Den ganzen Tag über gab es verschiedene Köstlichkeiten, die uns kulinarisch nach Italien entführten. Dabei durfte natürlich auch die passende musikalische Unterhaltung nicht fehlen. Um 16 Uhr erwartete uns dann das High-

light des Tages: Herr Casaluci, der singende Koch, sorgte mit seinem Konzert für ausgelassene Stimmung. Mit italienischer Musik, Gesang und guter Laune brachte er unsere Bewohnerinnen und Bewohner zum Mitsingen, Schunkeln und Lächeln. Es wurde viel gelacht und die Musik genossen. Die fröhliche Stimmung war überall zu spüren und machte den Nachmittag zu einem ganz besonderen Erlebnis. So wurde unser Italienischer Tag zu einer gelungenen Mischung aus kulinarischen Genüssen, Musik und geselligem Beisammensein.

Süßer Nachmittag am Tag der Schokolade

Auch der Tag der Schokolade stand ganz im Zeichen des Genusses. Am Nachmittag trafen wir uns im Café Hummel, wo bereits zahlreiche süße Köstlichkeiten auf uns warteten.



Betreuungskraft Silvia Heß nahm uns zunächst mit auf eine kleine Reise durch die Welt der Schokolade. Sie erzählte Wissenswertes über die Entstehung der



Schokolade und gab interessante Einblicke in bekannte Schokoladenmarken wie Milka. Auch über den ältesten Schokoriegel, den Snickers, erfuhren wir einige spannende Dinge. Anschließend durfte natürlich das Probieren nicht fehlen! Eine leckere Auswahl verschiedener Schokoladensorten, Mousse, Eis und sogar Schokoladenlikör sorgte für viele zufriedene Gesichter. Für jeden Geschmack war etwas dabei. Bei gemütlicher Atmosphäre wurde probiert, erzählt und gemeinsam gelacht. Der Nachmittag im Café Hummel war ein rundum gelungenes Beisammensein und

zeigte einmal mehr, wie schön es ist, gemeinsam besondere Momente zu erleben.

Ob italienische Lebensfreude oder süße Schokoladengenüsse – beide Tage haben uns viele schöne Momente beschert. Vor allem die Freude und das gemeinsame Erleben unserer Bewohnerinnen und Bewohner machten diese besonderen Tage zu etwas ganz Besonderem.

■ Vanessa Mergel

Klemens Thater GmbH

orthopädie | schuh | technik [...das fuß-paradies]

Bequemes für Ihre Füße....

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| - individuelle Einlagen | - Schuhzurichtungen |
| - bequeme Schuhe | - Schuhreparaturen |
| - Schuhe f. Einlagen | - Schuhe f. Einlagen |
| - orthop. Maßschuhe | - Fußpflegestudio |

Parkplätze direkt vor der Tür - die Busverbindungen zu uns sind:
781 und der O3 Bushaltestelle: Mozartstraße

Auf dem Sand 4a | Hilden | ☎ 02103-242290

Urlaubsrätsel weckt schöne Erinnerungen

Was könnte sich wohl in dem geheimnisvollen Röhrchen befinden? Diese Frage beschäftigte unsere Bewohnenden beim diesjährigen Fragezeichen-Spiel. Passend zur Sommerzeit stand das Rätsel unter dem Motto „Urlaub“.

Eine Reisegeschichte

Im Röhrchen waren vier kleine Gegenstände versteckt. Jeder von ihnen stand symbolisch für eine Station der Urlaubsplanung – von den ersten Vorbereitungen über das Kofferpacken und die Anreise bis hin zum ersehnten Urlaubsort. Natürlich durfte das Röhrchen nicht geöffnet werden. Stattdessen waren Fantasie, Erinnerungsvermögen und ein gutes Gespür gefragt. Zwei Wochen lang konnten unsere Bewohnenden überlegen, rätseln und ihre Vermutungen abgeben.

Erinnerungen an frühere Reisen

Schon bald zeigte sich, dass das Spiel weit mehr als nur ein Rätsel war. Die geheimnisvollen Gegenstände regten zu vielen schönen Gesprächen an. Es wurde von früheren Urlaubsreisen erzählt, von beliebten Reisezielen und von der Vorfreude vor der Abfahrt.

Manche erinnerten sich an lange Autofahrten, andere an Zugreisen, Ferien am Meer oder erholsame Tage in den Bergen. Auch das Kofferpacken sorgte für Gesprächsstoff: Was durfte auf keinen Fall fehlen? Wurde frühzeitig gepackt oder erst kurz vor der Abreise?

So kamen viele persönliche Geschichten zusammen. Erinnerungen wurden geteilt, Gemeinsamkeiten entdeckt und längst vergangene Urlaubsmomente wieder lebendig.



Das Geheimnis wird gelüftet

Nach zwei spannenden Wochen wurde das Rätsel schließlich gemeinsam aufgelöst. Mit großer Neugier verfolgten die Bewohnenden, welche Gegenstände tatsächlich im Röhrchen verborgen gewesen waren und wofür sie standen. In gemütlicher Runde wurde weiter erzählt, gelacht und in Erinnerungen geschwelgt. Und vielleicht begann an diesem Nachmittag für manche sogar ein kleiner Urlaub im Kopf – ganz ohne Koffer und lange Anreise.

