

# Kurier



Seniorendienste  
Stadt Hilden



11/2024

Unsere Oktoberfeste  
Impfungen im Herbst  
Herbstliche Rezepte

Die Krankheit Depression  
Beiratswahlen im Erikaweg  
Ein Vorbild an Vitalität



# Inhalt im November

## Editorial

03 Auf ein Wort

## Nachrichten und Berichte

- 04 EM-Sieg mit Eiswagen gefeiert
- 05 Besuch der Itter-Bühne
- 06 Oktoberfest im Erikaweg
- 07 Oktoberfest in der Hummelsterstr.
- 08 Beiratswahlen im Erikaweg
- 10 Abschied in der Tagespflege
- 13 Dr. Banner verabschiedet sich

## Schwerpunktthema : Gesund und fit durch den Herbst

- 14 Sinnvolle Impfungen im Herbst
- 16 Die Zeitumstellung
- 18 Gesund und fit durch den Herbst
- 19 Herbstliche Rezepte
- 22 Depression, eine unterschätzte Krankheit

## Menschen

- 25 Geburtstage
- 26 Pflegeassistentinnen qualifizieren sich
- 30 Ein Vorbild an Vitalität: Wladislaw Huber

## Unvergessen

- 32 Nachrufe

## Buntes

- 33 Termine für Ehrenamtliche
- 34 Rätsel: Herbsttage

## Service

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

Auflage: ca. 2.000 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,

Ende Oktober wurden wieder die Uhren umgestellt auf Winterzeit, ein untrügliches Zeichen dafür, dass nun die dunkle Jahreszeit beginnt. Die Tage werden immer kürzer, das Wetter kälter und die Landschaft grauer. Vielen Menschen schlägt das aufs Gemüt und die Erkältungskrankheiten nehmen zu.

Wir haben uns daher in dieser Ausgabe des Kurier damit beschäftigt, was wir selber dazu beisteuern können, um möglichst gesund und vergnügt durch diese Jahreszeit zu kommen. Wir freuen uns, wenn zumindest der ein oder andere Tipp für Sie dabei ist, den Sie noch nicht kannten, oder der sich dadurch wieder bei Ihnen in Erinnerung ruft und Sie motiviert, aktiv etwas zu Ihrem Wohlbefinden beizusteuern. Von Impfeempfehlungen über Kochrezepte ist hoffentlich für jeden etwas Spannendes dabei. Außerdem stellen wir Ihnen einen unserer zahlreichen Bewohner\*innen vor, die jeden Tag ihre Runden drehen, um sich so trotz aller Einschränkungen fit zu halten und mobil zu bleiben. Da können wir uns sicherlich alle ein Vorbild dran nehmen.

Sollten auch Sie einen Tipp haben, den Sie hier nicht finden, den Sie aber gerne den anderen Leserinnen und Lesern mitteilen möchten, dürfen Sie diesen gerne am Empfang unserer Häuser abgeben oder mir eine Mail schreiben. Wir werden Ihren Beitrag dann gerne im nächsten Heft veröffentlichen. Meine Mailadresse finden Sie auf der letzten Seite.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie vergnügt und gesund durch die trüben Monate kommen. Viel Spaß beim Lesen wünscht

*Beate Lutz-Gepf*

# EM-Sieg wird mit Eiswagen gefeiert

Auch wenn die Fußball Europameisterschaft schon eine Weile her ist, begleitet sie uns doch immer noch. Denn damals zur EM fanden auf den Wohnbereichen im Seniorenzentrum Erikaweg Tippspiele statt, bei denen der Gewinn ein Wohnbereichsfest war.



## Gewinne der EM-Tippspiele

„Leider“ - oder auch erfreulicherweise - gab es in den anschließenden Monaten soviel Veranstaltungen, dass der Gewinn nun erst im Oktober eingelöst werden konnte! Wir haben Sie also nicht vergessen!

Ebene 2 und Fliederweg Obergeschoss konnten sich als damalige Gewinner nun



also auf einen „Nachmittag im Eiscafé“ freuen. Die Eiskarte lag aus und ein voll bestückter Eiswagen stand auf den Ebenen bereit und lud zu Kugeln und Eisbechern ein.

## „Eis für alle, soviel wie Sie möchten!“

Ob Sahne, Streusel oder Saucen, alles stand bereit und konnte bestellt werden. Präsenzkkräfte sowie Mitarbeitende aus der Pflege und Betreuung packten mit an und machten den Nachmittag zu einem schönen gemeinschaftlichen Erlebnis.

Auch geht ein großer Dank an unsere Küche, die alle Zutaten besorgte und es an nichts mangeln ließ.

Hintergrundmusik schaffte an dem Nachmittag eine fröhliche und gemütliche Atmosphäre und machte das Ambiente komplett. Wir hoffen Ihnen allen hat es gefallen und vor allem geschmeckt!

Damit ist die Eissaison nun wohl erst einmal beendet. Aber wir freuen uns schon jetzt auf den nächsten Frühling und Sommer mit vielen warmen Tagen und Eis zum Naschen für alle!

■ Michelle Schmidt

# Hummelsterstraße besucht Itter-Bühne

Im Oktober erlebten wir einen besonderen Ausflug, der die Herzen der Bewohner\*innen höherschlagen ließ: den Besuch des Theaterstücks "Hotel König" der Itterbühne in der Musikschule Hilden. Diese Aufführung bot nicht nur spannende Unterhaltung, sondern auch die Gelegenheit, die Talente neuer und alter Schauspieler\*innen zu bewundern.

## Liebevoll gestaltetes Bühnenbild

Bereits beim Betreten des Saals wurden wir von einer einladenden Atmosphäre umgeben. Die Bühnenbilder und Requisiten waren liebevoll gestaltet und versetzten uns sofort in die Welt des Hotels. Die Vorfreude auf das Stück war spürbar, und die Bewohner\*innen nahmen in den Sitzplätzen Platz.

"Hotel König" erzählt die amüsante Geschichte eines Hotels in München und seiner skurrilen Gäste. Die talentierten Schauspieler\*innen der Itterbühne brachten die Charaktere mit viel Witz und Charme zum Leben. Besonders beeindruckend war die schauspielerische Leistung der Darsteller\*innen, die mit ihrer Energie und Leidenschaft das Publikum begeisterten. Lachen und Applaus begleiteten die Aufführung und schufen eine ausgelassene Stimmung.

## Kultureller Höhepunkt in Gemeinschaft

Nach der Aufführung hatten wir die Gelegenheit, mit den Darsteller\*innen ein Foto zu machen. Ihre Begeisterung für das Theater und die Freude am Spiel waren ansteckend. Es war inspirierend zu sehen, wie viel Arbeit und Leidenschaft in eine solche Produktion fließen.



Der Ausflug zum Theaterstück "Hotel König" war nicht nur ein kulturelles Highlight, sondern auch eine wunderbare Möglichkeit, Gemeinschaft zu erleben. Wir kehrten mit vielen positiven Eindrücken und neuen Erinnerungen nach Hause zurück. Ein großes Dankeschön an die Itterbühne und alle Beteiligten für diesen gelungenen Abend!

■ Vanessa Mergel

# aveo

Praxis für Physiotherapie

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



# O´zapf war! - Oktoberfest im **Erikaweg**

Im Oktober hatten wir wieder mächtig Spaß bei unserer mittlerweile traditionellen bayrischen Woche inklusive „Oktoberfest“ im Foyer. Die im Speisesaal und im Foyer angebrachte Dekoration mit bayrischen Farben und Motiven weckte bei den meisten direkt Interesse und sorgte für Nachfrage mit Vorfreude. Wundervoll und festlich sah es aus!

## **Kulinarische Genüsse**

Vom 07.10.-13.10. konnten die Bewohner\*innen und die Besucher\*innen des Cafés die traditionell bayrischen Speisen genießen. Vom Germknödel zur Schweinehaxe bis zur Bayrischen Weißwurst wurde Vielfältiges geboten und wir hoffen, dass viele Geschmäcker getroffen wurden.

