



# Inhalt im November

## Editorial

03 Auf ein Wort

## Nachrichten und Berichte

- 04 15 Jahre Tagespflege
- 08 Seniorendisco im Erikaweg
- 09 Ein Abend in guter Gesellschaft
- 10 Ausflüge ins Bergische Land
- 12 Oktoberfeste in unseren Häusern
- 14 Mit dem Rollator auf Parcour

## Unvergessen

16 Nachrufe

## Schwerpunktthema: Einsamkeit

- 18 Ein wachsendes Phänomen
- 21 Gesundheitliche Folgen
- 22 So besiegen wir die Einsamkeit
- 24 Einsamkeit in unseren Häusern?
- 28 Angebote gegen Einsamkeit
- 32 Gemeinsam schmeckt´s besser
- 34 Sankt Martin: ein Vorbild gegen Einsamkeit
- 36 Angebote gegen Einsamkeit in Hilden

## Menschen

- 38 Freundschaften in unseren Häusern
- 43 Geburtstage

## Buntes

- 44 Termine für Ehrenamtliche
- 45 Demenz-Sprechstunde
- 46 Rätsel

## Service

47 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,

Nun beginnt wieder die dunkle und nasskalte Jahreszeit und bis zur Weihnachtszeit ist es auch nicht mehr lange hin. Dies ist für viele die Zeit, in der sie besonders stark vom Gefühl der Einsamkeit betroffen sind. Man kommt nicht mehr so leicht vor die Haustüre, mag abends nicht mehr so lange unterwegs sein. Und wenn sich über die Weihnachtsfeiertage ganz viele Familien zum gemeinsamen Feiern treffen, wird einem die eigene Einsamkeit besonders bewusst, wenn keiner mehr da ist, mit dem man zusammen die Festtage verbringen kann.

Wir haben uns daher in dieser Ausgabe dem Schwerpunktthema Einsamkeit gewidmet, zeigen die Ursachen und ihre Wirkungen auf und geben Tipps und Hinweise, was man selber gegen Einsamkeit oder das Gefühl der Einsamkeit tun kann und wo es Angebote - auch für Menschen mit geringem Einkommen - gibt, um sie zu überwinden.

Aber es kommen auch unsere Bewohner\*innen zu Wort und berichten, was sie zum Thema Einsamkeit denken und wie sehr sie davon betroffen sind.

Übrigens: auch ein Ehrenamt kann sehr dazu beitragen, sich weniger einsam zu fühlen. Man kommt unter Menschen und oft entstehen auch Freundschaften, die Begegnungen über das Ehrenamt hinaus ermöglichen. Das erleben wir täglich in unseren Häusern. Vielleicht haben ja auch Sie Lust, sich zu engagieren? Nähere Infos finden Sie auf unserer Homepage unter <https://seniorenendienstehilden.de/engagement/>.

Ich wünsche Ihnen einen November ohne viele einsamen Stunden. Ihre

*Beate Lutz-Gepf*

# Jubiläumsfeier zu 15 Jahre **Tagespflege**

Am 25. Oktober 2010 wurde die Tagespflege Fliederweg als erste Tagespflege in Hilden eröffnet. Der Neubau der Tagespflege erfolgte im Rahmen einer größeren Baumaßnahme rund um das Seniorenzentrum Erikaweg, bei der auch eine betreute Wohnanlage mit 28 Wohnungen für Seniorinnen und Senioren entstand. Die zunächst 12 Plätze für überwiegend demenziell erkrankte Menschen wurden bereits vor acht Jahren auf 13 Plätze aufgestockt.

## **Große Nachfrage und lange Warteliste**

Die Nachfrage nach einem Platz in der Tagespflege ist groß und Interessenten müssen häufig mehrere Monate warten, bis sie einen Platz bekommen. In normalen Zeiten nutzen wöchentlich rund 30 Gäste an 1 – 5 Tagen von 8.00 – 16.00 Uhr die Tagespflege. Laut Pflegebedarfsplanung des Kreises Mettmann fehlt es in Hilden an ausreichend Plätzen in Tagespflegen, um den Bedarf zu decken.

Genau 15 Jahre später, am Samstag, den 25. Oktober feierte die Tagespflege nun ihr 15-jähriges Jubiläum. Geladen waren alle Tagespflegegäste mit ihren Angehörigen sowie ehemalige haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende. Sie alle wurden von den derzeit in der Tagespflege Tätigen wunderbar mit Sekt, Kaffee und Kuchen und einer wunderschönen Jubiläumstorte verwöhnt. Die stellvertretende Bürgermeisterin, Marianne Münnich und die Geschäftsführerin sprachen ein Grußwort. Die Tagespflegeleiterin Stella Jurisa trug ein selbsterstelltes Gedicht und unser ehrenamtlicher Gitarrist Johannes Thiele ein selbstgeschriebenes Lied auf die Tagespflege vor. Beides finden Sie auf den folgenden Seiten.

Es war einmal, vor langer Zeit,  
keine Tagespflege, nicht weit und breit!  
Doch vor 15 Jahren, als hier alles begann,  
ging eine neue Ära an.

Ein neues Gebäude, die Wände ganz  
weiß,

es gab noch viel zu tun, uns lief der  
Schweiß.

Die ersten Gäste schauten rein,  
ach ja, das könnt gemütlich sein.

Der Fahrdienst durch Hilden fuhr kreuz  
und quer,

der erste Winter war wirklich schwer.

Die Stadt bei Zeiten sparte am Salz,  
so mancher brach sich fast den Hals.

Die Gäste kamen jedoch sicher an,  
draußen fiel so viel Schnee, Mann oh  
Mann!

Im ersten Jahr machte es schnell die  
Runde,

die neue Tagespflege war bald in aller  
Munde.

Ein Ort für Senioren, mit ganz viel Herz,  
vergessen war hier tagsüber so mancher  
Schmerz.

Hier wurde getanzt, musiziert und viel  
gelacht,

zwischendurch gebastelt und auch  
Gymnastik gemacht.

Alte Freunde wurden nach Jahrzehnten  
wieder gesehen,  
manch einer wollte nur ungern nach  
Hause gehen.

Nach dem Frühstück ist hier die Zeitung  
dran,

nicht jede Nachricht kommt gleich gut an.  
Skandale, Kriege oder auch Pandemie,  
langweilig ist uns damit nie.

Danach fließt meist dann hier der  
Schweiß,

bei der Gymnastik wird`s uns so richtig







heiß!  
Schüttel, schüttel, Beine hoch oder auch  
runter,  
mit der Bewegung wird hier jeder munter.

Abschließend wir gerätselt, gelacht und  
auch gesungen,  
Das Team hat mit so manchem Liedtext  
gerungen.

Unseren Gästen fallen die Texte leicht,  
bei vielen es auch für lange Gedichte  
noch locker reicht.

Nach dem Essen heißt es  
„hoch die Beine“,  
oder es wird gezockt, jedem das seine!  
Oft sind wir nachmittags auch sehr  
kreativ,  
die tollsten Dinge geschehen, meist wun-  
derschön, selten krumm und schief.

Doch das Beste  
sind hier unsere Gäste!  
Tolle Geschichten haben sie zu erzählen,  
allerdings kann ich hier nur einige  
erwähnen.

Eine, die schwamm bei Olympia,  
auch ohne Medaille war sie unser  
Schwimm-Superstar.  
Ein Herr von sehr weit her dann zu uns  
kam,  
sein Heimatland war Vietnam.

Mit Origami Kunst hat er uns beglückt,  
seine Frühlingsrollen, köstlich, wir warn  
verzückt!

Eine Dame inspirierte uns zum Ausflug an  
den Unterbacher See,  
jährlich stillen wir damit unsere Sehn-  
sucht und das Fernweh.  
Auch Amor ließ sich hier schon blicken,  
verliebte Blicke, die sich auch im hohen  
Alter noch schicken.

Ich könnte weiter erzählen, wie bei 1000  
und einer Nacht,  
hab jedoch noch nicht erwähnt, wer hier  
tagsüber die ganze Arbeit macht.  
Zu Anfang waren wir noch ein kleines  
Team,  
im Laufe der Jahre sah man die ein oder  
anderen ziehn.

Ich erinnere deshalb an die vielen  
Namen,  
jedoch nicht in der Reihenfolge, wie sie  
zu uns gingen und kamen.  
Grazyna, Stella, Ingrid und Helga waren  
das erste Gespann,  
Fabian, Marcel und Christoph, die Zivis  
von der Spezies Mann.  
Es folgten Renate, Dirk und auch  
Angelika,  
Ina, Kathrin, Anja und Tamara.  
Brigitte, Fridolin, Alex und auch Barbara,  
von denen ist aus verschiedensten  
Gründen keiner mehr da.

Den Fahrdienst hatten wir zu Anfang noch  
selbst in der Hand,  
Walli und Tanni waren bei den Gästen  
beliebt und bekannt.  
Nun zu den Herrschaften vom Ehrenamt,  
Gerlinde, Tanni, Helga und Christiane,  
wir schätzen ihren Einsatz sehr, ihr seid  
allererste Sahne!

Musikalisch unterstützen uns oft Siegrid  
und Johannes,  
Heute ist Johannes alleine hier,  
versprochen, er kann es.

Aktuell besteht das Team aus sechs  
tollen Frauen,  
all denen kann man getrost und von  
Herzen vertrauen.  
Ich fange mit unserer Agnieszka an,  
mit der man Gitarre spielen, aber auch  
Pferde stehlen kann.  
Barbara ist die Frau fürs unterhaltsame  
und kreative,  
eine wahre Beschäftigungs-Lokomotive.  
Vanessa ist derzeit das Küken und noch  
ziemlich neu,  
vor Neuem hat diese Frau jedoch  
gar keine Scheu.  
Olga lacht gern laut und trägt meist ganz  
viel Glitzer,  
im Alltag hier auch bekannt als rasanter  
Flitzer.  
Tina scheint auf den ersten Blick von der  
ruhigen Fraktion,  
man ändert diese Meinung schnell, sieht  
man sie in Aktion.

Nun zu mir, die Frau vom ersten Tag,  
die es am liebsten bunt, leicht schräg und  
fröhlich mag.  
Heute bin ich hier zum 5.475zigsten Mal,  
ich liebe diesen Job, er wird mir nicht  
schal.  
Warum, das weiß nach diesen Zeilen hier  
nun jedes Kind,  
15 Jahre waren schnell vorbei, schnell  
wie der Wind!

Vielen Dank fürs Zuhörn und für ihre  
Aufmerksamkeit,  
heut sitzen wir zusammen, allen eine  
schöne Zeit!

