

Zeitung des Seniorenrates Mettmann

40 Jahre Seniorenrat Stadt Mettmann



Leben in Mettmann 1981 -- 2021



Liebe Leserin, lieber Leser,

im Jahr 2 von Corona weiß immer noch niemand genau wohin die Reise gehen wird. Auch in diesem Jahr war es uns bis jetzt leider nicht erlaubt, Sie zu treffen und zu Seniorenratssitzungen oder Sprechstunden einzuladen. Für uns - wie sicherlich auch für viele von Ihnen - war dies alles sehr traurig und manche Regelung nicht immer direkt nachvollziehbar. Es blieb nur die Hoffnung..., und wir wollen uns jetzt dem Traum von einer baldigen unbeschwerten Zeit zuversichtlich anschließen. Mit der neuen Ausgabe unserer Zeitung möchten wir Ihnen dazu wieder viele Informationen auf den Weg geben.

Wir hoffen sehr, dass wir Sie alle bald wieder direkt treffen und mit Ihnen sprechen und lachen können! Viel Spaß beim Lesen!

Ihr Herbert Breitrück

Inhaltsverzeichnis

➤ Grußwort	Seite 2
40 Jahre Mettmanner Seniorenrat	Seite 3 - 5
Nachruf – Wofgang Friedrich	Seite 5
Der Seniorenrat in Corona-Zeiten	Seite 6
➤ App Gut-Versorgt in	Seite 7
➤ Bürgerbus	Seite 7
Vorsorge schon geregelt – Vollmachten gegeben?	Seite 8 – 10
Datensicherheit	Seite 11 - 12
Gefährliche Paket-SMS im Umlauf	Seite 12 - 13
➤ Mach dich sichtbar	Seite 13
Grippeschutzimpfung	Seite 14
➤ Rätsel	Seite 15
> Impressum	Seite 16



40 Jahre Mettmanner Seniorenrat

Ein Jubiläum ist ein immer auch ein Grund die Vergangenheit zu betrachten.

Vergangenheit / Chronik:

28. November 1979

Wo sind unsere Wurzeln? Die ersten Anregungen zur Bildung eines Seniorenrates kamen aus den Wohlfahrtsverbänden und den Altentagesstätten, den heutigen Seniorenbegegnungsstätten. Mit Blick auf die in Zukunft ständig wachsende Zahl der älteren Menschen sollte diese Generation mit ihren Bedürfnissen besser im politischen Raum neutral vertreten werden. Der damalige 1. Beigeordnete der Stadt Mettmann, Heinrich Stang, nahm sich der Sache an.

Am 28. November 1979 fand das erste offizielle Gespräch im Rathaus statt. Gastreferent war der Vorsitzende des bereits bestehenden Seniorenbeirates der Stadt Ratingen, der über die positiven Erfahrungen berichtete.

Ergebnis: Der 1. Beigeordnete Herr Stang und die Sozialamtsleiterin Frau Bieker werden dem Sozialausschuss einen Vorschlag unterbreiten.

Es sollen Delegiertenwahlen in allen Alteneinrichtungen durchgeführt werden. Alle Seniorinnen und Senioren sollen durch die Presse darüber informiert werden, dass sie sich an der Wahl der Delegierten wie auch als Kandidat beteiligen können.

Am 28. Mai 1980 war es dann so weit. Der Sozialausschuss beschloss die Bildung eines Seniorenrates mit 7 Mitgliedern. Das aktive und passive Wahlrecht wurde auf ein Mindestalter von 60 Jahren festgelegt, die Amtszeit soll 2 Jahre betragen.

Die Verwaltung der Stadt Mettmann wurde beauftragt, alle weiteren Vorbereitungen zu treffen. Die organisatorischen Vorbereitungen, Erstellung einer Wahlordnung und einer Satzung zogen sich noch bis Anfang 1981 hin.