## **Musikalische Unterhaltung und Leckereien**

Am 10. Oktober war es dann soweit und das Harmonikaorchester Notenzauber

begleitete unser Oktoberfest musikalisch mit ihren wundervollen Klängen.

Wir danken dafür! Denn die Rückmeldungen der Bewohnerinnen und Bewohner waren durchwegs positiv. Es wurde mitgesungen, geschunkelt und die Stimmung war ausgelassen und fröhlich.

Während der Festlichkeiten wurden auch Zwiebelkuchen, Federweißer und diverses Biersorten für jeden Geschmack dankend und mit Freude angenommen.

## **Gelungener Nachmittag**

Insgesamt war das Oktoberfest im Seniorenzentrum Erikaweg ein gelungener Nachmittag, der die Bewohnerinnen und Bewohner näher zusammengebracht hat und viele fröhliche Momente schuf. Ein schöner Anlass, der nächstes Jahr auch wieder stattfinden soll.

■ Michelle Schmidt



# Oktoberfest in der Hummelsterstraße

Das Seniorenzentrum verwandelte sich in ein fröhliches Oktoberfest, das alle Sinne ansprach. Mit Musik, kulinarischen Köstlichkeiten und einer Vielzahl von Aktivitäten wurde der Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis für unsere Bewohnerinnen und Bewohner.

## Musik von Rolf Kuhn

Die musikalische Unterhaltung wurde von Rolf Kuhn geliefert, der mit seiner lebhaften Musik für Stimmung sorgte. Die Bewohner\*innen schunkelten und sangen mit, während die Melodien die Erinnerungen an frühere Oktoberfeste weckten. Rolf verstand es, die Atmosphäre mit seiner Art und seiner Musik zu bereichern.

## Kulinarische Genüsse

Ein Highlight des Festes waren die frischen Brezeln, die von unserem Koch zubereitet wurden. Dazu gab es eine Auswahl an Snacks, die von herzhaft bis süß reichten, sodass für jeden Geschmack etwas dabei war. Um den Durst zu löschen, boten wir eine Auswahl an Getränken an: von erfrischendem Weizenbier bis zu verschiedenen Softdrinks. Die Bewohner\*innen genossen die gesellige Runde, in der sie miteinander anstoßen konnten. Die fröhliche Stimmung wurde durch die gemeinsamen Gespräche und das Lachen weiter angeheizt.

## Jede Menge Spaß

Neben der Musik und dem Essen wurde in der Hummelsterstraße kräftig getanzt, gesungen und gefeiert. Die Gäste ließen sich von der Musik mitreißen und schwangen das Tanzbein. Das Singen kam ebenfalls nicht zu kurz: Beliebte Schlager

wurden lautstark mitgesungen. Die fröhlichen Stimmen hallten durch das Zentrum und schufen eine Atmosphäre der Freude und Verbundenheit. Diese lebhaften Aktivitäten stärkten nicht nur den Gemeinschaftsgeist, sondern sorgten auch für jede Menge Lachen und unvergessliche Erinnerungen. Das Oktoberfest war ein echtes Fest der Freude, das allen Teilnehmenden noch lange in Erinnerung bleiben wird! Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Jahr, wenn es wieder heißt: „O'zapft is!“

■ Vanessa Mergel





# Beiratswahl im **Erikaweg**

Am 30. September 2024 wurde im Seniorenzentrum Erikaweg ein neuer Bewohnerbeirat gewählt. Wie gewohnt fand die Wahl im Gymnastikraum statt. Bewohner\*innen, denen es nicht möglich war, den Gymnastikraum aufzusuchen, wurde die Teilnahme individuell ermöglicht.

## **Hohe Wahlbeteiligung von knapp 46%**

Von 123 wahlberechtigten Bewohnern und Bewohnerinnen haben 53 (45,6%) an der Wahl teilgenommen. Es konnten max. sieben Stimmen abgegeben werden. Von den 13 aufgestellten Kandidat\*innen erhielten Claudia Aufermann 44, Karin

Stecher 30, Ursula Morgenroth 28, Helmut Morgenroth 24, Hannelore Wolter 18, Erhard Donner 18 und Christa Wünsche 17 Stimmen.

Ersatzmitglieder sind in der Reihenfolge der erhaltenen Stimmen, Klaus-Peter Neumann (16), Christel Rathmann (15), Heinz Glutsch (12), Elisabeth Prost (10), Norbert Filla (8) und Renate Bour (5).

## **Claudia Aufermann neue Vorsitzende**

Am 07. Oktober, in der konstituierenden Sitzung, wurden Claudia Aufermann zur Vorsitzenden und Helmut Morgenroth zu





ihrem Stellvertreter gewählt. Wir gratulieren allen Beiratsmitgliedern zu ihrer Wahl und wünschen allen gutes Gelingen bei der Ausführung ihren Aufgaben.

An dieser Stelle nochmals vielen Dank an die Mitglieder des Wahlausschusses, Marlis Voß, Hedwig Hanst und Irmgard Brochhagen, die für einen reibungslosen Ablauf der Wahl sorgten.

### **Beirat ist die Interessenvertretung der Bewohnerinnen und Bewohner**

Der Beirat ist ein Gremium, welches die Interessen der Bewohner\*innen des Seniorenzentrums Erikaweg gegenüber der Geschäftsleitung und der Heimaufsicht vertritt.

Der Beirat tagt einmal im Monat. Wenn Sie Anliegen und Wünsche haben, die in der Beiratssitzung besprochen werden sollten, wenden Sie sich bitte an ein Beiratsmitglied Ihres Vertrauens. Der Beirat freut sich auf eine gute Zusammenarbeit!

■ Ulrike Riemann



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



# Abschiedsfeier in der **Tagespflege**

Was für ein Fest! Am Donnerstag, den 24.10.2024 haben wir nach auf den Tag genau 14 Jahren unsere hoch geschätzte Kollegin Helga Smolinski in den Ruhestand verabschiedet. Bereits Anfang des Jahres wussten wir, irgendwann im Herbst wird es soweit sein, sodass wir vorsorglich früh auf Whatsapp die „geheime Rentenvorbereitungsgruppe“ gegründet haben. Hier konnten Ideen und Fotos ausgetauscht werden, ohne, dass sie etwas davon mitbekommen hätte. Wir wollten sie mit einem schönen Fest verabschieden, das all unsere Zuneigung und Wertschätzung zeigen sollte und heute, einen Tag darauf, sind wir überzeugt: das ist uns gelungen.

## **Die Aufregung steigt**

Die letzten Wochen kam ein neues Gefühl ins uns allen auf, Wehmut! Helga kam wie gewohnt zu ihren Diensten und

plötzlich kamen so Sätze wie: „Heute habe ich meinen letzten Frühdienst“ oder „Irgendwie fühlt sich das alles komisch an!“ Naja und uns ging es genauso. Gleichzeitig planten wir im Hintergrund die Abschiedsfeier.

Ich selber bin normalerweise gar nicht aufgeregt vor Festen und großen Menschenmengen, doch an diesem Donnerstagmorgen bin ich irgendwie schon aufgeregt aufgewacht. Das ganze Team, dass im Laufe des Tages hinzukam, versprühte auch eine leichte Unruhe und Helga, die wusste auch nicht, wie es werden wird.

## **Die Gäste sind da**

Eingeladen waren alle Tagespflegegäste mit ihren Angehörigen, ehemalige Kolleg\*innen, eine Bewohnerin des Erikawegs, die früher zu Gast in der Tagespflege war, unsere Ehrenamtlichen, von





denen einige vorher auch Kolleg\*innen waren und die Geschäftsleitung.

Das war ein großes Hallo, es wurde gedrückt und gekuschelt, Blumen wurden überreicht und ganz, ganz viele, liebe Worte gewechselt. Nach einer ersten Begrüßung haben wir uns erst etwas gestärkt, Helga hat für rund 40 Personen Kuchen gebacken, der einfach nur köstlich war.