■ Stefan Meyer



Aufruf: **Aus Alt mach Neu**

Liebe Leser,
wir bedanken uns ganz herzlich für die vielen tollen Spenden, die bei uns eingegangen sind. Einige waren mit Namen gekennzeichnet, andere kamen anonym, aber alle waren wirklich toll und helfen uns bei unseren Vorhaben. Eine Spenderin bat darum, dass wir davon berichten, was mit den Spenden geschieht. Dieser Bitte komme ich sehr gerne nach, in den nächsten Heften werden Sie alle mitverfolgen können, was mit den Handtaschen, Knöpfen, Bändern, Schlüsseln, Anhängern usw. geschieht. In diesem Heft finden Sie einen ersten Bericht unter: Ich packe meinen Koffer. Sollten Sie noch etwas spenden wollen, bitte ich um einen Anruf unter **02103-890218**, denn z.B. Knöpfe ha-

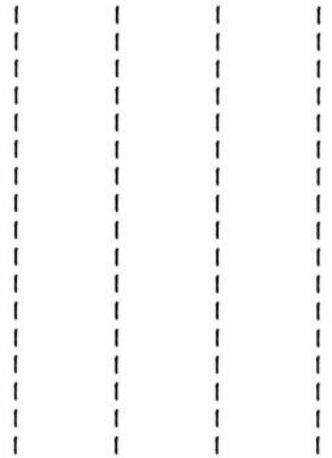
ben wir inzwischen mehr als genug, jedoch kann es ja sein, dass Sie irgendwelchen besonderen Schätzchen haben, zu denen wir kaum „Nein“ sagen können. Derzeit würden wir uns über leere Parfümflaschen, Modeschmuck, Kosmetikspiegel, bunte oder Motiv-Socken, altes Kinderspielzeug und auch gerne alte Postkarten. Ich bedanke mich im Namen unserer Gäste und BewohnerInnen im Voraus und verbleibe

Mit lieben Grüßen
Stella Jurisa



KELLNER & SO...

Stella Juriša 05.09.-25.10.26
Timeout Café | Heiligenstr. 6



Stella Juriša

KELLNER & SO...

Austellung im Timeout Café
Heiligen Str. 6, 40721 Hilden
05.09. - 25.10.2026

Vernissage: 05.09.2026, 16 Uhr

stella@jurisa.de | +49 163 6655 603 | @stellajurisa

Ich packe meinen Koffer

„Ich packe meinen Koffer“ – ein Spiel, das jeder kennt. Der Erste fängt an und sagt: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit: eine Haarbürste!“ – nur als Beispiel. Der Zweite sagt den gleichen Satz, wiederholt, was der Erste eingepackt hat, und legt noch etwas dazu. Der Dritte muss sich schon merken, was die ersten beiden hineingelegt hatten, und der Vierte, Fünfte ... Zehnte kommt da schon mal ins Schleudern. Je mehr Menschen mitspielen, desto kniffliger wird es – und genau das ist auch der Reiz des Spiels.

Wir packen unseren Koffer

Im Seniorenzentrum Erikaweg haben wir zur Beschäftigung zwei Koffer organisiert und diese mit allerlei Reiseutensilien befüllt. Der eine Koffer ist für den Herrn, der andere für die Dame, die auf Reisen gehen. Der Inhalt besteht aus Handtüchern, Sonnenbrillen, Latschen, leeren Kosmetikartikeln, Reiseliteratur, Badezeug und noch vielem mehr. Für den Inhalt der Koffer haben wir nur ganz wenig gekauft, denn auch hier kamen Spenden der Mitarbeitenden des Hauses zum Tragen. Mit viel Spannung wurde erwartet, was damit geschehen sollte.



An einem Sonntag

Ja, an einem Sonntagnachmittag: Draußen schien die Sonne und die Bewohnerinnen und Bewohner des Fliederwegs Obergeschoss suchten nach einer Beschäftigung, um der Last der Hitze zu entgehen. Beata Skalec, Betreuungskraft in unserem Demenzbereich, versuchte ihr Glück und stellte einen prall gefüllten Koffer auf den Tisch. So ein verschlossener Koffer weckte sofort die Neugier. Alle um den Koffer herum waren plötzlich hellwach. Kaum geöffnet, gab es auch kein Halten mehr. Die ersten beiden Damen hatten im Nu die Sonnenbrillen auf den Nasen und wühlten sich durch den Inhalt. Was die eine zerwühlte, faltete die andere zusammen. Die Herren am Tisch bekamen ein verstärktes Bikinioberteil in die Finger, hielten es sich abwechselnd vor die Brust und kriegten sich kaum ein.