09. März 1981 – 1. Seniorenratswahl

Im großen Sitzungsaal des Rathauses trat eine Delegiertenversammlung aus 24 zuvor gewählten stimmberechtigten Delegierten zusammen. Aus den Reihen der Delegierten wurden folgende 7 Vertreter in den ersten Mettmanner Seniorenrat gewählt:

Wilhelm Albers, Viktor Chiesura, Rudolf Dittmann, Carl August Esser, Luzie Napierala, Johann Perpeet, Erich Peters.

Diese sieben Seniorenratsmitglieder wählten aus ihren Reihen Wilhelm Albers zum 1. Vorsitzenden und Carl August Esser zum stellvertretenden Vorsitzenden.

Wilhelm Albers war 10 Jahre lang, von 1981 bis 1991, Vorsitzender des Seniorenrates.

Damit war der Grundstein für eine demokratische Legitimierung von Anfang an gegeben.

1986 ist das Gründungsjahr der Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen, vorerst als *Landesarbeitsgemeinschaft*. Der Seniorenrat Mettmann ist Gründungsmitglied.

März 1986 – Die 1. Ausgabe der

Seniorenzeitung "Das TOR" erscheint. Herausgegeben von der VHS Mettmann-Wülfrath in Zusammenarbeit mit dem Seniorenrat Mettmann.

Als Logo auf der Titelseite wurde eines der ältesten Kunstwerke in Mettmann genommen. Das schmiedeeiserne Tor ist das Meisterwerk eines Elberfelder Kunstschmiedes aus dem Jahre 1791. Es wurde für einen Elberfelder Kaufmann als Eingangstor zu seinem Haus angefertigt.



Forts.: 40 Jahre Mettmanner Seniorenrat



Als das Haus abgebrochen wurde, konnte es der Pfarrer der evangelischen Kirchengemeinde Mettmann, Abraham Küpper, im Jahr 1806 für 100 Reichsthaler erwerben. Es wurde zum neuen Eingangstor am Seiteneingang der evangelischen Kirche an der Freiheitstraße (In der 1. Ausgabe 2016 "DAS Mettmanner TOR" haben wir darüber berichtet).

Im Jahre **1990** wurde auf <u>Direktwahl</u> und <u>Briefwahl</u> umgestellt und die Anzahl der Seniorenratsmitglieder auf 15 erhöht. Die Arbeit sollte auf möglichst viele Schultern verteilt werden. Die Amtszeit wurde auf 5 Jahre festgelegt und dem Turnus der Kommunalwahlen angepasst. Die bisherige Delegiertenwahl hatte den

Die bisherige Delegiertenwahl hatte den Nachteil, dass sich fast immer nur die Menschen beteiligten, die bereits in irgendeiner Form sozial engagiert waren.

24. Juni 1991

Aus gesundheitlichen Gründen trat Wilhelm Albers vom Vorsitz zurück. Zum neuen 1. Vorsitzenden wurde Gerd Lindig gewählt. Er blieb 13 Jahre Vorsitzender, von Juni 1991 bis Mai 2004.

August 1991

Die bisherige Landesarbeitsgemeinschaft wurde in einen eingetragenen Verein mit Gemeinnützigkeitsstatus überführt. Der neue Name ist *Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen e.V.* (LSV).

Herbert Klemens, Schriftführer des Seniorenrates Mettmann, wurde in den Vorstand der Landesseniorenvertretung NRW e.V. gewählt und arbeitete aktiv auf Landesebene mit.

Mittlerweile führte der Seniorenrat regelmäßige Sprechstunden in der "alten Straßenbahn" in der Königshofstraße durch.



Mai 2004

Im Jahre 2004 wurde der Seniorenrat in der Hauptsatzung der Stadt Mettmann verankert und damit Teil des Ortsrechtes.

Die Neuwahl (Briefwahl) mit neuer Wahlordnung erfolgte dann vom 26. April bis 07. Mai 2004. Zum 1. Vorsitzenden wurde Karl Hoheisel gewählt. Seine Amtszeit dauerte bis August 2006.