### Tränen erwünscht

Dann ging es los. Schon vor Wochen haben wir das bekannte Lied der „Biene Maja“ auf „Schwester Helga“ umgedichtet. Dazu haben wir Kellen gebastelt, auf denen diese sehr besondere „Schwester Helga“ zu sehen war. Natürlich haben wir vor dem Fest ganz heimlich geübt, damit alles wie am Schnürchen klappt. Alle haben lauthals mitgesungen, die Kellen an



## 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](http://www.fshev.org)

E-Mail: [info@fshev.org](mailto:info@fshev.org)

### Spendenkonto

Förderverein der Seniorendienste Stadt Hilden e.V.

IBAN: DE29 3345 0000 0034 3399 03

den richtigen Stellen in Höhe gestreckt und Helga war danach in einer Gefühlswelt zwischen Weinen und Lachen. Denn zum einen war sie sehr gerührt, zum anderen war es doch schon ziemlich lustig den eigenen Namen „Helgaaa“ so oft nacheinander zu hören und das auch noch gesungen.

### Und noch ein Gedicht

Wie bei jeder besonderen Gelegenheit, purzeln die Wörter nur so in meinem Kopf und ein Gedicht entsteht. So war es vor Wochen auf meinem Sofa sitzend, der erste Satz war plötzlich da, schnell haben ich mir einen Stift und Papier besorgt und der Rest folgte wie von selbst.

Viele meiner 14jährigen Erlebnisse, Wünsche und Wertschätzung Helga Smolinski gegenüber fanden ihren Platz und es war mir ein großes Bedürfnis, diese in großer Runde mit ihr zu teilen.

Der letzte Zweizeiler lautet: „Du wirst und fehlen, so viel ist klar, denn du bist ein-



fach WUNDERBAR!“ Das letzte Wort kam aus großer Runde wie aus einem Mund, also habe ich wohl kaum übertrieben!

### Abschied nehmen

Auch Helga Smolinski verabschiedete sich mit emotionalen Worten, die noch einmal deutlich machten, wie gerne sie Teil der Tagespflege war und wie gut es ihr getan hat, den Pflegeberuf im letzten Drittel ihres Berufslebens auf diese Art erleben und mitgestalten zu dürfen. Im Nu war der Nachmittag vorbei, es wurde nochmals geherzt, gedrückt und es wurden ihr viele liebe Wünsche mit auf den Weg gegeben. Ziemlich erschöpft und offensichtlich glücklich und zufrieden machte sie sich schwer mit Geschenken beladen auf den Weg nach Hause.

Liebe Helga, danke für alles!

■ Stella Jurisa





# Dr. Banner verabschiedet sich im Erikaweg

Dr. Heinrich Banner war dem Seniorenzentrum Erikaweg seit den 80er Jahren als Pianist verbunden. Auftakt für eine fast drei Jahrzehnte dauernde Tradition war die Mitwirkung des katholischen Kirchenchors St. Konrad bei der Gestaltung des ökumenischen Gottesdienstes an Heiligabend im Foyer des Hauses.

## Jahrzehntelanges Musizieren für und mit unseren Bewohner\*innen

Danach spielte Dr. Banner in unregelmäßigen Abständen bei uns, manchmal begleitet von seinem Klavierpartner Herrn Konermann, Klassik und Unterhaltsames aus Operette und bekannten Melodien zum Mitsingen. Daraus erwuchs das alle 14 Tage stattfindende Singen von Volks-, Wander- und jahreszeitlichen Liedern mit den Bewohnenden des Seniorenzentrums Erikaweg.

Für den ehrenamtlichen Einsatz in den vergangenen 30 Jahren möchten wir uns von ganzem Herzen bedanken und wünschen Dr. Banner alles erdenklich Gute für seinen „Ruhestand“.

■ Ulrike Riemann



## 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](http://www.top100akustiker.de)

40721 Hilden | Warrington Platz 25 | Tel.: 02103.24 30 22 | [www.hoerstudio-schirner.de](http://www.hoerstudio-schirner.de)

# Sinnvolle Impfungen im Herbst

Mit dem Herbst beginnt die jährliche Erkältungs- und Grippezeit. Gerade für ältere Menschen steigt in dieser Zeit das Risiko, an schweren Infektionen zu erkranken. Deshalb raten Ärzte und Gesundheitsbehörden, sich rechtzeitig impfen zu lassen, um das Immunsystem zu stärken und schweren Krankheitsverläufen vorzubeugen.

## Grippeimpfung

Die jährliche Grippeimpfung wird für alle Menschen ab 60 Jahren dringend empfohlen. Senior\*innen haben ein schwächeres Immunsystem, weshalb sie anfälliger für Infektionen sind. Eine Grippe kann bei ihnen zu schwerwiegenden Komplikationen wie Lungenentzündung führen. Die Impfung bietet einen wichtigen Schutz, auch wenn sie nicht vor jeder Infektion schützt. Studien zeigen jedoch, dass geimpfte Personen bei einer Erkrankung oft mildere Verläufe erleben und weniger häufig ins Krankenhaus müssen.

Da sich die Influenzaviren jedes Jahr verändern, wird der Impfstoff jährlich ange-

passt. Auch wenn er nicht vor allen Stämmen schützt, bietet die Grippeimpfung dennoch einen soliden Schutz vor den schwerwiegendsten Virenstämmen der Saison.

## COVID-19-Impfung

Seit der Corona-Pandemie ist auch die COVID-19-Impfung ein zentrales Thema im Herbst. Besonders für Senior\*innen, die ein erhöhtes Risiko für schwere Krankheitsverläufe haben, ist eine Auffrischungsimpfung sinnvoll. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt Menschen ab 60 Jahren, sich regelmäßig gegen COVID-19 auffrischen zu lassen, um den Impfschutz zu erhalten und das Risiko einer Hospitalisierung oder gar eines tödlichen Verlaufs zu minimieren.

Da sich das Virus weiterentwickelt und neue Varianten auftauchen, ist es wichtig, den Impfschutz regelmäßig zu überprüfen und aufzufrischen. Viele Gesundheitsexperten empfehlen, die Auffrischungsimpfung gegen COVID-19 und die Grippeimpfung im Herbst zeitnah miteinander

**Sanitär Cremer**  
Meisterbetrieb für Energie- und Umwelttechnik



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

Richrather Straße 215 • 40723 Hilden • Telefon: 0 21 03 - 6 14 07  
Fax: 0 21 03 - 2 32 58 • [info@sanitaer-cremer.de](mailto:info@sanitaer-cremer.de) • [www.sanitaer-cremer.de](http://www.sanitaer-cremer.de)

Für weitere Infos  
QR-Code scannen





zu kombinieren. Dies spart Zeit und sorgt dafür, dass beide Immunisierungen gleichzeitig greifen.

### **Pneumokokken-Impfung**

Für Senior\*innen besonders empfehlenswert ist auch die Pneumokokken-Impfung. Pneumokokken sind Bakterien, die schwere Lungenentzündungen und Blutvergiftungen verursachen können. Für ältere Menschen mit Vorerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Problemen, Diabetes oder chronischen Atemwegserkrankungen ist das Risiko einer schwerwiegenden Infektion besonders hoch. Eine Impfung bietet hier Schutz, da sie die Wahrscheinlichkeit einer Infektion deutlich verringert.

Die STIKO rät zur Pneumokokken-Impfung für Menschen ab 60 Jahren. Eine Auffrischung ist in der Regel nur alle fünf bis sechs Jahre nötig.

### **Herpes Zoster/Gürtelrose**

Ein weiteres Thema im Impfkalendar für Senior\*innen ist der Schutz vor Herpes Zoster, besser bekannt als Gürtelrose. Dabei handelt es sich um eine schmerzhafteste Hauterkrankung, die durch das Wiederauflammen des Windpocken-Virus im Körper ausgelöst wird. Rund jeder Dritte erkrankt im Laufe seines Lebens an Gürtelrose, wobei ältere Menschen häufiger betroffen sind.