■ Stella Jurisa



Eintreten bitte, eintreten bitte, lächelnd  
steh'n Sie vor Ihrem Haus,  
kommen Sie bitte, Vorsicht die Treppen,  
gehen Sie einfach gradaus.  
Liebes Tagespflegeteam, kling, kling,  
kling, stets ansprechbar mit guter Mien',

Refrain:

Kling, kling, kling.  
Liebes Tagespflegeteam, feiert heut mit  
uns mal schön, wir Gäste schütteln dann  
sehr galant eure zugreifend-helfende,  
jedem Besucher sich liebevoll öffnende  
Hand.

Und jeden Montag und jeden Montag,  
zieht ne' Karawane durchs Haus.  
Es wird gesungen, es wird geschunkelt,  
oft woll'n wir gar nicht nach Haus.  
Liebes Tagespflegeteam, kling, kling,  
kling, stets ansprechbar mit guter Mien',

Refrain

Ich komm zum Ende, ich komm zum Ende,  
wünsche für das nächste Jahrzehnt, Glück  
und Gesundheit, Liebe und Lachen, ne  
Bootsfahrt aufm Unterbacher See.  
Liebes Tagespflegeteam, kling, kling,  
kling, stets ansprechbar mit guter Mien',

Refrain

■ Johannes Thiele

# Seniorendisco bringt **Erikaweg** in Schwung

Die erste Seniorendisco des Hauses fand am 11.10.25 im Erikaweg statt. Es war ein Erfolg und sorgte für ausgelassene Stimmung unter den Bewohnerinnen und Bewohnern. Der Wohnbereich des Fliderwegs Erdgeschoss verwandelte sich in einen Partyraum.

## Tanzen kennt kein Alter

Die Veranstaltung wurde von den Bewohner\*innen Claudia Aufermann und Peter Krei zusammen mit der Betreuungskraft Stefan Meyer organisiert. Diskokugeln und bunte Lichter, ein DJ-Tisch sowie eine kleine Tanzfläche und Softgetränke mit selbstgemachter Limonade sorgten für echtes Discoflair. Auch ein paar Angehörige mischten sich unter die Gäste und trugen zur familiären Atmosphäre bei.

## Musik, die Erinnerungen weckt

Musik der 50er und 60er Jahre wurden von DJ Peter Krei und Claudia Aufermann im Vorfeld zusammengetragen und als Playlist zusammengestellt.



Musik der vergangenen Jahrzehnte verbindet Generationen und weckt Erinnerungen. Musik bringt Bewegung in den Alltag. Bei der ersten Seniorendisco im Seniorenzentrum Erikaweg wurde gemeinsam gelacht, gesungen, geschunkelt und es wurden die ersten Tanzversuche zur Discoatmosphäre gestartet.

Die Freude war spürbar, die Stimmung ausgelassen und deshalb heißt es bald wieder: Musik an, Alltag aus!

■ Mirjam Schmela





# Ein Abend in **guter Gesellschaft**

Ein besonderes Highlight gab es kürzlich im Wohnbereich 2 des Seniorenzentrums Hummelsterstraße: Unsere Betreuungskraft Silvia Heß organisierte ein gemeinsames Abendessen, an dem zehn Bewohnerinnen und Bewohner mit viel Freude teilnahmen.

Der Tisch war liebevoll gedeckt, die Atmosphäre gemütlich und einladend. Schon beim Platznehmen füllte sich der Raum mit fröhlichem Lachen, anregenden Gesprächen und lebendigen Erzählungen aus früheren Zeiten. Es wurde gemeinsam gegessen, erinnert, gescherzt und herzlich miteinander umgegangen – ein rundum gelungener Abend.

## Ein ganz besonderes Abendessen

Solche Momente der Gemeinschaft sind für viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner etwas ganz Besonderes – und genau das war an diesem Abend deutlich zu spüren. Die gesellige Runde brachte nicht nur Abwechslung in den Alltag, sondern auch viele zufriedene Gesichter.

Und für alle, die diesmal nicht dabei sein konnten: Keine Sorge – das Angebot wird natürlich wiederholt! Beim nächsten Mal sind dann auch Sie dran!

■ Vanessa Mergel



# Ausflüge vom **Erikaweg** ins Bergische Land

Jeden Mittwochnachmittag hieß es bei uns: „Auf ins Bergische Land!“ Gemeinsam mit einer kleinen Gruppe unserer Bewohnerinnen und Bewohner geht es mit dem Bus zur Müngstener Brücke, einem der bekanntesten Wahrzeichen unserer Region.



Die Müngstener Brücke, zwischen Remscheid und Solingen gelegen, ist mit 107 Metern Höhe die höchste Eisenbahnbrücke Deutschlands. Seit ihrer Eröffnung im Jahr 1897 verbindet sie die Städte über das idyllische Tal der Wupper. Umgeben von viel Grün, sanften Hügeln und alten Buchenwäldern zeigt sich hier das Bergische Land von seiner schönsten Sei-

te – eine Landschaft, die viele unserer Mitfahrenden noch gut aus früheren Tagen kennen.

## Neues Angebot seit Juni 2025

Für unsere Bewohnerinnen und Bewohner war der wöchentliche Ausflug eine willkommene Abwechslung vom Alltag. Während der gemütlichen Fahrt hatten die Mitreisenden genügend Zeit, die wunderschöne Landschaft des Bergische Landes zu bewundern. Im Ausflugslokal „Haus Müngsten“ haben wir viele schöne Stunden verbracht. Bei Kaffee, Bergische Waffeln oder Kuchen am Fuß der Brücke, beim Beobachten der Züge oder beim Spaziergang entlang der Wupper kamen Erinnerungen auf: an Sonntagsausflüge mit der Familie, Wanderungen in der Schulzeit, an Picknickdecken auf grünen Wiesen oder an das Rattern der Züge, das man schon von Weitem hören konnte. Zum Abendessen waren wir wieder zurück.

Heute noch fährt ein kleiner Linienzug mit zwei Waggonen über die beeindruckende Brücke.

## Jede Woche ein anderer Wohnbereich

Da die Gruppe jede Woche wechselte, bekam immer wieder jemand anderes unserer Bewohnenden die Gelegenheit, die Natur zu genießen und ein Stück Heimat neu zu entdecken. So war jeder Mittwoch ein besonderes Erlebnis – voller Gespräche, Lachen und schöner Momente unter freiem Himmel. Leider können aufgrund der Busausstattung nur drei bis vier mobilere Bewohnerinnen und Bewohner teilnehmen, da Rollstühle im Fahrzeug nicht transportiert werden können.





## Planung 2026

Für 2026 wird bereits ein neues Ausflugsziel vorbereitet, damit auch im kommenden Jahr wieder viele Bewohnende schöne Nachmittage in geselliger Runde erleben werden.

Habe wir ihr Interesse geweckt? Wenn Sie mitfahren möchten, oder einen Vorschlag für ein Ausflugsziel haben, melden Sie sich bitte beim Sozialen Dienst. Wir freuen uns auf Sie.

■ Beate Klever

## Ohne Ehrenamt geht es nicht

Tatkräftig unterstützte uns auf jeder Fahrt unsere Ehrenamtliche Marlies Riemann. Mit ihrer ruhigen und einfühlsamen Art war sie auf jeder Fahrt eine Bereicherung für alle Mitreisenden. Die Fahrten zur Müngstener Brücke wurden bis Ende Oktober durchgeführt. So konnten viele auch die Farbenpracht im „Goldenen Oktober“ genießen.



**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](mailto:info@sanitaer-cremer.de) • [www.sanitaer-cremer.de](http://www.sanitaer-cremer.de)



# Bayrische Woche im Erikaweg

Anfang Oktober wurde bei uns im Erikaweg wieder zünftig gefeiert, denn es hieß: „O’zapft is“! Unsere traditionelle bayrische Woche vom 29. September bis zum 5. Oktober verwandelte das Haus in ein kleines Stück München. Schon beim Betreten des festlich dekorierten Foyers, in den typischen Farben Blau und Weiß, kam echte Wiesn-Stimmung auf.

## Kulinarische Genüsse

Unsere Bewohner\*innen und die Besucher\*innen des Cafés konnten sich täglich auf eine abwechslungsreiche Auswahl typischer Spezialitäten freuen. Mit den liebevoll zubereiteten Gerichten brachte die Küche den Geschmack des Oktoberfestes direkt ins Haus.

## Oktoberfest mit Live-Musik

Der Höhepunkt der Woche war zweifellos das Oktoberfest am 2. Oktober, als das Harmonika Orchester „Notenzauber“ bei uns zu Gast war. Mit der mitreißenden Musik sorgten sie für ausgelassene Stimmung. Es wurde gesungen, geschunkelt und gelacht – die Begeisterung war spürbar.

Natürlich durfte auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommen. Neben Zwiebelkuchen wurden Federweißer und Weißbier ausgeschenkt. Gemeinsam wurde angestoßen, gelacht und die gesellige Atmosphäre genossen.

Ein herzliches Dankeschön an das Orchester „Notenzauber“ für diesen wundervollen Beitrag zu unserem gelungenen Oktoberfest! Die Rückmeldungen der Bewohner\*innen waren sehr positiv.

## Ein gelungenes Fest

Insgesamt war das Oktoberfest im Erikaweg ein gelungenes Fest, welches die Bewohner\*innen zusammengebracht und einige heitere Momente ermöglicht hat. Ein schöner Anlass, der auch im kommenden Jahr wieder stattfinden soll.

■ Celina Homrighausen



# Oktoberfest in der Hummelsterstraße

Am 27. September 2025 wurde im Café Hummel ordentlich gefeiert: Unser diesjähriges Oktoberfest war wieder ein voller Erfolg und sorgte für fröhliche Gesichter, schwungvolle Musik und eine ausgelassene Stimmung unter unseren Bewohner\*innen.

## Blau-weiße Girlanden und Dirndl sorgen für Oktoberfeststimmung

Schon beim Betreten des festlich geschmückten Cafés kam Wiesn-Stimmung auf: Blaue und weiße Dekoration, bunte Girlanden und liebevolle Details zauberten eine gemütliche und feierliche Atmosphäre. Einige unserer Mitarbeiterinnen erschienen in traditionellen Dirndl, was die Stimmung zusätzlich anheizte und für so manches Lächeln sorgte.

Natürlich durften auch die kulinarischen Genüsse nicht fehlen: Mit einer Auswahl an leckeren Knabbereien und einer Vielzahl an Getränken – von erfrischender Cola bis zum zünftigen Bier – war für jeden Geschmack etwas dabei.

## Jürgen Koerffler bringt Saal in Schwung

Ein musikalisches Highlight war der Auftritt von Jürgen Koerffer, der mit Gesang und Keyboard sowie weiblicher Gesangsunterstützung den Saal zum Beben brachte. Mit bekannten Melodien, Evergreens und volkstümlichen Klassikern lud er zum Mitsingen, Schunkeln und Tanzen ein. Und das ließ sich niemand zweimal sagen: Schon nach kurzer Zeit wurde die Tanzfläche gut genutzt – es wurde viel getanzt, gelacht und mitgeklatscht.