Die Zeit vergeht im Flug

Beata Skalec konnte es nicht fassen: Über eine Stunde waren die Bewohnerinnen und Bewohner so sehr beschäftigt, dass niemand merkte, wie die Zeit verging. Ein Strahlen in den Gesichtern, ein geschäftiges Treiben – ein voller Erfolg! Alle hatten Spaß. Wer konnte, erzählte, was ihm oder ihr dazu einfiel. Alle machten einfach das, was ihnen Freude bereitete. Der Herren-

koffer wartet noch auf seine „Einweihung“. Mal schauen, was den Bewohnerinnen und Bewohnern dazu alles einfällt. Übrigens: Für die kalte Jahreszeit haben wir in den Teams bereits wieder gesammelt. Dann werden Bikini und Badehose durch kuschelige Schals und Wintermützen ersetzt. Verreisen gerät einfach nie in Vergessenheit!

■ Stella Jurisa



hildorado
sport- und freizeitbad
der stadtwwerke hilden

Gesund und fit mit Aqua-Sport.

Schonend Muskulatur, Herz und Kreislauf trainieren.
Informieren Sie sich über unser Kursangebot unter
www.hildorado.de oder direkt im Hildorado.

Bingo– Nachmittag für alle im Foyer

Im Foyer des Seniorenzentrums Erikaweg wurde an einem Donnerstagnachmittag Bingo in großer Runde gespielt. Alle Bewohnerinnen und Bewohner waren herzlich eingeladen, gemeinsam einen unterhaltsamen Nachmittag zu verbringen. Bei Erfrischungsgetränken und Knabberereien kamen die Teilnehmenden gut gelaunt zusammen. Schon zu Beginn war die Vorfreude deutlich zu spüren. Dann hieß es: gut zuhören, aufmerksam bleiben und natürlich hoffen, dass die richtigen Zahlen aufgerufen werden.



Volle Konzentration im Foyer

Bereits nach wenigen Minuten war die Konzentration im Raum förmlich greifbar. Alle verfolgten gespannt das Spiel und achteten genau auf jede Zahl. Es wurde so still, dass man sprichwörtlich eine Stecknadel hätte fallen hören können. Mit jeder weiteren Zahl stieg die Spannung. Schließlich kam der Moment, auf den alle gewartet hatten: Das ersehnte „Bingo!“ wurde gerufen. Sofort löste sich die gespannte Ruhe und großer Applaus brach

für den glücklichen Sieger aus. Die Freude war groß und die gute Stimmung im Foyer deutlich zu spüren.

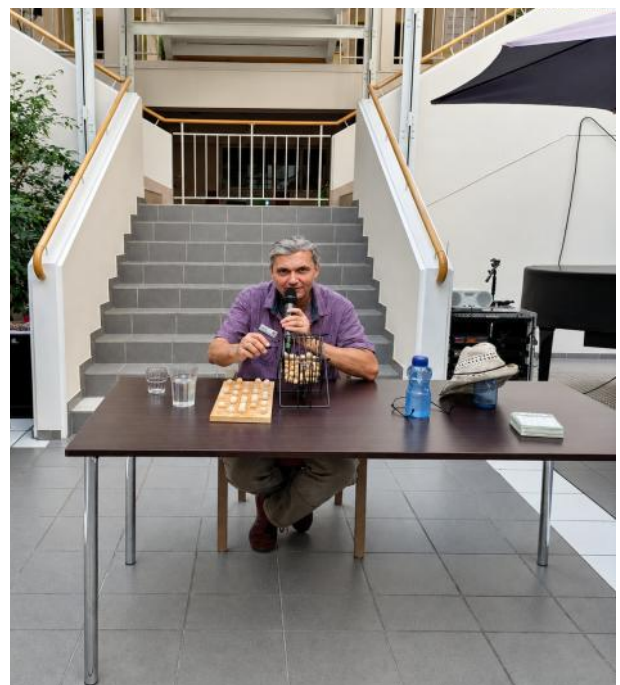
Gleich zwei Zugaben

Doch nach der ersten Runde sollte noch lange nicht Schluss sein. Weil die Stimmung so hervorragend war und alle mit Begeisterung dabei waren, gab es gleich zwei weitere Spielrunden als Zugabe. So wurde weiter aufmerksam zugehört, mitgefiebert und auf das nächste „Bingo!“ gewartet. Der gemeinsame Spielspaß stand dabei im Mittelpunkt.

Wiedersehen im Oktober

Zum Abschluss des Nachmittags war der Wunsch nach einer Wiederholung groß. Frank versprach, dass es auf jeden Fall eine Fortsetzung im Oktober geben wird. Darüber freuten sich alle Teilnehmenden sehr – und so steht bereits fest: Der nächste Bingo-Nachmittag darf kommen.

■ Frank Wawrzyn



Auf neuen Wegen

Mein Name ist Aylin Seymen und ich bin 32 Jahre alt. Seit August 2026 absolviere ich meine Umschulung zur Kauffrau im Gesundheitswesen bei den Seniorendiensten Stadt Hilden.

Erste Einblicke in die Verwaltung

Meine erste Station ist die Bewohnerverwaltung in der Hummelsterstraße, wo ich aktuell die verschiedenen Aufgaben und Abläufe der Verwaltung kennenlernen.