Die Impfung gegen Herpes Zoster wird von der STIKO für alle Personen ab 60 Jahren empfohlen. Gerade für ältere Menschen, die bereits an chronischen Krankheiten leiden, ist die Impfung eine wichtige Maßnahme zur Vorbeugung von

schweren Komplikationen, die durch die Erkrankung entstehen können, wie anhaltende Nervenschmerzen.



### **Fazit: Impfungen schützen Leben**

Impfungen sind gerade für Senior\*innen eine entscheidende Maßnahme, um sich vor schweren Infektionskrankheiten zu schützen. Durch die Grippe-, COVID-19-, Pneumokokken- und Herpes-Zoster-Impfung lässt sich das Risiko für ernsthafte Erkrankungen erheblich reduzieren. Der Herbst ist der ideale Zeitpunkt, um den Impfschutz aufzufrischen und sich gegen die häufigsten und gefährlichsten Viren und Bakterien zu wappnen.

Senior\*innen sollten sich deshalb rechtzeitig mit ihrem Hausarzt oder ihrer Hausärztin in Verbindung setzen und gemeinsam den individuellen Impfbedarf besprechen. So können sie gesund und sicher durch den Winter kommen.

■ Beate Linz-Eßer

# Die Zeitumstellung

Jedes Jahr werden am letzten Sonntag im Oktober die Uhren von Sommer- auf Winterzeit umgestellt. Dieses Jahr war es am 27. Oktober soweit. Die Uhren wurden von 03:00 Uhr auf 02:00 Uhr zurückgestellt. Dadurch war diese Nacht eine Stunde länger. Zwar wird es abends früher dunkel, dafür aber morgens früher hell.

## Die Geschichte der Zeitumstellung

Ursprünglich leiteten sich die Zeiten vom Stand der Sonne ab. So galt der höchste Punkt stets als Mittag. Noch bis ins 19. Jahrhundert hinein gab es daher das Phänomen uneinheitlicher Zeiten. Für die Wirtschaft war es aber wichtig, insbesondere innerhalb von Staaten die Zeitgebung zu vereinheitlichen, um die neu aufkommenden Eisenbahnlinien besser koordinieren zu können. So kam es, dass sich 1884 die wichtigsten Staaten auf eine einheitliche Zeitbestimmung verständigten. Die Erde wurde in 24 Zeitzonen aufgeteilt. Für Deutschland gilt seit dem 1. April 1893 Mitteleuropäische Zeit (MEZ).

## Sommerzeit in Deutschland

Die Umsetzung der Sommerzeit war eine deutsche Erfindung. 1916 entschied sich der Kaiser, die Uhren von März bis September eine Stunde vorzustellen. Man wollte Rohstoffe einsparen und die Arbeitskraft der Rüstungsindustrie besser ausschöpfen. Nach Kriegsende schaffte man die Zeitumstellung aber wieder ab.

1973 rückten aufgrund der Ölpreiskrise Energiesparungen in den Fokus des politischen Interesses. Doch erst 1980 führte Deutschland wieder eine Sommerzeit ein und seitdem gilt in Deutschland die Mitteleuropäische Sommerzeit.

## Kritik an der Sommerzeit

Studien belegen, dass es keine nennenswerten Effekte der Energieeinsparung gibt. Im Gegenteil, die meisten Haushalte sparen möglicherweise Energiekosten bei der Beleuchtung, aber haben dafür höhe-



# ZEIT- UMSTELLUNG

## Winterzeit kürzer als Sommerzeit

Die Winterzeit ist mit fünf Monaten (Ende Oktober bis Ende März) kürzer als die siebenmonatige Sommerzeit.

Die Einführung der Sommerzeit steht schon lange in der Kritik. Was steckt eigentlich hinter der Zeitumstellung?





re Heizkosten. Außerdem leiden viele Menschen vorübergehend unter Problemen wie Müdigkeit, Einschlafproblemen und Konzentrationsschwierigkeiten. Eine Abschaffung der Sommerzeit ist allerdings nicht in Sicht. Dazu müssten die EU-Mitgliedstaaten geschlossen für die Abschaffung der Zeitumstellung stimmen.

### **Merksätze zur Zeitumstellung**

Trotz der jährlichen Routine der Zeitumstellung im Frühjahr und Herbst stellt sich vielen Menschen die Frage „Wie war das jetzt nochmal, muss ich die Uhr vor oder zurückstellen?“ Hierzu gibt es ein paar hilfreiche Merksätze:

- ◆ Im Frühjahr werden die Gartenmöbel vorgeholt, im Winter zurückgestellt.
- ◆ Im Frühjahr herrscht Frühjahrsmüdigkeit (weil eine Stunde fehlt), im Winter beginnt der Winterschlaf (weil eine Stunde mehr zu schlafen ist).
- ◆ Im Frühjahr geht es mit der Temperatur rauf (eine Stunde vor) und im Winter runter (eine Stunde zurück).
- ◆ Was man im Frühjahr verliert (eine Stunde weniger), findet man im Winter wieder (eine Stunde mehr).

■ *Nadine Taube*

**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

# Gesund und fit durch den Herbst

Der Herbst ist auch in Hilden eine wundervolle Jahreszeit, die uns mit bunten Farben und einer frischen Brise erfreut. Doch die kürzer werdenden Tage und die kühleren Temperaturen können dazu führen, dass wir uns etwas schlapp und müde fühlen. Mit ein paar einfachen Tipps lässt sich das jedoch leicht vermeiden.



## Bewegung an frischer Luft bringt Kreislauf in Schwung

Bewegung an der frischen Luft ist das A und O. Ein Spaziergang in der Ohligser Heide oder im Stadtwald stärkt nicht nur die Muskeln, sondern auch das Immunsystem. Besonders empfehlenswert sind Aktivitäten wie Nordic Walking oder Gartenarbeit im eigenen Heim. Diese bringen den Kreislauf in Schwung und versorgen den Körper mit frischer Luft. Eine ausgewogene Ernährung trägt eben-

falls zu Ihrem Wohlbefinden bei. Saisonales Obst und Gemüse wie Äpfel, Birnen und Kürbisse sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Warme Getränke wie Kräutertees wärmen von innen und unterstützen das Immunsystem. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und magerem Eiweiß.

## Soziale Kontakte und Entspannung sorgen für mentale Gesundheit

Auch die mentale Gesundheit spielt eine wichtige Rolle. Soziale Kontakte pflegen, neue Hobbys entdecken und Achtsamkeitsübungen können dazu beitragen, Stress abzubauen und die Stimmung zu heben. Ein Spaziergang in der Natur oder ein gemütlicher Abend mit einem guten Buch wirken ebenfalls entspannend.

## Praktische Tipps für den Alltag

Für den Alltag gibt es einige praktische Tipps von uns:

- ◆ Warme Kleidung: Ziehen Sie sich dem Wetter entsprechend an, um Erkältungen vorzubeugen.
- ◆ Rutschfeste Schuhe: Schützen Sie sich vor Stürzen auf nassem Laub.
- ◆ Regelmäßige Kontrolluntersuchungen: Lassen Sie Ihren Gesundheitszustand regelmäßig von Ihrem Arzt überprüfen.
- ◆ Ausreichend Schlaf: Sorgen Sie für einen erholsamen Schlaf, um fit für den Tag zu sein.

Mit diesen Tipps können Sie den Herbst genießen und gesund bleiben. Denn Bewegung, gesunde Ernährung und eine positive Einstellung sind die besten Voraussetzungen für ein erfülltes Leben.

■ Andrea Köhler





# Herbstliche **Rezepte**

Meine herbstlichen Rezepte Was soll nun Herbstliches gekocht werden? Die Geschmäcker sind ja bekanntlich ganz unterschiedlich, aber ich verrate Ihnen, was wir am Wochenende gekocht haben.