Besonders schön war zu beobachten, wie ausgelassen und fröhlich unsere Bewoh-

ner\*innen gemeinsam feierten. „So viel wurde schon lange nicht mehr getanzt!“, freute sich eine Bewohnerin mit leuchtenden Augen.

Ein herzliches Dankeschön an alle Mitwirkenden, die dieses Fest mit so viel Engagement und Herzlichkeit möglich gemacht haben. Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Jahr, wenn es wieder heißt: „O’zapft is!“

■ Vanessa Mergel





# Mit dem **Rollator** auf Parcour

Wer glaubt, Rollator fahren sei langweilig oder einfach nur Mittel zum Zweck, der war wohl noch nie bei unserem Rollatortraining dabei! Denn was unsere Bewohnerinnen und Bewohner vom Seniorenzentrum Hummelsterstraße auf dem Vorplatz geleistet haben, verdient nicht nur Applaus – sondern auch ein (natürlich inoffizielles) TÜV-Siegel!

## **Vier Stationen – viele Herausforderungen – noch mehr Spaß**

Bei trockenem Herbstwetter wurde ein kleiner, aber anspruchsvoller Parcours aufgebaut. Die Teilnehmenden konnten an vier Stationen ihre Geschicklichkeit, Sicherheit und den Umgang mit ihrem Rollator trainieren – und das Ganze mit einer großen Portion guter Laune.

### **Die Stationen im Überblick:**

**Slalom & sicheres Hinsetzen:** Zwischen Pylonen hindurch ging es im Slalom, bis zum Stopp: dem sicheren, rückwärts gerichteten Hinsetzen – eine wichtige

Übung für den Alltag. Mit etwas Konzentration und der richtigen Technik wurde diese Aufgabe mit Bravour gemeistert.

**Wasserbalancieren mit Kurve:** Eine Schale mit Wasser – darin ein Ball – musste möglichst ohne Überschwappen durch eine Kurve balanciert werden. Eine echte Herausforderung für die Feinmotorik – und für die Lachmuskeln! Einige schafften es trocken ans Ziel, andere sorgten für kleine Planschereien am Wegesrand.

**Die Rampe rauf und runter:** Alltagssituationen wie Bordsteine oder kleine Steigungen wurden an dieser Station geübt. Mit gezieltem Bremsen, festem Stand und etwas Mut ging es über die Rampe – und alle kamen sicher wieder unten an.

**Der schmale Pfad:** Hier war Präzision gefragt: Auf einem schmalen Weg wurde das genaue Fahren trainiert – ideal für Situationen wie schmale Gehwege oder enge Flure. Auch hier zeigten unsere Teilnehmenden echtes Fahrgefühl.

### **Mit TÜV-Plakette ins Ziel**

Zum Abschluss wurde es noch einmal offiziell – fast zumindest: Eine freundliche Mitarbeiterin von medwerk hat alle Rollatoren überprüft. Bremsen, Reifen, Griffe – alles wurde unter die Lupe genommen. Und nach bestandener Kontrolle gab's für jeden Rollator eine kleine gelbe „TÜV-Plakette“ zum Aufkleben – als Erinnerung an einen gelungenen Tag. Zusätzlich wurden reflektierende Sicherheitsstreifen angebracht, damit unsere Bewohnerinnen und Bewohner auch im Straßenverkehr gut sichtbar bleiben.

■ Vanessa Mergel







Seniorencentrum  
Hummelsterstraße

# Adventsbasar

## Samstag 29.11.2025

### von 15:00 bis 18:00 Uhr

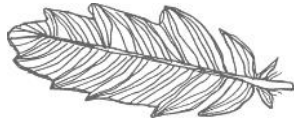
### im Cafe Hummel auf der Hummelsterstraße 1 in Hilden

Kreative Werke an liebevoll gestalteten Ständen  
- entdecken, stöbern, staunen

DUFTENDE WAFFELN, LECKERE REIBEKUCHEN,  
HEISSER KAKAO UND GLÜHWEIN



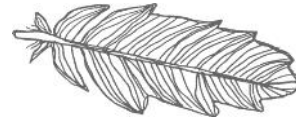
# Unvergessen - Nachrufe



## Hiltrud Falk

Hiltrud Falk war eine gesellige und charakterstarke Frau. Mit ihrer fröhlichen Art bereicherte sie Feste und Konzerte, an denen sie mit Begeisterung teilnahm. Ob beim Kegeln, Jakkolo oder Bingo, sie war stets mit Eifer dabei. Ihre Verbundenheit zur norddeutschen Heimat war spürbar, wenn sie uns an ihren Erinnerungen teilhaben ließ. Gerne sprach Hiltrud Falk auch von ihren Töchtern und Enkeln, die ihr ganzer Stolz waren. So wünschen wir ihrer Familie Kraft für die schwere Zeit des Abschiednehmens.

**\*11.12.1935 † 29.09.2025**



## Gisela Pflugbeil

Wir nehmen Abschied von Gisela Pflugbeil, die wir als lebensfrohe und willensstarke Frau kennenlernten durften. An Veranstaltungen im Haus nahm sie gerne teil und genoss hierbei die Gesellschaft und das Miteinander. Besonders gerne betrachtete sie Familienbilder die schöne Erinnerungen wachriefen und ihr viel bedeuteten. Auch beim Puzzeln oder beim Lesen von Zeitschriften fand sie Freude. Unserer tiefes Mitgefühl gilt ihrer Familie.

**\*25.10.1932 † 04.10.2025**



## Ruth Hölterhoff

Ruth Hölterhoff war eine fröhliche, die Natur liebende und gesellige Bewohnerin, die stets großen Wert auf ihr Äußeres legte und sich über Komplimente sehr freute. Sie lebte seit Oktober 2023 in unserem Haus und nahm mit Freude an allen Angeboten teil. Das Schönste für sie waren jedoch immer die begleiteten Spaziergänge an der frischen Luft sowie die Besuche ihrer Familie. Ihnen möchten wir unser herzlichstes Beileid aussprechen.

**\* 04.07.1940 † 22.10.2025**





# Winterdorf

Seniorenzentrum Erikaweg

**Samstag 06.12.**  
**mit Adventsbasar**  
**11:00 – 17:00 Uhr**

**Sonntag, 07.12.**  
**15:00 – 17:00 Uhr**  
**16:00 Uhr Singen mit dem**  
**Gospelchor „The Carolas“**

Markenverkauf für Gäste im Café



# Einsamkeit, ein wachsendes Phänomen

Lange galt Einsamkeit als Problem der älteren Generation. Doch seit einigen Jahren zeigen zahlreiche Studien, dass sich immer mehr junge Menschen einsam fühlen. Inzwischen gibt es mehrere Studien die sich mit dieser Thematik befassen. So auch eine Studie der Bertelsmann Stiftung aus diesem Jahr mit dem Titel „Jung, einsam – und engagiert?“. Sie ergab, dass fast die Hälfte der jungen Menschen Einsamkeit empfinden. Die Studie basiert auf einer repräsentativen Onlinebefragung von 2532 Personen im Alter von 16 bis 30 Jahren. Jeder Zehnte empfindet sogar starke Einsamkeit.



## Die Bedeutung von Einsamkeit

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, bei dem die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen. Das kann bedeuten, dass es manchen an engen, emotionalen Bindungen fehlt und für andere bedeutet es, dass sie weniger Kontakte zu anderen Menschen haben, als sie es gerne möchten. Problematisch wird Einsamkeit dann, wenn das Gefühl über einen längeren Zeitraum anhält und zu einem dauerhaften Leidensdruck führt.

Chronische Einsamkeit kann eine Vielzahl an körperlichen und psychischen Erkrankungen zur Folge haben. Das subjektive empfinden von Einsamkeit macht es sozusagen zu einem „stillen“ Problem, das leicht übersehen werden kann.

## Faktoren die Einsamkeit begünstigen können

Nicht jede\*r ist gleich vom Gefühl der Einsamkeit betroffen. Junge Frauen sind beispielsweise häufiger von Einsamkeit betroffen als junge Männer. Außerdem beeinflussen soziale Faktoren wie familiäre Beziehungen, das Arbeitsumfeld, das Einkommen, das Wohnumfeld, die Herkunft und das Bildungsniveau die Entstehung von Einsamkeit. Besonders hoch ist daher das Empfinden von Einsamkeit bei Menschen die verwitwet, geschieden oder arbeitslos sind. Finanzielle Mittel können für Aktivitäten genutzt werden und fördern die soziale Teilhabe. Fehlen diese Mittel, sind Freizeitaktivitäten eingeschränkt, die wiederum soziale Kontakte ermöglichen und Ausgrenzung vom gesellschaftlichen Leben zur Folge haben. Armutsgefährdete Menschen haben ein mehr als doppelt so hohes Risiko von Einsamkeit betroffen zu sein, als Personen, die finanziell bessergestellt sind. Auch Personen mit Migrationshintergrund, niedrigem Schulabschluss und Wohnsitz in mittelgroßen Städten sind häufiger von Einsamkeit betroffen.

## Auswirkungen der Corona Pandemie

Als einer der Hauptauslöser für das Einsamkeitsempfinden wird die Coronapandemie verantwortlich gemacht. Ausgangssperren und die Angst vor Ansteckung, hatten soziale Distanzierung und

Isolation zur Folge. Im ersten Jahr der Pandemie hat sich das Einsamkeitsempfinden sowohl bei jungen als auch bei alten Menschen extrem verstärkt. So gab im ersten Jahr jeder Dritte der 18 bis 29 Jährigen an, von Einsamkeit betroffen zu sein. Bei Menschen über 75 Jahre war es rund jeder vierte. In den Folgejahren sind die Werte zwar gesunken, aber auch nach der Pandemie besteht die Einsamkeit weiterhin auf hohem Niveau fort und es

zeichnet sich tendenziell ein chronischer Verlauf ab.

### **Einsamkeit bei Senior\*innen**

Gerade auch ältere Menschen sind häufig vom Gefühl der Einsamkeit betroffen. Besonders während der Corona Pandemie waren Menschen ab 75 stärker von Einsamkeit betroffen als junge Menschen. Die Ursachen für Einsamkeit bei älteren



**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](http://www.hildorado.de) oder direkt im Hildorado.

Menschen sind häufig gesundheitliche Einschränkungen sowie Einschränkungen der Beweglichkeit, welche die Teilhabe am sozialen Leben erschweren. Möglicherweise kann man das Haus nicht mehr oder nur noch selten verlassen. Oder man kann aufgrund von Schwerhörigkeit Gesprächen nur schwer folgen und zieht sich daher zurück und meidet Kontakte zu anderen Menschen. Hinzu kommen familiäre Veränderungen, beispielsweise das Versterben des Partners.