Beruflich bringe ich bereits vielseitige Erfahrungen mit: Ich bin ausgebildete Erzieherin und Medizinische Fachangestellte und kenne somit sowohl den sozialen als auch den medizinischen Bereich.

Eine neue Seite des Gesundheitswesens

Mit meiner Umschulung möchte ich nun eine neue Seite des Gesundheitswesens entdecken und meine bisherigen Erfahrungen um kaufmännische und organisatorische Kenntnisse erweitern.

Besonders spannend finde ich dabei, einen Einblick in die vielen Abläufe zu bekommen, die im Hintergrund dafür sorgen, dass im Alltag alles funktioniert.

Gerne draußen und in guter Gesellschaft

In meiner Freizeit zieht es mich gerne nach draußen. Beim Wandern oder mit dem Rad genieße ich die Natur, entdecke gerne neue Orte und kann dabei wunderbar vom Alltag abschalten. Etwas gemütlicher darf es aber auch sein: Ich lese gerne und verbringe viel Zeit mit meinen Freunden – am liebsten bei einem gemeinsamen Essen, einem Kaffee oder einem entspannten Treffen. Mit meinen zwei Katzen

Barney und Kira verbringe ich gerne Zeit auf der Terrasse.

Was ich mir wünsche

Für meine Umschulung wünsche ich mir, möglichst viele unterschiedliche Bereiche kennenzulernen, Neues zu lernen und herauszufinden, welche Aufgaben mir besonders liegen. Gleichzeitig freue ich mich darauf, die Kolleginnen und Kollegen der Seniorendienste nach und nach besser kennenzulernen.

■ Aylin Seymen



Vom **Preisrätzel**...zur **Personalverwaltung**

Mein Name ist Dennis Sokolowski und seit August 2026 bin ich Auszubildender zum Kaufmann im Gesundheitswesen. Meine erste Station ist die Personalverwaltung. Doch wie bin ich eigentlich hier gelandet?

Ein vertrauter Name aus dem Kurier

Vielleicht kommt einigen Kurierleserinnen und Kurierlesern mein Name bekannt vor. Denn wer regelmäßig beim Preisrätzel mitmacht, ist ihm vielleicht schon einmal begegnet. Seit April 2025 bin ich nämlich in der EDV-Abteilung des Hauses tätig, und das Preisrätzel war eine der Aufgaben der EDV. Auch der Druck des Kuriers gehört dazu. Ja, Sie haben richtig gelesen! Am Standort Erikaweg steht eine raumgroße Druckmaschine von Konica Minolta, eine sogenannte „Production-

Printing“-Maschine, mit der täglich Tausende Seiten für Zeitungen und Broschüren in gleichbleibender Qualität gedruckt werden können. Die Maschine unterscheidet sich dementsprechend von herkömmlichen Bürodruckern. So manches Exemplar des Kuriers, das später in den Händen unserer Leserinnen und Leser landet, hat also vorher genau dort seine Reise begonnen.

Wie ich zur EDV kam

Doch wie kam ich überhaupt zur EDV? Damals befand ich mich in einer beruflichen Orientierungsphase. Computer haben mich schon immer interessiert und auch privat beschäftige ich mich gerne damit. Ich wollte nicht nur wissen, wie man einen Computer bedient, sondern auch, was eigentlich dahintersteckt und wie die ganzen Prozesse funktionieren. Ursprünglich sollte ich deshalb allerdings nicht in die EDV, sondern in die Haus-technik. Doch dann stellte sich heraus, dass ich ziemlich computeraffin bin – und plötzlich nahm mein beruflicher Weg eine ganz andere Richtung. So landete ich in der EDV. Dort erwartete mich ein abwechslungsreicher Arbeitsalltag. Ich unterstützte Mitarbeitende bei technischen Problemen, richtete Arbeitsplätze ein und kümmerte mich darum, dass Computer, Drucker und andere technische Geräte zuverlässig funktionierten. Auch bei Fragen zu Programmen, Benutzerkonten und Zugängen war ich für die Kolleginnen und Kollegen Ansprechpartner.





Lernen vom „Meister der EDV“

Und all das durfte ich von Herrn Düster lernen – vom „Meister der EDV“ höchstpersönlich. Vor meiner Zeit hatte er die gesamte EDV als Ein-Mann-Armee gestemmt – und genau das habe ich immer bewundert. Wir haben uns sehr gut verstanden und ich bin wirklich gerne zur Arbeit gekommen. Der Einstieg war somit ein Klacks. Während meiner Zeit in der EDV habe ich deshalb nicht nur viel über Technik gelernt. Ich habe auch das Haus, die Mitarbeitenden sowie die Bewohnerinnen und Bewohner immer besser kennengelernt. Und irgendwann wurde mir klar: Hier fühle ich mich wohl.