Die goldene Jahreszeit lädt ja zum Schlemmen ein! Am vergangenen Wochenende haben wir den Herbst mit einem Menü aus Kürbis und Äpfeln gefeiert. Eine cremige Kürbissuppe machte den Anfang, gefolgt von einer herzhaften Kürbis-Walnuss-Pasta. Zum krönenden Abschluss gab es einen hausgemachten Apfelstrudel – ein wahrer Genuss für Gaumen und Seele. Gerne nachkochen!



## **Kürbis-Ingwer-Suppe**

Ein leckeres Rezept für die kalte Jahreszeit: Die Kürbis-Ingwer-Suppe ist nicht nur wärmend, sondern auch sehr gesund. Kürbis, Ingwer und andere herbstliche Zutaten versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen. Schnell gemacht!

### **Zutaten:**

1 Hokkaido-Kürbis  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer  
1 Liter Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
Etwas Sahne oder Kokosmilch

### **Zubereitung:**

- ♦ Kürbis, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Stücke schneiden.
- ♦ In einem Topf in etwas Öl anbraten.
- ♦ Mit Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
- ♦ Alles pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- ♦ Mit Sahne oder Kokosmilch verfeinern.



Wir bügeln für Sie die Sache wieder hin!

**Fahrzeuglackierung & Werkstattservice Thimm GmbH**  
Zur Verlach 15 · 40723 Hilden

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

**Tel. 02103 / 64751**  
**Fax 02103 / 64758**

## Kürbisgenuss mit Pfiff

Was köstlich ist, muss nicht immer unbedingt viel Aufwand bedeuten und schon gar nicht teuer sein. Dies ist auch ein tolles Alltagsgericht. Am aufwändigsten war es den Kürbis zu schneiden.

Zubereitungszeit: 30 min



### Zutaten für 2 Personen

500g Butternutkürbis  
2 rote Zwiebeln  
50g Walnusskerne  
1 El Walnussöl  
2 El Öl  
150 ml Gemüsebrühe  
150 ml Sahne  
Salz  
Pfeffer  
200g Nudeln  
2 Stiele Petersilie  
100g alter Bergkäse

### Zubereitung

1. Kürbis entkernen, in ca. 3 cm breite Spalten schneiden. Spalten dann quer in dünne Scheiben schneiden.

2. Zwiebeln in feine Streifen schneiden.
3. Walnusskerne grob hacken, in einer Pfanne in dem Walnussöl anrösten und auf einem Teller abkühlen lassen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen, Kürbis und Zwiebeln darin 5 min. andünsten. Brühe und Sahne zugeben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Nudeln in reichlich kochenden Salzwassernach Packungsanweisung garen
6. Petersilie abzupfen und hacken.
7. Nudeln abgießen, dabei 150ml Kochwasser auffangen. Nudeln und Kochwasser unter den Kürbis mischen evtl. nachwürzen.
8. Bergkäse reiben und mit etwas Olivenöl darüber geben. Mit Walnüssen und Petersilie bestreut servieren.



Das Rezept für den Apfelstrudel folgt in der kommenden Ausgabe, passend zur Weihnachtszeit und findet dann vielleicht Einzug in Ihr Weihnachtsmenü.

■ Andrea Köhler



# **Traditioneller Adventsbasar**

**23. November**  
**11:00 - 16:30 Uhr**

**Seniorenzentrum Erikaweg**  
**Erikaweg 9**  
**40723 Hilden**



Seniorenzentrum  
Erikaweg

# Depression, eine unterschätzte Krankheit

Depressionen sind eine der häufigsten psychischen Erkrankungen weltweit. Allein in Deutschland waren laut AOK im Jahr 2022 ca. 9,5 Millionen Menschen aller Altersklassen an einer Depression erkrankt. Prozentual sind das 12,5, % der gesamten Bevölkerung. Trotz der weiten Verbreitung dieser Erkrankung wird sie oft unterschätzt und missverstanden.



## Was ist eine Depression?

Als Einstieg in diesen Artikel starten wir mit einer Begriffsklärung, was eine Depression ist. Von einer Depression spricht man, wenn der Mensch unter einer anhaltenden und tiefen Traurigkeit ebenso, wie an einer ausgeprägten Hoffnungslosigkeit leidet, verbunden mit dem Verlust an Interessen und Aktivitäten. Die Symptome halten über Wochen, Monate oder sogar Jahre an und haben einen erheblichen Einfluss auf das alltägliche Leben.

Depressionen werden in der Regel in zwei Hauptformen unterteilt. Zum einen gibt es die unipolare Depression, sie ist die häufigste Form der Depression und die betroffene Person ist anhaltend depressiv ohne Phasen der Euphorie oder Hochstimmung. Die zweite Form ist die

bipolare Depression, sie ist gekennzeichnet durch extreme Stimmungsschwankungen, bei denen sich depressive Phasen und manische Phasen abwechseln können.

## Wie entstehen Depressionen?

Depressionen sind komplex und die Ursachen umfassen eine Kombination aus genetischen, biologischen, psychologischen und umweltbedingten Faktoren. Einige der wichtigsten Faktoren, die zu einer Depression beitragen, sind:

- ◆ Genetische Veranlagung: wenn es in der Familie eine Häufung der Erkrankung gibt, hat man ein erhöhtes Risiko, selber daran zu erkranken
- ◆ Neurochemische Veränderungen: eine entscheidende Rolle spielen auch Ungleichgewichte bei den Neurotransmittern
- ◆ Chronischer Stress: belastende Lebensereignisse sind oft der Auslöser für eine Depression
- ◆ Persönlichkeitsmerkmale: Perfektionismus und eine niedrige Resilienz führen oft zu Depressionen.

## Besonderheiten bei älteren Menschen

Bei älteren Menschen gibt es noch Besonderheiten. In diesen Fällen spricht man auch von einer Altersdepression. Gründe dafür, dass eine Depression erst im Alter auftritt, können sein:

- ◆ Körperliche Erkrankungen: zum Beispiel chronische Erkrankungen, Schmerzen oder eine Einschränkung der Mobilität
- ◆ Soziale Isolation: durch den Verlust von Angehörigen, Freund\*innen oder auch durch den Rückzug aus sozialen Aktivitäten (z.B. wegen eines geringen Einkommens)





- ♦ Verlust der Selbstständigkeit: zum Beispiel Pflegebedürftigkeit kann ein Auslöser sein.
- ♦ Psychische Belastungen wie der Eintritt in den Ruhestand

Eine Besonderheit bei älteren Menschen ist, dass die Symptome manchmal fälschlicherweise auf das Alter oder körperliche Erkrankungen zurückgeführt werden. Das macht die Diagnose schwieriger. Eine rechtzeitige Erkennung und Behandlung, ist entscheidend, um die Lebensqualität zu verbessern.



# Klemens

---

orthopädie | schuh | technik

# Thater

---

GmbH

[...das fuß-paradies]

Bequemes  
für Ihre Füße....

- individuelle Einlagen
- bequeme Schuhe
- Schuhe f. Einlagen
- orthop. Maßschuhe

- Schuhzurichtungen
- Schuhreparaturen
- Schuhe f. Einlagen
- Fußpflegestudio

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

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

## Wie macht sich eine Depression bemerkbar?

Das kann von Mensch zu Mensch variieren, aber die häufigsten Symptome sind:

- ◆ Anhaltende Traurigkeit
- ◆ Hoffnungslosigkeit
- ◆ Interessensverlust
- ◆ Müdigkeit und Energiemangel
- ◆ Schlafstörungen
- ◆ Appetitveränderungen
- ◆ Konzentrationsstörungen
- ◆ Gefühl der Sinnlosigkeit
- ◆ Selbstmordgedanken



## Möglichkeiten der Behandlung

Depressionen sind gut behandelbar. Je nach Schweregrad und der individuellen Situation gibt es unterschiedliche Behandlungsansätze.

Eine gängige Behandlungsmethode ist die Psychotherapie. Hier lernen Betroffene negative Denkmuster zu erkennen und durch Gedanken und Verhaltensweisen zu ersetzen.