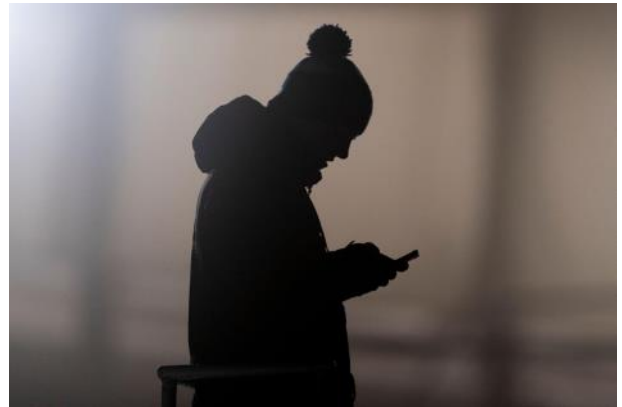
### Der Einfluss Sozialer Medien

Die Nutzung sozialer Medien können das Einsamkeitsempfinden verringern, aber auch verstärken. Beispielsweise können bestehende Beziehungen zu Freunden oder auch Familienmitgliedern gepflegt werden, auch über weite Entfernungen.



Oder es können gezielt Gleichgesinnte gefunden werden, um neue Kontakte knüpfen zu können. Es können Gruppen gebildet oder Veranstaltungen organisiert werden.

Kontakte über Soziale Medien können aber auch verhindern, dass reale Kontakte



entstehen und gepflegt werden. Die Zeit, die man online verbringt, geht oft von der Zeit ab, die für persönliche Treffen zur Verfügung steht, was wiederum Isolation fördern kann. Hinzu kommt, dass virtuelle Interaktionen keine tiefgehenden Beziehungen ersetzen können.

Auch das ständige Sehen idealisierter Lebensstile anderer und der damit verbundene Vergleich mit dem eigenen Leben, das vielleicht weniger aufregend ist, kann zu Unzufriedenheit führen. Die ständige Sorge, etwas zu verpassen, kann zu Stress, Angstzuständen und einem zwanghaften Verhalten führen. Eine Vielzahl der Nutzer\*innen sozialer Medien nutzt diese überwiegend passiv durch Scrollen und knüpft dadurch kaum echte Kontakte. Die Art und Weise der Nutzung sozialer Medien entscheidet demnach über positive oder negative Effekte auf das Empfinden von Einsamkeit.

Die Forschung zeigt deutlich, dass Einsamkeit ein gesamtgesellschaftliches Phänomen ist und weitreichende Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden hat. Besonders wichtig ist es daher, Strategien zur Vorbeugung zu entwickeln und soziale Teilhabe zu fördern.



# Gesundheitliche Folgen von **Einsamkeit**

Das Gefühl der Einsamkeit ist ein zutiefst menschliches Empfinden, das weit über bloße Traurigkeit hinausgeht und eine unsichtbare, aber tiefgreifende Belastung für das gesamte körperliche und seelische Wohlbefinden darstellen kann.

## **Einsamkeit nagt an unserer Psyche**

Länger andauernde soziale Isolation kann die Stimmung dauerhaft ins Negative ziehen und ist oft der Nährboden für niedergeschlagene Stimmungen oder gar Depressionen, wobei die Freude an einst leichten Dingen schwindet. Ohne den wichtigen Austausch mit anderen können sich Sorgen und Ängste im Kopf festsetzen und verselbstständigen. Doch die Auswirkungen sind nicht nur seelischer Natur.

## **Die körperliche Reaktion**

Der Körper reagiert auf Einsamkeit ähnlich wie auf großen Stress oder Gefahr. Das Herz leidet, indem es oft schneller schlägt und der Blutdruck steigt, was bei Dauerstress durch Einsamkeit das Herz-Kreislauf-System schwächen kann. Zudem fährt das Immunsystem runter. Wer sich allein fühlt, kann leichter krank werden, da die Abwehrkräfte des Körpers langsamer und schwächer reagieren, was Viren und Bakterien leichteres Spiel verschafft. Auch der Kopf wird müde, denn unsere Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit können leiden, da wir Anregung und Austausch benötigen, um den Geist fit zu halten.

## **Der Weg aus der Isolation**

Den ersten Schritt zur Besserung zu wagen, indem man zugibt, sich einsam zu

fühlen, ist ein wichtiger Mut-Akt. Es ist ermutigend zu wissen, dass dieser Zustand aktiv geändert werden kann. Für die Bewohnenden im Haus gibt es Einzel- und Gruppenangebote wie Kaffeetrinken, Basteln, Gedächtnistraining, Kegeln oder Vorlesestunden, wobei jeder Kontakt zählt und eigene Ideen, wie etwa eine Skatrunde oder ein Lesezirkel, willkommen sind.



Schon eine Stunde gemeinsamen Austauschs pro Woche kann Wunder wirken. Einsamkeit ist kein persönliches Versagen, und das Pflege team steht nicht nur für die körperliche, sondern auch für die seelische Pflege zur Verfügung. Sie hören zu, helfen gerne, neue Verbindungen zu knüpfen, und betonen: Sie sind nicht allein.

■ *Andrea Köhler*

# So besiegen wir die **Einsamkeit!**

Einsamkeit kann jeden von uns treffen. Aber wissen Sie was? Man kann aktiv etwas dagegen tun! Die Malteser haben viele wunderbare Ideen gesammelt, wie wir alle wieder mehr Freude, Struktur und Gemeinschaft in unser Leben bringen können. Denn Gemeinsamkeit ist die beste Medizin!

## **1. Die Lebensfreude neu entdecken – Auch allein!**

Oft denken wir, wir brauchen andere, um glücklich zu sein. Falsch gedacht! Alleine sein heißt nicht einsam sein. Gönnen Sie sich einen schönen Spaziergang an Ihrem Lieblingsort, hören Sie Ihre Lieblingsmusik oder lesen Sie ein gutes Buch. Pflegen Sie sich selbst: Leckeres Essen, Wohlfühlkleidung. Wenn wir gut zu uns sind, verfliegt das Gefühl der Einsamkeit schneller, als man denkt. Was tun Sie heute am liebsten? Tun Sie es!



## **2. Struktur in den Alltag bringen**

Ein geregelter Tag gibt uns Halt. Planen Sie Ihre Woche wie ein kleines Abenteuer! Tragen Sie feste Zeiten für Spaziergänge, Telefonate oder Hobbys ein. Hängen Sie den Plan gut sichtbar auf. Seien Sie

dabei nicht zu streng mit sich. Kleine Schritte zählen – lieber 10 Minuten Spaziergang am Tag als gar keiner!

## **3. Kontakte pflegen – Rufen Sie an!**

Haben Sie eine feste „Kaffee-Zeit“ am Telefon? Rufen Sie alte Bekannte an, schreiben Sie eine Postkarte oder eine E-Mail. Seien Sie proaktiv! Auch kurze Gespräche können Balsam für die Seele sein. Zeigen Sie Ihren Lieben, dass Sie an sie denken, und verabreden Sie feste Anrufzeiten.

## **4. Die Macht der Technik nutzen**

Wer sagt, dass wir zu alt für neue Technik sind? Ein Smartphone oder Tablet kann die Brücke zur Welt sein! Videoanrufe mit den Enkeln, Online-Spiele oder digitale Netzwerke (wie nebenan.de) können uns mit Menschen in der Nähe verbinden. Trauen Sie sich, Neues zu lernen! Handeln Sie! Zeigen Sie Initiative

## **5. „Hallo Nachbar!“ – Mut zum Netzwerk**

Ihre Nachbarschaft ist eine Schatzkiste voller potenzieller Kontakte! Sagen Sie freundlich Hallo im Treppenhaus oder beim Einkaufen. Manchmal reicht ein nettes Kompliment zum schönen Schal oder ein einfacher Kommentar zum Wetter, um ins Gespräch zu kommen.

## **6. Ehrenamt: Gutes tun, Gemeinschaft finden**

Geben Sie Ihre Fähigkeiten weiter! Ob Vorlesen, Basteln oder Helfen – ehrenamtliches Engagement schenkt Ihnen ein tolles Gefühl, gebraucht zu werden, und bringt Sie automatisch in Kontakt mit Gleichgesinnten.





## 7. Hobbys und Bewegung

Haben Sie ein Hobby, das Ihnen Freude macht? Dann nichts wie ran! Ob Malen, Stricken oder Musik. Und vergessen Sie nicht: Bewegung hält fit und ist ein prima Kontaktmittel. Besuchen Sie Seniorensportgruppen, machen Sie Yoga oder tanzen Sie im Sitzen.

## 8. Ein tierischer Begleiter

Tiere sind wunderbare Freunde! Ein Haustier bringt Leben ins Haus, sorgt für feste

Routinen und ist einfach gute Gesellschaft. Wenn Sie sich keine volle Verantwortung zutrauen, gibt es vielleicht einen Besuchs- und Begleitsdienst mit Hund.

Denken Sie daran: Einsamkeit ist kein Schicksal, sondern eine Herausforderung, die wir gemeinsam und mit persönlichem Engagement meistern können. Jeder kleine Schritt zählt! Starten Sie am besten gleich heute – vielleicht mit einem freundlichen Lächeln zu Ihrem Nachbarn!

■ Andrea Köhler



# Klemens Thater GmbH

orthopädie | schuh | technik      [...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**

# Einsamkeit in unseren Seniorenzentren?

Für viele Menschen ist es eine schreckliche Vorstellung, eines Tages die eigene Wohnung aufgeben und in ein Pflegeheim ziehen zu müssen. Man verliert das vertraute Zuhause und gibt zum Beispiel bei den Mahlzeiten ein gewisses Maß an Selbstbestimmtheit auf, wenn man nicht mehr selber kochen und einkaufen kann und auf das angewiesen ist, was bei den Mahlzeiten angeboten wird.

Doch der Umzug kann auch ein großer Gewinn sein, insbesondere wenn man vorher alleine gelebt hat und möglicherweise in der Mobilität so eingeschränkt ist, dass man die Wohnung gar nicht mehr oder nur sehr beschwerlich verlassen kann. Denn dann greift zuhause das Gefühl der Einsamkeit immer mehr um sich, weil man den ganzen oder den größten Teil des Tages mit sich allein verbringt.

Spricht man jedoch mit den Menschen, die in unseren Seniorenzentren wohnen, dann wird deutlich, dass das Thema Einsamkeit für die Meisten dort nur noch ein sehr geringes oder gar kein Problem darstellt. Denn man hat immer Menschen um sich, mit denen man sich unterhalten kann und es wird viel Programm geboten, das Kontaktmöglichkeiten bietet und Abwechslung in den Tag bringt.

Aber auch Verwandte und Lebensgefährt\*innen spielen eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, ob die Menschen sich bei uns einsam fühlen oder nicht.

Doch lesen Sie auf den folgenden Seiten selbst, was unsere Bewohner\*innen zu dem Thema zu sagen haben.