Der Weg in die Ausbildung

Dann, eines Tages, tauchte die Stellenausschreibung für die Ausbildung zum Kaufmann im Gesundheitswesen auf. Für mich war sofort klar: Da muss ich mich bewerben. Das Haus war mir zu diesem Zeitpunkt bereits ans Herz gewachsen. Die Menschen, mit denen ich jeden Tag zu tun hatte, waren mir vertraut geworden, und ich hatte das Gefühl, hier meinen Platz gefunden zu haben. Also bewarb ich mich – und wurde angenommen. Bis zu meinem Ausbildungsbeginn blieb ich der EDV noch treu. Im August 2026 war es dann schließlich so weit: Meine Ausbildung begann und damit auch ein neuer Abschnitt meines Weges hier im Haus.

Ein neuer Blick auf das Haus

Meine erste Abteilung ist nun die Personalverwaltung. Damit lerne ich das Haus noch einmal aus einer ganz anderen Perspektive kennen. Und genau darauf freue ich mich. Denn vielleicht ist das gerade

das Spannende an meiner Ausbildung: Ich kenne das Haus bereits aus der Sicht der EDV und darf nun nach und nach weitere Bereiche kennenlernen. Wenn ich heute darüber nachdenke, wie alles angefangen hat, war es eigentlich ein ziemlicher Zufall. Ich sollte ursprünglich in die Haus-technik, landete stattdessen in der EDV und fand von dort meinen Weg in die Ausbildung.

Ich bereue keine Minute davon.

Ich freue mich, weiterhin ein Teil des Teams zu sein, neue Abteilungen kennenzulernen und natürlich auch weiterhin vielen bekannten Gesichtern über den Weg zu laufen. Denn mittlerweile kennt man hier nicht nur die Kolleginnen und Kollegen, sondern auch einige der Bewohnerinnen und Bewohner. Und genau dieses Gefühl, nicht einfach irgendwo zu arbeiten, sondern wirklich Teil des Hauses zu sein – das ist für mich etwas Besonderes.

■ Dennis Sokolowski

aveo GbR

Praxis für Physiotherapie

Nils Gundlach Anke Schallinatus Laura Frieses
Auf dem Sand 10 | 40721 Hilden | T 02103 41 88 140



Das Märchen vom schlafenden Gelenk

Es war einmal hinter der linken Knie Scheibe ein recht gemütliches Gelenk. Dort schoben zwei treue Sehnen ihren Dienst: Sie beugten das Bein, streckten den Fuß und halfen beim täglichen Weg zum Kaffeetisch. Eines Tages wurde das Gelenk auf der Couch geparkt und schlichtweg vergessen. Da gähnte die eine Sehne: „Warum schuften wir hier eigentlich noch? Lass uns auf der Bärenhaut liegen!“ Gesagt, getan. Die zwei faulen Gesellen machten es sich bequem, rollten sich eng zusammen wie Wollsocken in der Kochwäsche und schrumpften immer weiter ein. Als der Schlossherr Wochen später ein Stück Kuchen holen wollte, rief er: „Strecke dich, mein Bein!“ Doch das Gelenk war starr wie ein krummer Spazierstock. Die Hofgelehrten riefen entsetzt: „Eine Kontraktur! Die Sehnen haben den Betrieb eingestellt!“ Doch Rettung nahte: Die gute Fee des Hauses – eine aufgeweckte Pflegekraft – bewegte das Bein sanft auf und ab, bis die Sehnen erstaunt die Augen aufschlugen und sich wieder kräftig streckten.

Die Moral von der Geschichte?

Ein Gelenk, das schläft, vergisst den Schwung, nur wer sich reckt, bleibt ewig jung! Drum dehn die Sehnen, streck das Bein, sonst rostet bald das Knöchlein ein!



Was ist eine Kontraktur?

Eine Kontraktur ist eine dauerhafte Versteifung oder Bewegungseinschränkung eines Gelenks. Wenn Muskeln, Sehnen und Bänder über längere Zeit nicht gedehnt und bewegt werden, verkürzen sie sich. Das Gelenk „rostet“ sprichwörtlich ein und lässt sich schließlich kaum oder nur noch unter Schmerzen bewegen.

Warum ist Vorbeugung so wichtig?

Weniger Schmerzen: Bewegliche Gelenke tun nicht weh.

Selbstständigkeit: Ob Tasse heben oder Aufstehen – Beweglichkeit ist Freiheit.

Lebensqualität: Aktive Gelenke halten munter.

Schnelle Alltagstipps

Taktgefühl: Beim Musikhören mit den Zehen wippen.

Sterne greifen: Beim Anziehen die Arme bewusst hochstrecken.

Handarbeit: Hände zur Faust ballen, auffächern und Handgelenke kreisen lassen.

Teamwork: Sanftes Durchbewegen der Arme und Beine durch die Pflegekraft in die tägliche Pflegeroutine einbauen – das tut gut und verbindet!