Eine andere Methode ist die medikamentöse Behandlung, die insbesondere auf

das Ungleichgewicht der Neurotransmitter Einfluss hat. Hier werden oft selektive Serotonin Wiederaufnahmehemmer angewandt.

## Soziale Kontakte können helfen

Auch die Veränderung des Lebensstils, wie zum Beispiel die Aufnahme von sportlichen Aktivitäten, gesunder Ernährung und ausreichendem Schlaf können sich positiv auf die Depression auswirken. Eine soziale Unterstützung durch Freund\*innen, Familie oder Selbsthilfegruppen können helfen, aus der Depression heraus zu kommen. Das Gefühl, sich verstanden und unterstützt zu fühlen, kann für Betroffene einen großen Unterschied machen.

Auch Achtsamkeit und Meditation kann hilfreich sein um negative Denkmuster zu durchbrechen.

## Vorurteile und Stigmatisierungen

Leider gilt auch, dass trotz der weiten Verbreitung Betroffene oft mit einer Stigmatisierung zu kämpfen haben und sich für ihre Erkrankung schämen.

Dies kann dazu führen, dass sie die Behandlung verzögern oder gar nicht in Anspruch nehmen.

Es ist entscheidend, das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass Depression eine Krankheit wie jede andere ist, die einer professionellen Behandlung bedarf. Gespräche über psychische Gesundheit und der Abbau von Vorurteilen können dazu beitragen, dass mehr Menschen die Hilfe bekommen, die sie benötigen.

■ Karen Veit-Koschwitz





# Herzlichen Glückwunsch



Geburtstage am Erikaweg

<b>Karin Stecher</b>	<b>*01.11.1941</b>
<b>Irmgard Rosin</b>	<b>*02.11.1931</b>
<b>Gerd Springorum</b>	<b>*07.11.1941</b>
<b>Heinz Glutsch</b>	<b>*09.11.1919</b>
<b>Christa Wünsche</b>	<b>*13.11.1929</b>
<b>Jochen Schumacher</b>	<b>*22.11.1940</b>
<b>Heinz Zieger</b>	<b>*23.11.1930</b>
<b>Anna Pols</b>	<b>*25.11.1939</b>
<b>Dr. Sigrid Hothorn</b>	<b>*29.11.1927</b>



Geburtstage in der Hummelsterstraße

<b>Jürgen Schallinatus</b>	<b>*06.06.1946</b>
<b>Otto Steins</b>	<b>*16.06.1935</b>
<b>Ilse Käthe Keller</b>	<b>*30.06.1935</b>

## Die Gewinner des Oktober-Preisrätsels

Seniorenzentrum Erikaweg

**Willi Wehres, Düsseldorf**

**Petra Hoffmann, Hilden**

Seniorenzentrum Hummelsterstraße

**Michelle Theobald, Hilden**

**Ilse Gennermann, im Haus**

Herzlichen Glückwunsch!

**Lösungen:** Apfel, Frost, Drachen, Ernte, Felder, Halloween, Igel, Laub, Pilze und Zugvögel.

# Pflegeassistentinnen qualifizieren sich

Herzlichen Glückwunsch an unsere vier neuen Pflegefachassistentinnen. Auch in dieser Runde können wir erfreulicherweise mitteilen, dass alle vier Teilnehmerinnen die Ausbildung erfolgreich bestanden haben. Wir sind sehr stolz, dass sie Mitarbeitende in unserem Unternehmen sind. Deswegen möchten wir sie hier einmal kurz vorstellen.



## Elfida Ündev

**Veit:** Wie lange arbeiten Sie bereits für das Seniorenzentrum Hummelsterstraße?

**Ündev:** Ich arbeite seit Februar 2013 hier im Haus. Ich habe erst auf den Wohnbereich 1 angefangen und bin jetzt im Team auf Wohnbereich 3.

**Veit:** Was hat Sie dazu bewegt, die Ausbildung zu machen?

**Ündev:** Frau Afkari kam auf mich zu und hat mich gefragt. Zuerst wollte ich nicht, aber Frau Afkari hat mich überzeugt, dass ich mich ruhig trauen soll und dass sie überzeugt ist, dass ich das schaffe.

**Veit:** Hat Ihnen die Ausbildung Freude gemacht?

**Ündev:** Die Ausbildung war schwer für mich, da ich sprachliche Probleme hatte und mich sehr konzentrieren musste, alles zu verstehen. Das war anstrengend, da ich unter Migräne leide. Aber alles in allem hat es mir Freude gemacht, mein Wissen zu erweitern.

**Veit:** Macht es für Sie einen Unterschied in Ihrer Tätigkeit, dass Sie die Ausbildung gemacht haben?

**Ündev:** Ich habe jetzt viel mehr Wissen, z.B. über Erkrankungen, das mir in meiner täglichen Arbeit sehr viel hilft. Allerdings hatte ich vorher bereits einige Befähigungen hier im Haus erhalten, so dass ich auch vor der Ausbildung schon einiges machen durfte. Deswegen ändert sich für mich nicht ganz so viel. Abschließend kann ich sagen, dass ich froh bin, die Ausbildung gemacht zu haben, auch wenn es viel war, aber mein Wissen kann mir keiner mehr nehmen.

**Veit:** Würden Sie anderen empfehlen, die Ausbildung zu machen?

**Ündev:** Auf jeden Fall! Das neue Wissen hat soviel Sicherheit gebracht. Das ist für jede\*n Pflegeassistent\*in ein Schritt nach vorne.

## Alketa Demiri

**Veit:** Wie lange sind Sie bereits im Seniorenzentrum Hummelsterstraße?

**Demiri:** Ich arbeite seit April 2015 hier im Haus. Angefangen habe ich auf dem Wohnbereich 2 und bin jetzt auf dem





Wohnbereich 3. Da ich gerne helfe, springe ich auf den Wohnbereichen mit ein. Ich mache das auch gerne, weil ich die Abwechslung mag.

**Veit:** Was hat Sie bewogen die Ausbildung zu machen?

**Demiri:** Durch meine Arbeit hier im Haus hatte ich ein Interesse daran, mein Wissen zu vergrößern. Da kam mir das Angebot sehr gelegen, die Ausbildung zu machen.

**Veit:** Hat Ihnen die Ausbildung Freude gemacht?

**Demiri:** Ich hatte viel Freude an der Ausbildung. Manchmal war es sehr anstrengend, da man Schule und Arbeit verbinden musste. Und lernen musste ich auch noch. Insgesamt war es eine gute Zeit. Ich habe mich auch sehr gefreut dass mein Arbeitgeber die Ausbildungskosten übernommen hat, da habe ich von anderen auch andere Sachen gehört.

**Veit:** Macht es für Sie einen Unterschied in Ihrer Tätigkeit, dass Sie die Ausbildung gemacht haben?

**Demiri:** Einen großen Unterschied macht es für mich nicht, da wir hier im Haus immer schon die Möglichkeit hatten, Befähigungen zu erhalten. Ich bin aber durch die Ausbildung selbstbewusster geworden, da ich viel mehr Wissen habe, vor allem über verschiedene Erkrankungen und Wirkung von Medikamenten. Persönlich ändert sich nichts, da bleibe ich immer ich.

**Veit:** Würden Sie anderen empfehlen die Ausbildung zu machen?

**Demiri:** Ich empfehle es jedem, denn man geht immer einen Schritt nach vorne.

### Heidi Breganicanin

**Veit:** Wie lange sind Sie bereits im Seniorenzentrum Hummelsterstraße?

**Breganicanin:** Ich arbeite seit 21 Jahren für die Seniorendienste. Angefangen habe ich am Erikaweg bei der Hilfe zu Hause und wäre dort auch gerne geblieben. Aber da gab es damals leider keine volle Stelle und so bin ich 2010 hier in die Hummelsterstraße gewechselt, zuerst auf den Wohnbereich 2 und durch einen Wechsel im Haus bin ich jetzt auf Wohnbereich 1. Das ist jetzt mein Zuhause, hier fühle ich mich wohl.