■ Beate Linz-Eßer



Ich habe eine tolle Familie, die jedes Wochenende zu mir kommt, aber dazwischen bin doch mal einsam. Dann tue ich gedanklich was dagegen. Ich denke an meine Familie und meine Frau. In meinem Alter hat man ja viele Erinnerungen. Bei den geselligen Angeboten fühle ich mich nicht einsam und von diesen Angeboten gibt es ja viele.

■ Wladislaus Huber

Bewohner Seniorenzentrum Hummelsterstraße

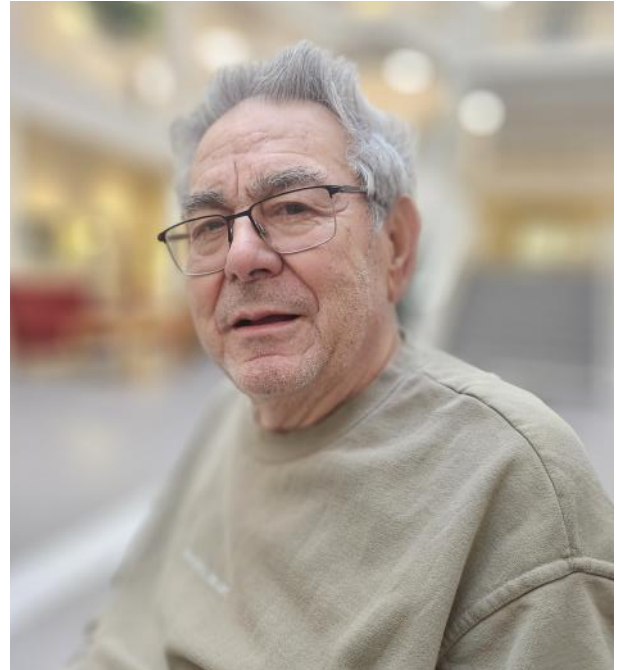




Einsamkeit ist ein wichtiges Thema. Ich selber fühle mich niemals einsam. Mein fester Tagesablauf und meine vielfältigen Aktivitäten verhindern dies. Morgens gehe ich stets an die frische Luft, um ein bisschen spazieren zu gehen. Nach dem Essen pflege ich das Ritual, zwei meiner Lieblingsserien zu schauen: "Verbotene Liebe" und "Rote Rosen". Darüber hinaus lese ich viel. Auch im Haus nehme ich an vielen Angeboten teil, insbesondere am Gedächtnistraining und am Harfenspiel. Ich weiß mich stets zu beschäftigen und habe zudem jederzeit die Möglichkeit, Gesellschaft zu suchen, wenn mir danach ist.

■ Christel Rathmann

Bewohnerin Seniorenzentrum Erikaweg



Ich bin niemals einsam, da ich von einem stabilen sozialen Netz umgeben bin. Mir ist meine Familie total wichtig. Ich habe zwei Kinder und vier Enkelkinder, wodurch bei mir immer etwas los ist. Ein weiterer entscheidender Faktor ist meine Wohnsituation und die Anwesenheit meiner Lebensgefährtin. Bis vor Kurzem lebte ich im Betreuten Wohnen und bin nun ins Seniorenzentrum Erikaweg umgezogen. Meine Lebensgefährtin ist auch bei mir. Ihre Anwesenheit ist für mich der ausschlaggebende Grund, warum ich mich nicht einsam fühle.

■ Fernando Ruiz

Bewohnerin Seniorenzentrum Erikaweg



Tatsächlich habe ich vor meinem Einzug hier ins Haus aufgrund von Krankheit Einsamkeit erfahren müssen. Wenn man bedenkt, dass ich eigentlich nie in ein Heim ziehen wollte, bin ich meinen Töchtern heute umso dankbarer, weil ich hier meine verlorengegangene Lebensfreude wiedergefunden habe und Einsamkeit seither nie wieder fühlen musste.

■ Lucie Elfriede Gier  
Bewohnerin Seniorenzentrum Hummelsterstraße



Ich kenne das Gefühl von Einsamkeit eigentlich nicht. Sowohl damals als auch heute kann ich mich nicht erinnern, jemals mich einsam gefühlt zu haben. Vielleicht liegt es daran, dass ich auch mal gut für mich allein sein kann, ohne Einsamkeit zu empfinden.

■ Ute Zazvorka  
Bewohnerin Seniorenzentrum Hummelsterstraße





Ich kann nicht sagen, dass ich mich einsam fühle. Natürlich gibt es Tage an denen die Stimmung gedämpft ist, aber ich schaue immer nach vorne und mache das Beste daraus. Das hilft mir gegen trübe Gedanken. Ich bin ganz gerne mal für mich und finde immer etwas womit ich mich beschäftigen kann.

■ Hedwig Hanst

*Bewohnerin Seniorenzentrum Erikaweg*



Manchmal fühle ich mich einsam, wenn niemand von meinen Nachbarinnen da ist, mit denen ich mich unterhalten kann. Mir hilft es, wenn ich viel spazieren gehe. Das kann ich noch gut und es entspannt mich und macht zufrieden.

■ Rosemarie Krüger

*Bewohnerin Seniorenzentrum Erikaweg*

# Angebote gegen **Einsamkeit**

Einsamkeit ist kein seltenes Gefühl – besonders im Alter, wenn sich Lebensumstände ändern, geliebte Menschen fehlen oder der Alltag stiller wird. In den Seniorenzentren stellen wir uns dieser Herausforderung ganz bewusst. Denn wir wissen: Begegnung ist das beste Mittel gegen das Alleinsein – und sie kann auf viele Arten entstehen.

Deshalb bieten wir in unseren Häusern eine Vielzahl an verschiedensten Aktivitäten und Begegnungsmöglichkeiten an, die nicht nur für Abwechslung im Alltag sorgen, sondern vor allem ein Miteinander ermöglichen – durch Gespräche, gemeinsames Erleben und schöne Momente voller Lachen und Nähe.



## **Ein guter Start in den Tag – mit Begegnung, Gespräch und Bewegung**

Ein gelungener Tagesbeginn legt den Grundstein für das Wohlbefinden und die Stimmung im weiteren Tagesverlauf. Deshalb wird bei uns der Morgen aktiv gestaltet – mit kleinen Gesprächsrunden, persönlichen Einzelangeboten oder auch einer gemeinsamen Bewegungseinheit in der Gruppe. Ob ein freundliches Wort,

ein kurzer Austausch oder leichte Aktivierung: Schon am Morgen setzen wir Impulse, die Verbindung schaffen, aktivieren und Orientierung geben – für einen positiven und erfüllten Start in den Tag.

## **Aktiv sein – gemeinsam statt allein**

Im Laufe der Woche finden bei uns viele Gruppenangebote statt – ganz freiwillig, aber stets mit offenen Türen: Ob Bingo, Kegeln, Singkreise oder unsere beliebten bunten Nachmittage – hier wird gespielt, gesungen, geschmunzelt und mitgefiebert. Es sind diese Momente, in denen aus Bekanntschaften Freundschaften werden, und aus einem einfachen Nachmittag ein kleiner Höhepunkt.

## **Tiergestützte Angebote: Nähe auf vier Pfoten (oder Hufen)**

Ein besonderes Highlight sind unsere tiergestützten Angebote, die bei den Bewohner\*innen stets für leuchtende Augen sorgen. Ein fester Bestandteil ist der regelmäßige Hundebesuch, den eine Fachkraft aus dem Sozialen Dienst gemeinsam mit ihrem eigenen Hund anbietet. Durch die ruhige, freundliche Art des Tieres entstehen oft schöne Momente, Berührungen, Erinnerungen, Gespräche. Viele Bewohner\*innen blühen sichtlich auf, wenn der Vierbeiner durchs Haus tapst und sich Streicheleinheiten abholt.

Darüber hinaus laden wir immer wieder externe Anbieter zu besonderen Tierbegegnungen ein: In diesem Jahr durften unsere Bewohner\*innen bereits im Seniorenzentrum Hummelsterstraße Alpakas, Ponys und sogar Greifvögel eines Falkners hautnah erleben. Diese außergewöhnlichen Besuche bringen nicht nur





große Freude, sondern fördern auch das Gespräch und die Aktivierung – sei es durch Staunen, Lachen oder den Austausch über frühere Tiererlebnisse.

Im Seniorenzentrum Erikaweg befinden sich vergleichbare tiergestützte Angebote derzeit in der Vorbereitung. Ziel ist es auch dort, mit besonderen Begegnungen Impulse für Freude, Aktivierung und gemeinschaftliches Erleben zu setzen.

Ob klein oder groß, flauschig oder gefiedert: Tiere schaffen Nähe, fördern Wohlbefinden und wirken spürbar gegen Einsamkeit.

### **Ehrenamt – Nähe mit Herz**

Ein ganz wichtiger Baustein unseres Miteinanders ist das ehrenamtliche Engagement. Viele Ehrenamtliche besuchen uns regelmäßig, gestalten Angebote, Abendcafés oder persönliche Gespräche. Sie schenken Zeit, Zuhören und echte Aufmerksamkeit – Werte, die im Alltag oft unbezahlbar sind.

Ein besonderes Beispiel ist die Zusammenarbeit mit der Hospizbewegung Hilden e.V.: Ehrenamtliche der Hospizbewegung e.V. begleiten Bewohner\*innen auf ihrem letzten Weg. Diese stillen, einfühlsamen Begegnungen zeigen auf berührende Weise: Niemand muss allein sein – auch nicht in den letzten Lebensphasen.

Im Seniorenzentrum Erikaweg haben wir nun auch durch eine sehr großzügige Spende der Matthias-Brock-Stiftung eine



**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**

hauptamtliche Mitarbeiterin, die Menschen mit Demenz in der letzten Lebensphase intensiv begleiten und sich ganz viel Zeit für Begegnungen und Zuwendung nehmen kann.

### **Gemeinschaft leben – auch im Alltag**

Auch außerhalb der geplanten Angebote gibt es viele Möglichkeiten für Begegnung. Unsere Speiseräume und Wohnzimmer, Wohnküchen und Wohnecken sind lebendige Treffpunkte, an denen nicht nur gemeinsam gegessen, sondern auch gelacht, erzählt und gefragt wird: "Wie geht's Ihnen heute?" – oft ist es dieser kleine Satz, der einen großen Unterschied macht.



Im Seniorenzentrum Erikaweg trägt zudem das großzügige Atrium dazu bei, dass Begegnung ganz selbstverständlich stattfinden kann. Im Seniorenzentrum Hummelsterstraße findet dies auf dem Vorplatz mit Brunnen statt. Hier herrscht reges Kommen und Gehen – Angehörige, Mitarbeitende, Besuchende und Bewohner\*innen treffen aufeinander. Die einladenden Sitzmöglichkeiten laden dazu ein, innezuhalten, ins Gespräch zu kommen oder einfach einen Moment das bunte

Treiben zu beobachten. Ein idealer Ort, um Kontakte zu knüpfen oder einen Gesprächspartner zu finden – ganz nebenbei, mitten im Alltag.