■ Ariane Canonico





Herzlichen Glückwunsch



Geburtstage am Erikaweg

Johann Zimmerer	*02.09.1934
Marianne Guido	*06.09.1932
Rosemarie Krüger	*13.09.1943
Anton Plecko	*15.09.1944
Irma Walter	*18.09.1930
Günter Frommelt	*20.09.1934



Geburtstage in der Hummelsterstraße

Karin Elsa Philipp	*02.09.1938
Maria Hannewald	*05.09.1928
Gudrun Werkhausen	*09.09.1941
Hedwig Pioch	*21.09.1932
Nada Jurisa Marakovic	*22.09.1944
Brigitte Lennartz	*22.09.1942
Gerda Enke	*24.09.1937
Anton Cecka	*26.09.1934

Die Gewinner des August-Preisrätsels

Seniorenzentrum Erikaweg

Nicole Dienes, Haan

Krosnik, Hilden

I. Methner, Hilden

Herzlichen Glückwunsch!

Seniorenzentrum Hummelsterstraße

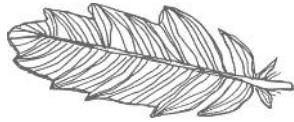
Gertrud Kuhlmann, Hilden

R. Justus, Hilden

Wolfgang Lemz, Hilden

Lösungen: 1. C, 2. B, 3. D, 4. B,
5. B, 6.D, 7. A und 8. C.

Unvergessen - Nachrufe



Falk Friedrich Herr

Falk Herr war ein weltoffener, freundlicher und fußballbegeisterter Mann. Seit August 2025 lebte er in unserem Haus. Er war ein dankbarer Mensch, der sich über jede Aufmerksamkeit und auch über die kleinsten Gesten freute. Besonders gerne unterhielt er sich über seine Zeit als KFZ Mechaniker sowie über seinen Lieblingsverein Schalke. Unser aufrichtiges Mitgefühl gilt seiner Familie und allen, die ihm nahestanden.

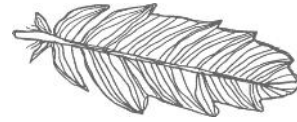
*** 04.02.1945 † 16.07.2026**



Heidi Ritter

Musik war ein wichtiger Bestandteil im Leben von Heidi Ritter. Besonders die deutschen Schlager hatten es ihr angetan und bereiteten ihr viel Freude. Ganz besonders glücklich machten sie die Besuche unserer Tiere. Dann war ihre Freude groß und sie genoss die besondere Begegnung sehr. Heidi Ritter wird uns als lebensfrohe und tierliebe Bewohnerin in Erinnerung bleiben. Wir wünschen ihrer Familie und allen Angehörigen viel Kraft und sprechen ihnen unser herzliches Mitgefühl aus.

*** 18.04.1942 † 25.07.2026**



Kurt Seemann

Kurt Seemann war ein freundlicher, tierliebender und sportbegeisterter Mann. Er lebte fast vier Jahre bei uns im Haus. Besonders interessierte er sich für den Fußball und verfolgte sein Lieblingsverein Fortuna Düsseldorf mit großer Begeisterung. Über familiären Besuch freute er sich immer sehr und genoss die gemeinsame Zeit. Eine besondere Freude bereitete ihm außerdem ein leckeres Eis, das er sich gerne schmecken ließ. Unser aufrichtiges Mitgefühl gilt seiner Familie und allen, die ihm nahestanden.

*** 08.08.1949 † 21.07.2026**



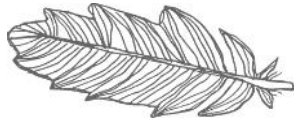
Paula Thielemanns-Sawatzky

Mit Paula Sawatzky verlieren wir eine Bewohnerin, die eine besondere Liebe zu Katzen hatte. Auch die Musik durfte in ihrem Alltag nicht fehlen. Sie hörte gerne ruhige, leichte klassische Musik und schätzte besonders die Werke von Mozart. Paula Sawatzky war außerdem ihr ganzes Leben lang kreativ und hatte Freude daran, sich gestalterisch zu beschäftigen. Unser herzliches Mitgefühl gilt ihrer Familie und allen Menschen, die Paula Sawatzky nahestanden.

*** 01.11.1934 † 20.08.2026**



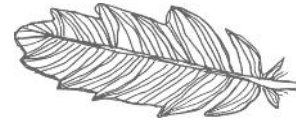
Unvergessen - Nachrufe



Renate Schafhausen

Seit 2021 war Renate Schafhausen bei uns im Haus zu Hause. Sie legte großen Wert auf Ordnung und war eine sehr freundliche Frau. Sie suchte gerne liebevollen Körperkontakt und genoss die Nähe und Zuwendung ihrer Mitmenschen. Musik gehörte ebenfalls zu ihren schönen Beschäftigungen. Besonders gerne hörte sie Hansi Hinterseers Lieder. Durch ihre liebenswerte Art wurde Renate von vielen Menschen im Haus sehr geschätzt. Unser aufrichtiges Beileid gilt ihren Angehörigen.