Nach seinem Rücktritt im August 2006 übernahm Frau Dr. med. Hildegard Arnold den Vorsitz.

Juni 2009

Neuwahl des Seniorenrat Mettmann als Briefwahl im Juni 2009. Zur 1. Vorsitzenden wurde Frau Dr. med. Hildegard Arnold wiedergewählt. Ihre Amtszeit dauerte von 2006 bis Dezember 2015.

Ihr Nachfolger wurde der leider viel zu früh verstorbene Wolfgang Friedrich.



Forts.: 40 Jahre Mettmanner Seniorenrat



Juni 2009

Juni 2021

In 40 Jahren hat sich viel ereignet. In dieser kurzen Aufstellung fehlt sicherlich noch einiges. In unserem Archiv ist nicht immer alles so genau festgehalten. Bisher gibt es keine Chronik, das wollen wir nachholen und dann als Sonderausgabe veröffentlichen. Bitte helfen Sie uns dabei.

Erinnern Sie sich? ... an Seniorenräte und Ereignisse. Gibt es alte Unterlagen, alte Zeitungen, Bilder?

→ Bitte schreiben Sie uns!

Menschen treten in unser Leben und begleiten uns eine Weile. Einige bleiben für immer, denn sie hinterlassen Spuren in unserem Herzen.

Nachruf:

Wir trauern um Wolfgang Friedrich Er starb am 05. Mai 2021 im Alter von 79 Jahren.

Sein letzter Lebensabschnitt war eng verknüpft mit dem Seniorenrat Mettmann. Wolfgang Friedrich war 15 Jahre Mitglied im Seniorenrat Mettmann, vom Januar 2016 bis zum Juni 2019 als Vorsitzender. Eine besondere Herzensangelegenheit war ihm die Herausgabe der Seniorenratszeitung "Das Mettmanner Tor". Als engagierter Mettmanner Bürger waren ihm immer das persönliche Gespräch und auch das Engagement in der evangelischen Kirche wichtig.

Wir haben ihn als liebenswerten, zuverlässigen und stets hilfsbereiten



(Foto: Taeglich.ME)

Menschen schätzen gelernt und wir werden ihm immer ein ehrendes Andenken bewahren.



Was macht eigentlich der Seniorenrat in der Corona-Zeit?



Die Corona-Pandemie beutelt auch den Seniorenrat heftig. Anfangs wussten wir nicht, wie wir halbwegs vernünftig weiter zusammenarbeiten konnten. Und dann haben wir uns für die Zusammenarbeit über einen Videochat entschieden. Unsere Treffen können so ohne Corona stattfinden. Themen werden bearbeitet und, was schon wichtig ist, man sieht sich dabei.

Von März bis Mai 2021 haben wir deswegen auch unsere Sprechstunden (Zuhörstunden) als digitalen Videochat durchgeführt. Die Resonanz war nicht sehr groß.

Ab Juni 2021 können wir mit unseren Sprechstunden (Zuhörstunden) wieder in Präsenz Vorort sein.

I.d.R. am ersten Mittwoch eines Monats in der Zeit von 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr. Die genauen Termine und Orte werden auf der Homepage der Stadt Mettmann veröffentlicht und werden in der Tagespresse bekanntgegeben.

https://www.mettmann.de/seniorenrat

02. Juni 2021 Haus der Begegnung,

Vogelskamp 120

07. Juli 2021 AWO-Treff, Gottfried-

Wetzelstr. 8

04. August 2021 Rathaus – Altbau,

Raum 16 c

08. September 2021 DRK-Begegnungs-

zentrum, Bahnstr. 55

06. Oktober 2021 AWO-Treff, Gottfried-

Wetzelstr. 8

03. November 2021 Seniorenratsbüro,

Goethestr. 33

08. Dezember 2021 AWO-Treff, Gottfried-

Wetzelstr. 8



Gut versorgt in ... Mettmann

Als erste Stadt im Kreis Mettmann wurde die Senioren- und Gesundheits-App "Gut versorgt in" (werbefrei) jetzt freigeschaltet. Zielgruppe sind Menschen ab 55+. Kostenlos, ohne Registrierung und Namensnennung kann die App heruntergeladen werden.