### **Feste und Feiern als Höhepunkte im Jahreslauf**

Feste gehören selbstverständlich zum Leben im Seniorenzentrum – sie bringen Freude, Abwechslung und ein starkes Gemeinschaftsgefühl. Ob Oktoberfest, Weihnachtsfeier oder Sommerfest: Bewohner\*innen, Angehörige, Mitarbeitende und Gäste kommen zusammen, um zu tanzen, zu singen und gemeinsam zu feiern. Diese besonderen Momente schaffen Verbindung, oft über den Tag hinaus, und bleiben lange in Erinnerung.

### **Generationen im Austausch – Begegnungen, die bereichern**

Besonders lebendig wird es, wenn der Kindergarten oder die Grundschule zu Besuch kommen. Dann treffen Generationen aufeinander, Kinderlachen erfüllt die Flure, und es entstehen besondere Momente. Für viele unserer Bewohner\*innen sind diese Besuche ein echtes Highlight: Erinnerungen werden wach, Lebensfreude geteilt – und oft entstehen dabei Begegnungen, die lange in Erinnerung bleiben.

### **Musik verbindet – Gemeinsam musizieren, gemeinsam erleben**

Musik kennt kein Alter. Sie berührt, bewegt und schafft Verbindung – ganz unabhängig von Lebensphase oder Vorerfahrung. In unseren Seniorenzentren spielt Musik deshalb eine besondere Rolle im Alltag.





Seit vielen Jahren besteht eine enge Kooperation mit der Musikschule, durch die unsere Bewohner\*innen die Möglichkeit erhalten, aktiv an Musikprojekten teilzunehmen. Ob beim gemeinsamen Singen, einfachen Instrumentalübungen oder dem Ausprobieren neuer Klänge – hier geht es nicht um Perfektion, sondern um das gemeinsame Erlebnis.

Etwas Neues lernen – auch im Alter? Unbedingt! Die regelmäßigen musikalischen Angebote fördern nicht nur die geistige und emotionale Aktivität, sondern schenken Freude, Erfolgserlebnisse und das schöne Gefühl: Ich bin Teil von etwas.

Ein besonderer Höhepunkt sind die jahreszeitlichen Konzerte in unseren Häusern. Hier präsentieren die Teilnehmenden gemeinsam mit der Musikschule, was sie erarbeitet haben. Momente bringen Bewohner\*innen, Angehörige, Gäste und Mitarbeitende zusammen – in einer Atmosphäre, die von Musik, Gemeinschaft und Lebensfreude getragen ist.

### **Gemeinsam gegen Einsamkeit**

All diese Angebote zeigen: Einsamkeit muss kein Dauerzustand sein. Mit Aufmerksamkeit, Herz und einer offenen Tür entsteht in unsere Seniorenzentren ein Ort, an dem Begegnung möglich wird – für jede und jeden, in kleinen und großen Momenten. Denn manchmal ist es nur ein kurzes Gespräch beim Kaffee, ein freundlicher Blick oder ein gemeinsames Lied – und schon fühlt man sich ein bisschen weniger allein.

Darüber hinaus gibt es noch viele weitere Angebote zur Förderung von Gemeinschaft und Begegnung, die hier nicht alle aufgezählt sind – denn oft sind es gerade die kleinen, alltäglichen Gesten und Gelegenheiten, die einen großen Unterschied machen.

■ *Mirjam Schmela und Vanessa Mergel*

# **Radtke OHG**

## **Lüftung - Klima - Brandschutz**

**Tel 02103/9772833**

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

**Herderstr. 41 - 40721 Hilden**

**Inh. Frenzel & Galicki**

**Beratung - Montage - Wartung - Reparatur**

# Gemeinsam schmeckt's besser

Wenn die Rente niedrig ist und auch sonst kein nennenswertes Einkommen vorhanden ist, reicht das Geld häufig nur für das Nötigste und viele Angebote in Gesellschaft können nicht wahrgenommen werden. Armut stellt einen hohen Risikofaktor für Einsamkeit dar. Und wenn man dann noch alleine lebt und viele Freund\*innen inzwischen verstorben oder schwer krank sind, gibt es häufig kaum noch Gelegenheiten, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen.

## Seniordienste und Förderverein engagieren sich gemeinsam gegen Einsamkeit

Sowohl den Seniordiensten Hilden als auch dem Förderverein der Seniordienste ist es ein großes Anliegen, möglichst viel dazu beizusteuern, Einsamkeit bei Senioren und Seniorinnen zu bekämpfen.

Von 2020 -2023 haben sich die Seniordienste daher an einem Modellprojekte des Gesundheitsministeriums NRW beteiligt, bei dem Pflegeeinrichtungen Angebote initiiert haben, um Menschen aus der Einsamkeit zu verhelfen. Leider fiel das Projekt in die Zeit der Corona-Pandemie, in der es besonders schwer



war, gesellige Angebote durchzuführen und gleichzeitig das Gefühl der Einsamkeit dadurch bei Menschen besonders hoch war.

Aber unserer damaligen Projektleiterin, Karin Veit-Koschwitz ist es trotzdem gelungen, viele kreative Ideen umzusetzen, um Menschen in Kontakt miteinander zu bringen und ihnen ein bisschen aus der Einsamkeit zu verhelfen.

## Gutscheine für ein Mittagessen in Gemeinschaft

Eins dieser damals neu entstandenen Angebote richtet sich an alleinstehende Seniorinnen und Senioren mit geringem Einkommen. Diese können sich häufig eine Mahlzeit in unseren Cafés im Erikaweg und in der Hummelsterstraße trotz der niedrigen Preise nicht leisten. Tatsächlich wissen wir aber alle, dass das Essen gleich doppelt so gut schmeckt, wenn man nicht alleine in seiner Wohnung am Tisch sitzt, sondern dabei in Kontakt mit anderen Menschen kommt und eine persönliche Ansprache hat.

Wir schenken diesen Menschen daher bis zu zwei Gutscheine pro Monat für ein kostenloses Mittagessen in unseren beiden Cafés. Möglich wird dieses Angebot

**aveo** GbR  
Praxis für Physiotherapie

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



durch eine Spende des Fördervereins, der die Kosten für diese Gutscheine übernimmt.

Sollten Sie auch Interesse an einem Gutschein haben, können Sie diesen bei unserer Mitarbeiterin, Renata Wilbert, unter **02103 8902-29** anfordern und abholen. Um es möglichst unbürokratisch zu hal-

ten, ist ein Nachweis über Ihre Bedürftigkeit nicht erforderlich. Es reicht eine glaubwürdige Aussage Ihrerseits.

Und falls Sie dieses Angebote unterstützen möchten, freut sich der Förderverein über Ihre Spende.

■ Beate Linz-Eßer



## 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

# Sankt Martin: Ein Vorbild gegen **Einsamkeit**

Wenn der November Einzug hält, wird es draußen spürbar stiller. Die Natur zieht sich zurück, das Laub fällt, und die Dunkelheit kommt früher am Tag. Für viele Menschen ist diese Zeit auch innerlich ruhiger, manchmal sogar einsam. Deshalb ist es kein Zufall, dass ausgerechnet in diesem Monat das Fest des Heiligen Martin gefeiert wird. Denn seine Geschichte ist eine, die von Licht, Wärme und Mitgefühl erzählt – und von der Kraft, Einsamkeit durch Gemeinschaft zu überwinden.

## Wer war Sankt Martin?

Martin von Tours wurde im 4. Jahrhundert nach Christus in Pannonien (heute Ungarn) geboren. Als Sohn eines römischen Offiziers schlug er zunächst eine militärische Laufbahn ein. Doch sein Herz schlug für das Mitgefühl. Die berühmteste Legende erzählt, wie Martin – noch als junger Soldat – an einem kalten Wintertag einem frierenden Bettler begegnete.

Spontan teilte er seinen Mantel mit dem Mann. In der darauffolgenden Nacht erschien ihm Christus im Traum, bekleidet mit eben jenem Mantelstück, das Martin verschenkt hatte. Diese Vision veränderte ihn.

Martin ließ sich taufen, verließ später das Militär und lebte eine Zeit lang als Einsiedler. Auch das ist ein interessanter Aspekt: Der große „Teiler“ der christlichen Geschichte war eine Zeit lang selbst allein, zog sich bewusst aus der Welt zurück. Doch sein Ruf als hilfsbereiter und gütiger Mensch verbreitete sich so sehr, dass er gegen seinen Willen zum Bischof von Tours gewählt wurde. In dieser Rolle kümmerte er sich besonders um Arme, Kranke und Ausgegrenzte, um Menschen also, die oft übersehen wurden.

## Ein Symbol des Teilens

Heute verbinden viele Menschen mit dem Martinstag vor allem die Laterenumzüge der Kinder. In bunten Farben ziehen sie durch die Straßen, singen Lieder und erinnern an die Lichtspur, die Martin in dunkler Zeit hinterlassen hat. In vielen Gemeinden wird auch das Mantel teilen nachgespielt – eine berührende Szene, die in ihrer Schlichtheit bis heute bewegt.

Doch Martins Botschaft richtet sich nicht nur an Kinder. Sie ist gerade für Erwachsene und besonders für ältere Menschen bedeutungsvoll. Denn was Martin tat, war mehr als eine Geste der Nächstenliebe. Er sah den Bettler. Er blieb nicht gleichgültig. Und er teilte, nicht das, was übrig war, sondern etwas, das er selbst dringend brauchte: seinen Mantel, seinen Schutz vor der Kälte.





## Was hat das mit uns heute zu tun?

Einsamkeit im Alter ist ein Thema, das uns im Seniorenzentrum täglich begegnet. Viele Bewohner\*innen berichten davon, wie schwer es war, enge Bezugspersonen zu verlieren – sei es durch Tod, Krankheit oder räumliche Entfernung. Andere sagen offen, dass sie sich manchmal „unsichtbar“ fühlen. Der Alltag kann still sein, wenn niemand da ist, mit dem man Erinnerungen teilen oder einfach plaudern kann.

Doch immer wieder erleben wir hier auch das Gegenteil: Ein kurzer Austausch beim Frühstück, eine gemeinsame Aktivität, ein liebevolles Nachfragen – und schon entstehen neue Verbindungen. So wie Sankt Martin seinen Mantel teilte, teilen viele unserer Bewohner\*innen kleine Gesten der Zuwendung: ein Lächeln, ein Gespräch, eine helfende Hand.

Gerade in der dunkleren Jahreszeit können solche Momente zum Lichtblick werden. Denn Einsamkeit lässt sich nicht immer „abschaffen“ – aber sie lässt sich teilen, im Sinne von: gemeinsam tragen.

## Eine Einladung zum Mitmachen

Das Martinsfest kann für uns alle ein Anlass sein, nachzudenken: Wem könnten wir heute ein Stück „Mantel“ geben? Muss es immer etwas Großes sein – oder reicht vielleicht ein gemeinsamer Spaziergang, ein offenes Ohr, eine Karte mit ein paar persönlichen Worten?