*** 15.10.1943 † 22.08.2026**



Josef Frieze

Mit Bedauern nehmen wir Abschied von Josef Frieze, den wir als gesprächigen Menschen kennenlernten. Oft erzählte er aus seinem bewegten Leben, mit Stolz auf das, was er erlebt und erreicht hatte. Sein Glaube spielte für ihn eine zentrale Rolle. Er besuchte regelmäßig den Gottesdienst in unserem Haus. Besonders wichtig waren ihm seine Kinder. Sie standen stets im Mittelpunkt seines Lebens. Seinen Angehörigen sprechen wir in der Zeit des Trauerns unser aufrichtiges Beileid aus.

*** 01.04.1929 † 26.08.2026**



Termine für Ehrenamtliche

Seniorenzentrum Hummelsterstraße

Für die folgenden Termine suchen wir noch Ehrenamtliche, die uns bei der Durchführung tatkräftig unterstützen. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei der Bewohnerbetreuung unter:
02103-96069-14/-66 oder betreuung-hummelster@senioren-dienste-hilden.de

Termine im September

01.09.26 ab 16 Uhr
Elvis Konzert

02.09.26 ab 16 Uhr
Mitsingkonzert mit Siegfried & Johannes

07.09.26 ab 10 Uhr
Besuch vom Falkner

21.09.26 ab 14 Uhr
Ausflug in den Südpark

28.09.26 um 15.30 Uhr
Miniponys zu Besuch

Ausschau in den Oktober

07.10.26 ab 16 Uhr
Mitsingkonzert mit Siegfried & Johannes

13.10.26 ab 16 Uhr
Oktoberfest im Café Hummel

14.10.26 ab 16 Uhr
Klavierkonzert mit Frau Kulesza

Seniorenzentrum Erikaweg

Für die Veranstaltungen im nächsten Monat freuen wir uns noch über ehrenamtliche Unterstützung. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Ulrike Riemann unter: 02103-890231 oder u.riemann@senioren-dienste-hilden.de

Termine im September

03.09. ab 15:00 Uhr
Geburtstagskaffee für Bewohnende

06.09. ab 12:00 Uhr
Sommerfest unter dem Motto
„Jahrmarkt“

10.09. ab 14:30 Uhr
Mode-Mobil

17.09. ab 15:45 Uhr
Duo-Second-Life (Gartenkonzert)

25.09. ab 15:30 Uhr
Hasen Harry

Ausschau in den Oktober

01.10. ab 16:00 Uhr
Wir feiern Oktoberfest mit dem
Harmonika-Orchester

08.10. ab 15:00 Uhr
Geburtstagskaffee für Bewohnende

22.10. ab 15:45
Bingo im Foyer mit Frank



Demenzberatung in der Hummelsterstraße

Demenzberatung jeden 2. Donnerstag 11.00 -12.00 Uhr

An jedem 2. Donnerstag im Monat zwischen 11.00 -12.00 Uhr findet im Seniorenzentrum Hummelsterstraße in Kooperation mit dem Seniorenbüro der Stadt Hilden eine Beratungssprechstunde zum Thema Demenz statt.

Hier bekommen Sie erste Informationen und Anlaufmöglichkeiten rund um das Thema Demenz. Die Beratung richtet sich an Betroffene, Angehörige und andere Interessierte und ist kostenfrei!

Termine für 2026

10. September 2026
8. Oktober 2026
12. November 2026
10. Dezember 2026

KREUER
BESTATTUNGEN SEIT 1873

Für alle
Bestattungsangelegenheiten
und **Vorsorgeberatungen**



Walder Straße 6 (An der Gabelung)
40724 Hilden
Telefon: 0 21 03 - 2 01 90
info@kreuer-bestattungen.de
www.kreuer-bestattungen.de



Rätsel: Septemberzeit ist Rätselzeit

Der September ist ein Monat des Übergangs: Die letzten warmen Sommertage lassen sich noch genießen, während die Natur sich langsam auf den Herbst vorbereitet. Äpfel und Birnen werden reif, die ersten Blätter verfärben sich und die Tage werden merklich kürzer. Doch wie gut kennen Sie den September und seine kleinen Besonderheiten? **Viel Freude beim Knobeln – und vielleicht entdecken Sie dabei auch etwas, das Sie noch nicht wussten!** Werfen Sie den Abschnitt bitte in die Lostrommel vor unseren Cafés oder geben Sie sie am Empfang ab.

Viel Spaß wünscht Ihnen Ihr

Bernd Düster

Zu gewinnen gibt es 3 x eine Schachtel Pralinen (pro Haus), die für die Gewinner in unseren Cafés vier Wochen zur Abholung bereit liegen.

1. Der Name des Monats

Der September ist nach einer Zahl benannt. Doch welche Zahl steckt ursprünglich in seinem Namen?

- A. Sieben
- B. Acht
- C. Neun
- D. Zehn



2. Tag und Nacht

Um den 23. September herum findet die **Tagundnachtgleiche** statt. Was bedeutet das ungefähr?

- A = Tag und Nacht sind etwa gleich lang.
- B = Die Nacht ist doppelt so lang wie der Tag.
- C = An diesem Tag scheint die Sonne überall gleich stark.

3. Früher war alles anders....

In früheren Zeiten wurde das Getreide mit der Hand geerntet und anschließend gedroschen. Womit wurden die Getreidekörner dabei aus den Ähren geschlagen?