Bereits 2020 hatte Sozialamtsleiterin Anja Karp die App dem Seniorenrat und dem Runden Tisch für Seniorenfragen sowie den Akteuren der Quartiersarbeit vorgestellt – mit positiven Rückmeldungen.

Hinter neun Kacheln sind die Themenschwerpunkte hinterlegt, Vieles ist mit der Homepage der Stadt Mettmann verlinkt.

Die Sorge, dass ältere Menschen mit dem digitalen Angebot möglicherweise überfordert sind, hat Sozialamtsleiterin Anja Karp nicht. "Die App ist einfach zu bedienen und immer mehr Menschen, die ins Seniorenalter kommen, sind digital gut geschult."

"Auf kurzen Kommunikationswegen entwickeln wir das Angebot weiter", sagen Anja Karp und Michael Bley. Rund um die Sicherheit für Senioren will Anja Karp sich zeitnah beispielsweise mit dem "Aktionsbündnis Sicherheit" beraten. Vielleicht können Warnungen vor aktuellen Enkeltrick-Betrügern oder anderen Gaunern so zukünftig schnell und unkompliziert kommuniziert werden.



Ausschnitt

Die Registrierung "**Gut versorgt in** …" kann im App-Store oder im Google Play Store kostenlos installiert werden. Nach der Registrierung, die anonym erfolgt, stehen sämtliche Angebote zur Verfügung.

Der Bürgerbus kommt!

Corona traf auch den Start zum Bürgerbus schwer. Der Vorstand verfolgte die Lage und war mit der Rheinbahn und der Stadt immer in Kontakt.

Voraussetzung für den Start ist die Bestellung des Busses. Jetzt ist der Bus bestellt, die Lieferzeit wird 7 Monate betragen.



Der endgültige Start ist auch abhängig von den erforderlichen

Schulungen sowie der Gesundheitsprüfung der Ehrenamtlichen, die sich zum Fahren bereit erklärt haben. Rund 40 Frauen und Männer haben sich gemeldet und werden demnächst von der Rheinbahn ausgebildet. Unter Corona-



Forts.: Der Bürgerbus kommt!

Bedingungen kann es dann im Frühjahr 2022 hoffentlich losgehen. Der Fahrerplatz wird extra geschützt, der Bus wird nach jeder Rundfahrt gereinigt.

Natürlich war ein Start noch in diesem Jahr geplant, aber das war erst mal das

Prinzip Hoffnung. Nicht zu vergessen ist, dass zum Start auch Fahrgäste gebraucht werden, die bereit sind das Angebot anzunehmen. Auch das ist sicherlich abhängig von der konkreten Lage zu Corona.

Vorsorge schon geregelt - Vollmachten gegeben?

Vielen Menschen ist nicht klar, dass selbst Ehepartner oder die eigenen erwachsenen Kinder nicht einfach für den Ehepartner bzw. die Eltern entscheiden dürfen.

Vorsorgevollmacht

Durch eine Vorsorgevollmacht kann ich für die verschiedensten Angelegenheiten des persönlichen Alltags festlegen, welche Person (Vertrauensperson) für mich im Ernstfall entscheiden soll. Für eine solche schriftliche Vereinbarung gibt es keine gesetzlich vorgeschriebene Formvorschrift.

Ein Blatt Papier, auf dem alles klar formuliert ist und handschriftlich mit Ort, Datum und Unterschrift (Vor- u. Nachname) versehen ist, reicht.

In einer Vorsorgevollmacht legt ein Mensch in gesunden Tagen schriftlich fest, wer für ihn handeln darf, wenn er selbst kurzfristig oder dauerhaft nicht selbst entscheiden kann (Einwilligungsunfähigkeit). Der Vollmachtgeber kann darin im Voraus festlegen, welche Person (auch mehrere) Aufgaben übernehmen soll.