Vielleicht ist Sankt Martin deshalb so eine starke Figur: Weil er uns zeigt, dass jeder Mensch etwas geben kann, unabhängig vom Alter, vom Besitz oder von der eigenen Lebenssituation. Und dass das Teilen nicht nur dem hilft, der etwas bekommt, sondern auch dem, der gibt. Es verbindet. Es wärmt. Es schafft Nähe.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen zum Martinstag nicht nur schöne Erinnerungen an Laternen und Kindheitstage, sondern auch die Erfahrung, wie wohltuend es sein kann, im Kleinen zu teilen: Aufmerksamkeit, Zeit, Mitgefühl. Denn oft ist es gerade das, was zählt – und was uns aus der Einsamkeit zurück ins Miteinander führt.

■ Vanessa Mergel

## 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)

# Angebote gegen **Einsamkeit** in Hilden

In Hilden gibt es verschiedene Angebote gegen Einsamkeit, die von Nachbarschaftshilfe über Selbsthilfegruppen bis hin zu kirchlichen und städtischen Einrichtungen reichen.

## **Nachbarschaftszentren und Begegnungsstätten**

Nachbarschaftszentren und Begegnungsstätten fördern den Kontakt im Alltag und in der direkten Umgebung:



**Nachbarschaftshilfe aktiv Hilden e.V. (NaH):** Ehrenamtliche Helfer leisten kostenlose und unbürokratische Unterstützung im Alltag, die Gespräche und kleine Hilfestellungen umfasst, wie beispielsweise gemeinsame Spaziergänge, Besuche bei Krankenhausaufenthalten, Begleitung bei Friedhofsbesuchen, Einkaufshilfe oder Anmeldung für einen Heimplatz.

**Katholische Pfarrgemeinde St. Jacobus Hilden:** Betreibt Nachbarschaftszentren, die offene Treffpunkte gegen Einsamkeit bieten.

**Nachbarschaftszentrum "Haus im Süden" (Diakonie):** Ein offener Treffpunkt,

der Austausch und Gemeinschaft fördert. Insgesamt gibt es fünf Nachbarschaftszentren in Hilden, so dass jede/r im eigenen Stadtteil eine Anlaufstelle hat.

**Evangelisches Hilden:** Bietet in der Friedenskirche einen Seniorennachmittag mit Spiel und Spaß an.

**Senioren Internet Café (S.I.C.):** Unterstützung im Umgang mit modernen Technologien, um im digitalen Leben Anschluss zu halten.

## **Selbsthilfegruppen gegen Einsamkeit**

Zudem gibt es Selbsthilfegruppen die, einen geschützten Raum anbieten, um Erfahrungen zu teilen:

**Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Mettmann:** In den Räumen in Mettmann findet am Freitag, den 7. November 2025, ein Treffen zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe zum Thema Einsamkeit statt.

Die **Stadt Hilden** arbeitet ebenfalls an der Umsetzung einer solchen Gruppe, möglicherweise in Form eines regelmäßigen Spaziergangs.

**DRK Hilden:** Der Ortsverein bietet unter anderem eine Selbsthilfegruppe zu Angst und Depressionen an.

**AWO Hilden:** Der Ortsverein bietet verschiedene Selbsthilfegruppen an, etwa für Fibromyalgie.

## **Plaudernetz und Seniorenreisen**

**Die Malteser** bieten ein „Plaudernetz“ an. Unter der Rufnummer 0800 330 1111 kann man täglich von 10 bis 22 Uhr neue

Menschen kennenlernen und erzählen was einen bewegt. Das Angebot ist anonym und kostenlos.

Zusätzlich bietet die **AWO Hilden Seniorenreisen**, Tagestouren und Ausflüge an. Die Reisen sind auf die Bedürfnisse von Senior\*innen und auf spezielle Hilfebeforderte abgestimmt.

### Netzwerkgruppen

Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit sich einer Netzwerkgruppe „Hilden 50plus“ im eigenen Stadtteil anzuschließen. Die Gruppen nutzen u.a. die Räumlichkeiten der verschiedenen Nachbarschaftszentren.

Das Netzwerk in Hilden ist ein Kooperationsprojekt zwischen der Stadt Hilden, allen fünf örtlichen Nachbarschaftszentren sowie dem ZWAR e.V. in Dortmund. Es entstand mit dem Ziel, Aktivitäten, Interessen und Kompetenzen von Menschen ab 50 zusammenzuführen. Es finden sich Menschen zusammen, die gern Zeit miteinander



einander verbringen und gemeinsam Aktivitäten planen und durchführen.

### Weitere Informationen im Internet

Informationen finden Sie auf der Internetseite: [www.hilden50plus.de](http://www.hilden50plus.de)

Die Kontaktdaten und Ansprechpartner der genannten Anbieter finden sie u. a. im Seniorenratgeber der Stadt Hilden unter [www.hilden.de/de/soziales-integration/senioren/](http://www.hilden.de/de/soziales-integration/senioren/)

■ Nadine Taube



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



Nikolaus-Otto-Straße 1, 40721 Hilden, [rsl-hilden.de](http://rsl-hilden.de), [recht@rsl-hilden.de](mailto:recht@rsl-hilden.de), Tel: 0 2103 - 25 86 96 0



# Freundschaften in unseren Häusern

Einsamkeit betrifft viele Menschen – besonders im Alter, wenn sich Lebensumstände verändern, Beziehungen verloren gehen oder der Alltag ruhiger wird. Doch manchmal braucht es nur eine kleine Begegnung, ein nettes Wort oder ein gemeinsames Erlebnis, um aus Fremden Bekannte werden zu lassen.

In dieser Ausgabe des KURIER haben wir jeweils zwei Bewohnerinnen und Bewohner aus beiden Häusern unseres Seniorenzentrums zum Gespräch eingeladen. Sie alle verbindet eine besondere Bekanntschaft, die hier im Haus entstanden ist – und ihren Alltag auf schöne Weise bereichert.

Im Interview erzählen sie, wie sie sich kennengelernt haben, was sie miteinander verbindet, und welche Bedeutung Nähe und Gemeinschaft im späteren Lebensabschnitt für sie haben. Ihre Geschichten zeigen: Auch im Alter können

neue Freundschaften entstehen – und ein wertvoller Schutz vor Einsamkeit sein.

Im Seniorenzentrum Hummelsterstraße wurden Gerda Enke und Heinz Libutzki zu einem Interview eingeladen.

**Mergel:** Wie sind Sie sich das erste Mal begegnet?

**Libutzki:** Wir haben uns vorher nicht gesehen, das erste Mal war hier im Haus, vielleicht beim Frühstück oder beim Mittag, sonst kämen wir nicht zusammen.

**Mergel:** Was hat Sie anfangs an dieser Begegnung neugierig gemacht?

**Libutzki:** Ich habe mich gefreut, dass ich mich mit Gerda unterhalten kann. Aus diesem Grunde war das auch, dass ich dann gesagt habe: „das wird morgen, übermorgen und so weiter auch bleiben“.





**Enke:** Bei mir im Grunde genauso. Ich habe mich ebenfalls darüber gefreut, dass ich mich mit ihm unterhalten kann. Ich bin ihm nachgelaufen um ehrlich zu sein (lacht).

**Mergel:** Wie verbringen Sie Zeit miteinander- wo sind Ihre gemeinsamen Interessen und Hobbys?

**Libutzki:** Wir diskutieren gerne (beide schmunzeln), wenn wir beide zusammensitzen, nicht hier in der Öffentlichkeit, aber wenn wir zusammen im Zimmer sind. Es gibt immer neue Möglichkeiten die wir besprechen.

**Enke:** Wir sprechen über Gott und die Welt. Es gibt ja genug zu reden. Wir gehen zusammen zu Konzerten und Feiern hier im Café. Wir tanzen auch mal, wie jetzt am Oktoberfest oder beim Tanznachmittag in der Stadthalle.

**Mergel:** Inwiefern bereichert Ihre Bekanntschaft Ihren Alltag hier im Haus?

**Enke:** Es bringt Abwechslung und ich

weiß das ich jemanden habe, mit dem ich mich hier im Haus unterhalten kann. Es macht ja auch mehr Spaß, wenn man Dinge gemeinsam macht.

**Mergel:** Haben Sie vor Ihrem Einzug ins Seniorenzentrum Erfahrungen mit Einsamkeit gemacht?

**Enke:** Mein Mann ist schon lange tot und ich habe weiter in der Wohnung gelebt. Die Kinder kamen mich so oft es ging besuchen, so wie die Freunde, die ich hatte. Ansonsten war ich in der Wohnung immer alleine. Aber für mich ist das nicht gleich mit Einsamkeit. Durch meine körperliche Einschränkung war ich leider nicht mehr mobil. Ich konnte mich nicht weiter als im Viertel beschäftigen. Ich habe gedacht, es wäre schöner, wenn ich dies oder das tun könnte, aber ich habe mir immer gesagt: ich habe Familie oder Freunde und damit war ich zufrieden.

**Libutzki:** Da ich meiner Tochter nicht zu Last fallen wollte, habe ich sie gebeten, mir einen Platz im Heim zu suchen und jetzt bin ich hier. Ich war nie einsam, aber

## 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)



als ich hier ins Haus kam, dachte ich: in der Nähe ist mein Haus, meine Familie; es war halt anders. Aber wenn mein Urenkelchen und die Familie zu Besuch kommen, ist es richtig schön.

**Mergel:** Hat sich durch die Bekanntschaft Ihr Empfinden von Einsamkeit verändert?

**Libutzki:** Nein, da ich ja im Grunde genommen keine Einsamkeit hatte.

**Enke:** Bei mir schon, also insofern, dass ich hier jemanden zum Reden habe. Ich glaube, ich hätte es hier im Haus vielleicht anders empfunden, wenn ich ihn hier nicht gefunden hätte.

**Mergel:** Was würden Sie anderen Menschen raten, die sich im Alter einsam fühlen?

**Libutzki:** Sich auch mit jemanden anderen zu unterhalten, das macht wirklich Spaß. Auch mit Menschen mit Einschränkung kann man sich auf einer Art und Weise gut unterhalten. Jeder freut sich über kleine Kontakte. Auch wenn hier Zusammenkünfte sind, dass man sie in Anspruch nimmt und zusammensitzt, vielleicht auch mit einem Federweißen (lacht). Die Musikangebote, ob Trompete, Gitarre oder Singen, das hilft auch gegen das Gefühl.

**G. Enke:** Genau, also hier wird ja viel gemacht gegen Einsamkeit. Das sollte man in Anspruch nehmen.

**Mergel:** Was bedeutet für Sie persönlich eine gute Freundschaft?

**G. Enke:** Freundschaft ist immer gut, auch wenn man verheiratet ist. Mit einer Freun-

din macht man ja andere Sachen als mit seinem Partner. Mit meiner Freundin konnte ich häufig verreisen. Das war immer schön. Auch wenn sich die Umstände geändert haben, freue ich mich immer sehr, wenn meine langjährige Freundin mich auch hier im Haus besuchen kommt.