**Veit:** Was hat Sie bewogen die Ausbildung zu machen?

**Breganicanin:** Ich habe erst damit gehandelt, ich bin ja auch keine Dreißig mehr. Ich habe nie eine Ausbildung gemacht, da ich extrem große Prüfungsangst habe. Das war eigentlich diesmal die Herausforderung, die ich für mich nutzen wollte, mir zu zeigen dass ich sowas schaffen kann.



**Veit:** Hat Ihnen die Ausbildung Freude gemacht?

**Breganicanin:** Ja sehr, ich habe tolle Menschen kennengelernt, die Dozenten waren sehr nett und ich habe soviel gelernt. Es war eine sehr bereichernde Zeit. Ich bin so froh es gemacht zu haben.

**Veit:** Macht es für Sie einen Unterschied in Ihrer Tätigkeit, dass Sie die Ausbildung gemacht haben?

**Breganicanin:** Was ich sagen kann: ich habe durch die Ausbildung viel mehr Sicherheit bekommen in meinem täglichen Handeln. Das neue Wissen trägt dazu bei, dass ich Dinge anders betrachte und auch neu. Die Ausbildung ist für mich ein großer Gewinn.

**Veit:** Würden Sie anderen empfehlen, die Ausbildung zu machen?

**Breganicanin:** Auf jeden Fall. Ich habe soviel Positives mitgenommen und andere Einblicke erhalten. Zwischendurch habe

ich auch an mir gezweifelt, ob ich es schaffe, aber ich habe es geschafft und bin sehr stolz auf mich. Ich kann das nur jedem empfehlen, sich zu trauen.

## Johanna Zimmermann

**Veit:** Wie lange sind Sie bereits im Seniorenzentrum Hummelsterstraße?

**Zimmermann:** Ich arbeite seit August 2021 hier im Seniorenzentrum Hummelsterstraße auf dem Wohnbereich 2. Ich springe auch schon mal auf den anderen Wohnbereichen ein, aber fest im Team bin ich hier.

**Veit:** Was hat Sie bewogen, die Ausbildung zu machen?

**Zimmermann:** Frau Afkari hat mich damals gefragt, ob ich mir das vorstellen kann. Ich habe länger überlegt, weil ich ja schon über 40 Jahre alt bin. Erst habe ich gedacht: ach das mache ich jetzt nicht mehr. Aber dann habe ich nochmal darüber nachgedacht und kam zu dem Schluss, dass ich ja ganz schön dumm wäre, die Chance nicht zu ergreifen.

**Veit:** Hat Ihnen die Ausbildung Freude gemacht?

**Zimmermann:** Am Anfang hatte ich gar keinen Spaß, da ich solche großen Schwierigkeiten mit dem Lernen hatte. Ich habe sogar überlegt, die Ausbildung abzubrechen. Aber meine drei Kolleginnen, die die Ausbildung mit mir gemacht haben, haben dafür gesorgt, dass ich am Ball bleibe. Und nicht nur meine Kolleginnen, auch meine vier Kinder haben mich großartig unterstützt und an mich geglaubt. Deswegen bin ich zum Glück dabei ge-



blieben. Es war eine stressige Zeit für mich, die Schule, die Arbeit und die Familie unter einen Hut zu bekommen und dann noch zu lernen.

**Veit:** Macht es für Sie einen Unterschied in Ihrer Tätigkeit, dass Sie die Ausbildung gemacht haben?

**Zimmermann:** Wenn Sie mich das heute fragen, kann ich Ihnen noch gar keine Antwort geben. Die Prüfung war erst letzte Woche und ich war so aufgeregt, dass erstmal die ganze Anspannung von mir abgefallen ist und ich erstmal wahrnehmen muss, dass ich es geschafft habe.

**Veit:** Würden Sie anderen empfehlen, die Ausbildung zu machen?

**Zimmermann:** Am Anfang der Ausbildung hätte ich jedem davon abgeraten. Aber jetzt würde ich sagen, dass alle das machen sollen. Ich bin so froh und stolz, es gemacht zu haben. Das Wissen kann



mir keiner nehmen. Und wenn alles mal ein bisschen gesackt ist, dann macht mich mein neues Wissen auch noch sicherer in dem, was ich tue.

■ Die Gespräche führte Karen Veit-Koschwitz

# Radtkke OHG

## Lüftung - Klima - Brandschutz

**Tel 02103/9772833**

[www.radtkke-klima.de](http://www.radtkke-klima.de)

**Herderstr. 41 - 40721 Hilden**

**Inh. Frenzel & Galicki**

**Beratung - Montage - Wartung - Reparatur**

# Ein Vorbild an Vitalität: **Wladislaus Huber**

Im Seniorenzentrum gibt es viele bemerkenswerte Persönlichkeiten, doch Wladislaus Huber sticht besonders hervor. Mit seinen Gehstöcken dreht er jeden Tag seine Runden an der frischen Luft und zeigt damit, wie wichtig Bewegung und frische Luft für das Wohlbefinden sind.



## **Tägliche Runden**

Wladislaus Huber hat sich das Ziel gesetzt, jeden Tag aktiv zu bleiben. Mit einem Lächeln auf den Lippen und seinen Gehstöcken in der Hand begibt er sich auf einen Spaziergang in der Umgebung. Egal, ob es regnet oder die Sonne scheint, Wladislaus Huber lässt sich nicht entmutigen. Seine Runden sind nicht nur



ein wichtiger Teil seines Tagesablaufs, sondern auch eine Gelegenheit, die Natur zu genießen und frische Luft zu schnappen.

## **Ein Vorbild für andere**

Seine Disziplin und Entschlossenheit inspirieren nicht nur andere Bewohner\*innen, sondern auch das gesamte Team der Hummelsterstraße. Viele nehmen sich ein Beispiel an ihm und nehmen sich vor, ebenfalls aktiver zu sein. Wladislaus Huber spricht oft über die positiven Effekte der Bewegung und ermutigt andere, ihre eigenen kleinen Schritte zu machen.

## **Gesellschaft und Gespräche**

Während seiner Runden trifft er oft auf andere Bewohner\*innen oder Mitarbeiter\*innen, mit denen er ins Gespräch kommt. Diese Begegnungen fördern nicht nur die Gemeinschaft, sondern machen die Spaziergänge auch geselliger und angenehmer. Wladislaus Huber weiß, wie wichtig soziale Kontakte sind, und nutzt



seine Spaziergänge, um mit anderen ins Gespräch zu kommen.

### Beispiel für Vitalität

Wladislaus Huber ist ein leuchtendes Beispiel für Vitalität und Lebensfreude im Seniorenzentrum. Seine täglichen Runden an der frischen Luft sind nicht nur eine Quelle der Bewegung, sondern auch

eine Möglichkeit, Gemeinschaft zu erleben und das Leben zu genießen.

Sein Engagement motiviert andere und zeigt, dass es nie zu spät ist, aktiv zu sein und das Beste aus jedem Tag zu machen.

■ Vanessa Mergel

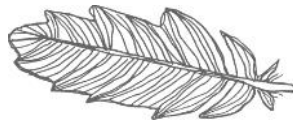


**hildorado**  
sport- und freizeitbad  
der stadtwerte hilden

## Gesund und fit mit Aqua-Sport.

Schonend Muskulatur, Herz und Kreislauf trainieren.  
Informieren Sie sich über unser Kursangebot unter  
[www.hildorado.de](http://www.hildorado.de) oder direkt im Hildorado.

# Unvergessen - Nachrufe



## Anneliese Böckmann

Anneliese Böckmann lernten wir als eine sehr lebensfrohe und humorvolle Dame kennen. Stets positiv und mit einem Lachen auf dem Gesicht, kontaktfreudig und gesellig. Sie liebte die Musik und nahm an allen Musikangeboten im Haus teil. Auch liebte sie Spaziergänge durch die Gärten und die Umgebung. Begleitet wurde sie liebevoll von ihrer Tochter, die in der Regel täglich zu Besuch kam und viel Zeit mit ihrer Mutter verbrachte. Ihr sprechen wir unser aufrichtiges Beileid aus.