- A. Mit einer Sense
- B. Mit einem Dreschflegel
- C. Mit einer Harke



4. Zum Schluss ein kleines Buchstabenrätsel

Aus den Buchstaben

P – E – A – L – F

kann man ein Obst bilden, das im September und Herbst besonders häufig geerntet wird.

Wie lautet das Wort?

Lösungen:

1.	2.	3.	4.
----	----	----	----

Name: _____

Telefon: _____

Adresse: _____

Eingeworfen in die Los-Box im: Seniorenzentrum Erikaweg ☐ Seniorenzentrum Hummelsterstraße ☐

Mit der Abgabe des Lösungszettels erkläre ich mich gemäß DSGVO mit der Veröffentlichung als Gewinner im Kurier einverstanden.

Die Löschung ihrer personenbezogenen Daten erfolgt nach der Auslosung. Einsendeschluss ist der 27. September 2026

Kontakte

STATIONÄRE PFLEGE

Nadine Taube nimmt Ihre Anmeldung für die stationäre Pflege an und berät rund um das Einzugsmanagement.

02103 / 8902-20

n.taube@seniorenendienste-hilden.de

KURZZEITPFLEGE

Sie suchen einen Kurzzeitpflegeplatz für sich oder Ihre Angehörigen?

Renata Wilbert steht Ihnen gerne zur Verfügung und berät Sie zur Finanzierung.

02103 / 8902-29

r.wilbert@seniorenendienste-hilden.de

AMBULANTE PFLEGE

Sie wohnen in der Nähe des Erikaweges und benötigen ambulante Pflegeleistungen?

Heike Strinnholm besucht Sie gerne und berät Sie, wie unser ambulanter Pflegedienst Sie unterstützen kann.

02103 / 8902-66

h.strinnholm@seniorenendienste-hilden.de

SENIORENWOHNUNGEN

Renata Wilbert berät Sie zu den Seniorenwohnungen und dem Betreuten Wohnen, erläutert die Unterschiede, vereinbart Besichtigungstermine und nimmt Ihre vorsorgliche Anmeldung entgegen.

02103 / 8902-29

r.wilbert@seniorenendienste-hilden.de

LEITUNG TAGESPFLEGE

Stella Jurisa beantwortet gerne alle Fragen zur Tagespflege (z.B. Anmeldeverfahren, Finanzierung, Belegung, Fahrdienst)

02103 / 8902-18 (täglich von 8–16 Uhr)

s.jurisa@seniorenendienste-hilden.de

EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT

Sie wollen sich ehrenamtlich engagieren? Wir beraten gerne mit Ihnen, welche Tätigkeit zu Ihnen passt.

Für unser Haus Hummelsterstraße:

Elke Pommer

02103 / 96069-14

Für das Haus Erikaweg:

Ulrike Riemann

02103 / 8902-31

LEITUNG HAUS HUMMELSTERSTRASSE

Ilka Marschaleck steht Ihnen für alle Fragen an die Einrichtungsleitung des Seniorenzentrums Hummelsterstraße zur Verfügung.

02103 / 96069-10

i.marschaleck@seniorenendienste-hilden.de

LEITUNG HAUS ERIKAWEG

Andrea Köhler steht gerne für alle Fragen an die Einrichtungsleitung des Seniorenzentrums Erikaweg zur Verfügung.

02103 / 8902-54

a.koehler@seniorenendienste-hilden.de

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Ilka Marschaleck steht Ihnen für alle Fragen an die Geschäftsführung zur Verfügung.

02103 / 96069-10

i.marschaleck@seniorenendienste-hilden.de





HILDEN



Gesundheitszentrum medwerk GmbH
Verwaltung | RehaHilfsmittel
Kleinhülsen 44
40721 Hilden

FON +49 (0)2103 29 79 20
FAX +49 (0)2103 29 79 46

DÜSSELDORF



Gesundheitszentrum medwerk GmbH
im PRADUS Medical Center
Reichsstraße 59
40217 Düsseldorf

FON +49 (0)211 17 12 95 65
FAX +49 (0)211 17 12 95 66

www.MED-WERK.de

info@MED-WERK.de



Apotheke am Strauch

Ihre Gesundheit ist für uns die Hauptsache



Apotheke am Strauch

An den Linden 43
40723 Hilden
Tel. 02103-87 576
Fax 02103-24 61 22

Tradition trifft Zukunft - Wir sagen Danke

Mit großer Freude übergeben wir den Schlüssel und die Leitung der Apotheke am Strauch an das junge Apothekerpaar Madfouni.

Gemeinsam mit unserem langjährigen und engagierten Team werden Frau und Herr Madfouni Sie auch weiterhin herzlich, persönlich und kompetent beraten und begleiten.

Für ihr langjähriges Vertrauen bedanken wir uns von Herzen und freuen uns, dass die Apotheke in gute Hände übergeht.

Familie Funke und Familie Madfouni

apotheker-am-strauch@t-online.de

www.apotheker-am-strauch.de