**Libutzki:** Es ist nicht immer leicht, Freundschaften zu finden. Früher war es bei mir die Nachbarschaft. Ein Nachbar, auch mit seiner Frau, kommt mich immer noch hier besuchen und das finde ich richtig schön. Ich musste mich früher ganz langsam selbst hocharbeiten. Auch da habe ich Freundschaften geschlossen, mit Arbeitskollegen die mir weitergeholfen und vieles, vieles beigebracht haben, das war toll. Das waren wichtige Freundschaften.

Ich bin ja auch jemand, der anderen unheimlich gerne entgegengeht. Man merkt ja auch selber am besten, wenn sich etwas anbündelt, bei dem man sagt „och ja, das ist schön, sich mit dem zu unterhalten“ wie zum Beispiel das Personal hier. Ich habe nur nicht solange Arme (beide lachen) um es zu zeigen.

**Mergel:** Vielen Dank an Sie beide für das spannende Gespräch und Ihre Offenheit. Ich wünsche Ihnen eine wunderschöne gemeinsame Zeit.

■ Das Gespräch führte Vanessa Mergel



# Freundschaften in unseren Häusern

Im Seniorenzentrum Erikaweg konnten wir Bewohnerinnen Edith Kartschewski und Ilse Müller gewinnen, die seit diesem Jahr im Erikaweg wohnen.



**Schmela:** Frau Kartschewski und Frau Müller: wie sind Sie sich das erste Mal begegnet?

**Müller:** Frau Wilbert ist in mein Zimmer gekommen und hat mir Frau Kartschewski vorgestellt. Dabei habe ich erfahren, dass wir bald gemeinsam ein Doppelzimmer bewohnen werden.

**Kartschewski:** Im Zimmer. Ich fand Frau Müller direkt sympathisch und habe mich gleich sehr wohlfühlt mit Frau Müller.

**Schmela:** Was hat sie anfangs an dieser Begegnung neugierig gemacht?

**Müller:** Ich hatte für mich die Frage, ob wir uns gut verstehen werden. Frau Kartschewski habe ich bei der ersten Begegnung als sympathisch erlebt.

**Kartschewski:** Da kann ich gar nicht mehr viel zu sagen. Wir haben uns gleich gut verstanden und direkt viel erzählt.

**Schmela:** Wie verbringen Sie Zeit miteinander? Wo sind Ihre gemeinsamen Interessen und Hobbys?

**Müller:** Wir haben unterschiedliche Interessen. Ich besuche Frau Kartschewski regelmäßig, seit wir in Einzelzimmern wohnen. Dann erzählen wir einfach.

**Kartschewski:** Frau Müller kommt mich fast jeden Tag besuchen. Eis essen und Kaffeetrinken, das machen wir auch gerne zusammen.

**Schmela:** Inwiefern bereichert Ihre Bekanntschaft Ihren Alltag hier im Haus?

**Müller:** Ich fühle mit ihr und deswegen besuche ich Frau Kartschewski. Das bereichert mich.

**Kartschewski:** Die Gespräche mit Frau Müller sind eine Abwechslung. Ich freue mich über die Besuche von ihr.

**Schmela:** Haben Sie vor Ihrem Einzug ins Seniorenzentrum Erfahrungen mit Einsamkeit gemacht?

**Müller:** Zu Hause war ich alleine, seitdem mein Mann verstorben ist. Ich habe mich immer irgendwie beschäftigt. Manchmal war ich auch nur zu Hause.

**Kartschewski:** Einsamkeit kannte ich nicht. Ich war verheiratet.



**Müller:** Sie sollen mehr unter Leute gehen und an Aktivitäten teilnehmen.

**Schmela:** Was bedeutet für Sie persönlich eine gute Freundschaft?

**Müller:** Freundschaft ist mehr. Freundschaft ist etwas Langes, besteht meist seit der Kindergarten- oder Schulzeit und ist sehr vertraut. Die Freundin kann ich auch in der Nacht anrufen. Das findet man jetzt nicht mehr!

Frau Müller und Frau Kartschewski haben sich geöffnet und über das Thema: Gemeinsam statt einsam gesprochen. Ich danke ihnen sehr für ihre Offenheit und Ihre Erzählung, wie aus einer kurzen Begegnung eine engere Bekanntschaft wachsen kann. Ebenso ist es schön zu sehen, wie tägliche Rituale, Besuche daraus entstehen, die beiden Bewohnerinnen guttun und bedeutsam für sie sind.

■ Das Gespräch führte Mirjam Schmela

**Schmela:** Hat sich durch die Bekanntschaft Ihr Empfinden von Einsamkeit verändert?

**Kartschewski:** Es ist gut so und bringt Abwechslung, aber Ruhe ist genauso wichtig.

**Müller:** Nein, es hat sich nicht verändert. Ich bin auch weiterhin gerne alleine.

**Schmela:** Was würden Sie anderen Menschen raten, die sich im Alter einsam fühlen?



# Herzlichen Glückwunsch



Geburtstage am Erikaweg

<b>Karin Stecher</b>	<b>*01.11.1941</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>Therese Duschl</b>	<b>*17.11.1926</b>
<b>Jochen Schumacher</b>	<b>*22.11.1940</b>
<b>Heinz Zieger</b>	<b>*23.11.1930</b>
<b>Anna Christina Pols</b>	<b>*25.11.1939</b>
<b>Else Jeske</b>	<b>*29.11.1935</b>



Geburtstage in der Hummelsterstraße

<b>Paula Sawatzky</b>	<b>*01.11.1934</b>
<b>Kurt Grußendorf</b>	<b>*15.11.1943</b>
<b>Heinz-Gerd Schmidt</b>	<b>*16.11.1943</b>
<b>Brigitte Regner</b>	<b>*20.11.1951</b>
<b>Eva-Maria Grundmann</b>	<b>*22.11.1931</b>

## Die Gewinner des Oktober-Preisrätsels

Seniorenzentrum Erikaweg

**Helga Achterwinter, Hilden**

**Angelika Becker, Hilden**

**Edith Bröder, Hilden**

Herzlichen Glückwunsch!

Seniorenzentrum Hummelsterstraße

**Lore Klophaus, Hilden**

**Peter Bröder, Hilden**

**Melanie Weyers, Hilden**

**Lösungen:** 1. Tomate, 2. Sternschnuppe,  
3. Eule, 4. Käse, 5. Bett



# 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@seniorendienste-hilden.de](mailto:betreuung-hummelster@seniorendienste-hilden.de)

### Termine im November

07.11.25 ab 10.30 Uhr  
Puppenspiel Sankt Martin

10.11.25 ab 16.30 Uhr  
Sankt Martin auf dem Vorplatz

29.11.25 ab 15.00 Uhr  
Adventsbasar - für alle zum Stöbern

30.11.25 ab 16.00 Uhr  
Konzert Notenzauber

### Ausschau in den Dezember

10.12.25 ab 10.30 Uhr  
Zirkusauftritt mit KITA Tucherweg

11.12.25 ab 15.00 Uhr  
Zauberharfenkonzert und frische Waffeln

13.12.25 ab 15.00 Uhr  
Weihnachtsfeier mit Angehörigen

21.12.25 ab 16.00 Uhr  
Andre Zindel Konzert

26.12.25 ab 16.00 Uhr  
Duo Second Life Konzert

31.12.25 ab 16.00 Uhr  
Mister Trumpet Konzert

## Seniorenzentrum Erikaweg

Für die Veranstaltungen im Dezember 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

06.11.25 um 15:00 Uhr  
Geburtskaffee für Bewohnende

20.11.25 um 15:45 Uhr  
Konzert: Duo-Second-Life

23.11.25 um 11:00 Uhr  
Konzert: „Saitenzauber“ und  
„Die Barocker

### Ausschau in den Dezember

05.12.25 ab 17:00 Uhr  
Winterdorf

06.12.25 um 11:00 - 17:00 Uhr  
Adventsbasar und Winterdorf

07.12.25 um 15:00 - 17:00 Uhr  
Winterdorf, Ehrenamtstag  
(Einladung folgt!)

14.12.25 ab 15:45 Uhr  
Konzert zum 3. Advent mit  
Arjen Harsta

21.12.25 ab 15:45 Uhr  
Konzert zum 4. Advent mit  
dem Klassikquartett JoToJuMa

24.12.25 um 14:00-16:00 Uhr  
Feierlichkeiten zu Heiligabend



# 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 2025**

13. November 2025

11. Dezember 2025

**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: Herbstzeit = Rätselzeit

Die Tage werden kürzer, die Blätter bunt und das Wetter ein bisschen kühler, genau die richtige Zeit, um es sich drinnen gemütlich zu machen und ein bisschen zu knobeln!

Testen Sie Ihr Wissen über Tiere, Pflanzen, Herbstfrüchte und gemütliche Herbstgewohnheiten mit unseren sechs herbstlichen Quizfragen.

Viel Spass beim Raten wünschen Ihnen Ihr

*Dennis Sokolowski und 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. Warum verfärben sich im Herbst die Blätter vieler Bäume?
- A) Weil sie frieren
  - B) Weil sie weniger Sonnenlicht bekommen
  - C) Weil der Wind sie austrocknet
  - D) Weil sie mehr Wasser aufnehmen

2. Was gehört **nicht** zur Familie der Kürbisgewächse?
- A) Zucchini B) Melone C) Gurke D) Tomate

3. Was trinken viele Menschen besonders gern, wenn es draußen kälter wird?
- A) Zitronenlimonade B) Eiskaffee
  - C) Tee oder heiße Schokolade
  - D) Mineralwasser mit Eis

4. Welches Tier legt sich im Herbst einen Vorrat aus Nüssen an?
- A) Igel B) Eichhörnchen C) Reh D) Maulwurf

5. Welches Wetter ist typisch für den Herbst in Mitteleuropa?
- A) Heiß und trocken B) Kühl und regnerisch
  - C) Schnee und Frost D) Tropische Temperaturen

- Welche Frucht wird besonders im Herbst geerntet?
- A) Erdbeere B) Apfel C) Wassermelone D) Kirsche

Lösungen:

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

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 25. November 2025



# Kontakte

## STATIONÄRE PFLEGE

**Nadine Taube** nimmt Ihre Anmeldung für die stationäre Pflege an und berät 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 zur Verfügung und berät Sie zur Finanzierung.

**02103 / 8902-29**

r.wilbert@seniorendienste-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@seniorendienste-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@seniorendienste-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 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@seniorendienste-hilden.de

## LEITUNG HAUS ERIKAWEG

**Beate Linz-Eßer** steht gerne für alle Fragen an die Geschäftsführung oder 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





#### 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](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)