**\*24.02.1930 † 18.10.2024**

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch*

*... seit 1912*

**BLUMEN TRIMBORN**

**Moderne Blumen- und Kranzbinderei**

**Lindenstraße / Dagobertstraße 10 40723 Hilden**

**Telefon 0 21 03 - 6 22 55**

**Fax 0 21 03 - 28 64 58**







# Termine für Ehrenamtliche

## Seniorenzentrum Erikaweg

Für die Veranstaltungen im November 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](mailto:u.riemann@senioren-dienste-hilden.de)

### Termine im November

07.11., 15:45 Uhr

Greifvogelschau mit Falkner Frjthov Schnurbusch

15.11., 15:45 Uhr

JoToJuMa, Klassik und mehr

21.11., 10:30 Uhr

Rollator-Training, Sicherheit in der dunklen Jahreszeit mit den Bezirksbeamten Birgit Nöcker und Peter Bordeaux

23.11., 11:00 -16:30 Uhr

Adventsbar

### Ausschau in den Dezember

Jeden Adventssonntag um 15.45 Uhr  
Adventskonzert

21.12., 15:00 - 17:00 Uhr

Eröffnung des Adventsdorfes,

24.12., Heiligabend

14:00 Uhr Weihnachtsfeier

## Seniorenzentrum Hummelsterstraße

Für die folgenden Termine im November 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@seniorendienste-hilden.de](mailto:betreuung-hummelster@seniorendienste-hilden.de)

### Termine im November

03.11.24

Konzert „Duo Second Life“

06.11.24

St. Martin mit Kindergarten und Musikschule

10.11.24

Konzert mit Arjen Harsta

13.11.24

Konzert mit Boguslaw Kulesza

16.11.24

Tanznachmittag mit Peter Weisheit

20.11.24

Konzert mit Gisela Eierdanz

27.11.24

Konzert mit Gisela Eierdanz

**Dankeschön-Schlemmen am Adventsdorf für alle Ehrenamtlichen**

**am 22.12. von 15 - 17.00 Uhr im Erikaweg**

**Einladung folgt.**

# Rätsel: Herbsttage

Der Herbst hat begonnen, das heißt, die Tage werden kürzer und kälter. Der Wind bläst stärker und fängt an, das von den Bäumen fallende Laub durch die Luft zu wehen. Im Nachfolgenden sind verschiedene Blattarten abgebildet, denen Sie die richtige Baumgattung zuordnen sollen. 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)  
A) Eiche  
B) Birke  
C) Ahorn



- 2)  
A) Fichte  
B) Kastanie  
C) Tanne



- 3)  
A) Kastanie  
B) Kiefer  
C) Eiche



- 4)  
A) Buche  
B) Tanne  
C) Holunder



- 5)  
A) Kastanie  
B) Linde  
C) Lerche



- 6)  
A) Buche  
B) Linde  
C) Ahorn

Lösungen:

1.	2.	3.
4.	5.	6.

Name: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

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

Mit der Abgabe des Lösungzettels 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 25. November 2024



# Kontakte

## Stationäre Pflege

**Nadine Taube** nimmt gerne Ihre Anmeldung für die stationäre Pflege entgegen und berät Sie zu allen Fragen rund um das Einzugsmanagement.

**02103 / 8902-20**

n.taube@seniorendienste-hilden.de

## Kurzzeitpflege

Sie suchen einen Kurzzeitpflegeplatz für sich oder Ihre Angehörigen?

**Renata Wilbert** steht Ihnen gerne als Ansprechpartnerin zur Verfügung und berät sie zur Finanzierung.

**02103 / 8902-29**

r.wilbert@seniorendienste-hilden.de

## Ambulante Pflege

Sie wohnen in der Nähe des Seniorenzentrums Erikaweg und benötigen ambulante Pflegeleistungen?

**Heike Strinnholm** kommt gerne zu Ihnen nach Hause und berät mit Ihnen, wie unser ambulanter Pflegedienst Sie unterstützen kann.

**02103 / 8902-66**

h.strinnholm@seniorendienste-hilden.de

## Seniorenwohnungen

**Renata Wilbert** berät Sie zu allen Fragen rund um die Seniorenwohnungen und das Betreute Wohnen, erläutert die Unterschiede der Wohnformen, vereinbart Besichtigungstermine und nimmt gern Ihre vorsorgliche Anmeldung entgegen.

**02103 / 8902-29**

r.wilbert@seniorendienste-hilden.de

## Tagespflege

**Stella Jurisa** leitet die Tagespflege und steht Ihnen gerne täglich von 8–16 Uhr zu allen Fragen bezüglich der Tagespflege zur Verfügung. Hierzu gehören zum Beispiel das Anmeldeverfahren, die Finanzierung, die Belegung und der Fahrdienst.

**02103 / 8902-18**

s.jurisa@seniorendienste-hilden.de

## Leitung Haus Erikaweg

**Beate Linz-Eßer** steht Ihnen für alle Fragen an die Geschäftsführung oder die Einrichtungsleitung des Seniorenzentrums Erikaweg zur Verfügung.

**02103 / 8902-10**

b.linz@seniorendienste-hilden.de

**Andrea Köhler**, Stellvertretung

**02103-8902-54**

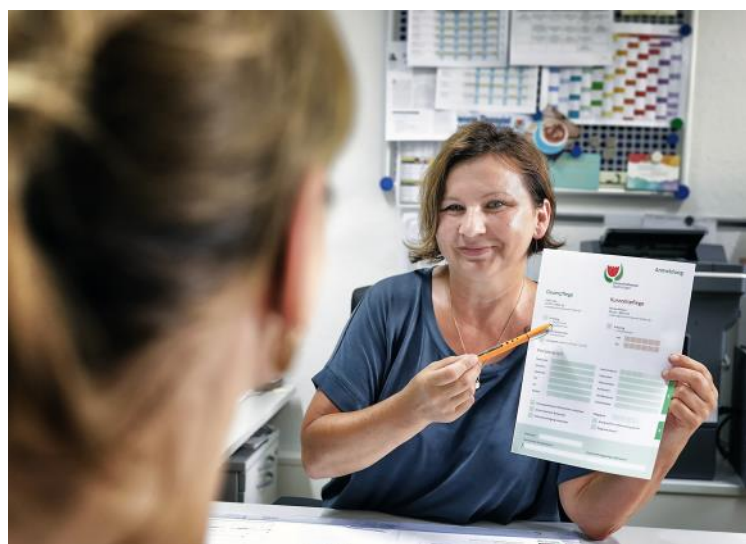
a.koehler@seniorendienste-hilden.de

## Leitung Haus Hummelsterstraße

**Karen Veit-Koschwitz** steht Ihnen für alle Fragen an die Einrichtungsleitung des Seniorenzentrums Hummelsterstraße zur Verfügung.

**02103 / 96069-10**

K.veit@seniorendienste-hilden.de





Sanitätshaus | Orthopädie

Gesundheitszentrum medwerk GmbH  
Kleinhülsen 44  
40721 Hilden

**FON | FAX**

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

im PRADUS Medical Center  
Elisabethstraße 39-41  
40217 Düsseldorf

**FON | FAX**

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

[www.med-werk.de](http://www.med-werk.de) | [info@med-werk.de](mailto: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



**Inge Funke**  
Apothekerin für  
Offizinpharmazie,  
Ernährungsberatung,  
Pflegeversorgung,  
Geriatrische Pharmazie

**Heinz H. Funke**  
Apotheker für  
Offizinpharmazie



Wir beraten Sie gerne.  
Ihre LINDA-Apotheke  
[www.linda.de](http://www.linda.de)



Über die Linda App bequem  
vorbestellen & abholen

[apotheke-am-strauch@t-online.de](mailto:apotheke-am-strauch@t-online.de)

[www.apotheke-am-strauch.de](http://www.apotheke-am-strauch.de)