Das kann folgende Bereiche umfassen:

- > Wohnungsangelegenheiten
- > Gesundheitsfragen
- > Rechtsgeschäfte abschließen
- > Behördengänge z.B. Rentenvers.
- > Beerdigung organisieren
- > Bank- und Vermögensgeschäfte

Bei einer Bankvollmacht gilt die Kontovollmacht i.d.R. über den Tod hinaus.

Dieses Original-Dokument kann zu Hause in einem Notfallhefter/-ordner aufgehoben werden. Der Vollmachtnehmer (Vertrauensperson) sollte eine Kopie erhalten und auch einen Wohnungs-/Hausschlüssel haben.

Alternativ kann die Vorsorgevollmacht im "Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer" registriert werden. Für Privatpersonen kostet die Registrierung 13,- bis 18,50 EUR für den ersten Vollmachtnehmer.

→ http://vorsorgeregister.de

Die Betreuungsgerichte (eine Abteilung der Amtsgerichte) haben rund um die Uhr das Recht, die Vollmachten bei der Bundesnotarkammer einzusehen. Auf diesem Wege können auch Ärzte im Notfall Bevollmächtigte ermitteln lassen.

Wer seine Vorsorgevollmacht öffentlich beglaubigen will (wg. einer Immobilie), sollte zum Notar gehen. Seit vielen Jahren dürfen auch die Betreuungsbehörden die Unterschrift unter einer Vorsorgevollmacht öffentlich beglaubigen (Kosten ca. 10,- €).



Forts.: Vorsorgevollmacht

z.B. Kreisverwaltung Mettmann, Sozialamt/Betreuungsstelle 40822 Mettmann, Düsseldorfer Str. 26 Tel. 02104 992372

Wenn Sie bedenken haben sollten, dass jemand Ihre Geschäftsfähigkeit anzweifelt, lassen Sie sich diese vom Hausarzt bestätigen.

Der Bevollmächtigte ist aufgrund der Vorsorgevollmacht sofort handlungsfähig.

Es besteht die Gefahr von Missbrauch. Die Kontrollbehörde ist aber auch hier – wie bei der Betreuung – das Betreuungsgericht.

Hilfen durch Vordrucke und Textbausteine finden Sie unter:

https://www.bmjv.de/DE/Service/Formulare/ Formulare_node.html

https://www.handwerkmagazin.de/generalvollmacht-undpatientenverfuegung//

<u>www.malteser.de</u> → A -Z, → Vorsorgevoll.

Patientenverfügung

Das Bundesministerium der Justiz hat die Broschüre zur Patientenverfügung überschrieben mit:

Leiden - Krankheit - Sterben

Wie bestimme ich, was medizinisch unternommen werden soll, wenn ich entscheidungsunfähig bin?

Eine Patientenverfügung ist ein Vorsorgedokument. Darin legen Sie fest welche medizinischen und/oder pflegerischen Maßnahmen Sie wünschen oder ablehnen – wenn Sie selbst sich nicht mehr äußern können bzw. entscheidungsunfähig sind. Durch Ihre Patientenverfügung legen Sie im Voraus Ihre Behandlungswünsche fest und helfen damit den behandelnden Ärzten und ihren Angehörigen. Ihren nächsten Angehörigen geben Sie durch Ihre Patientenverfügung das sichere Gefühl, dass Ihre Vorstellungen und Erwartungen erfüllt werden.

Der Bundesgerichtshof fordert in seinen neuesten Beschlüssen, dass die Patientenverfügung nur dann bindend ist, wenn sie konkrete Darstellung der eigenen Wünsche enthält. Formulierungen wie z.B. "ich wünsche keine lebenserhaltenden Maßnahmen" stellen keine bindende Behandlungsentscheidung dar. Sie muss durch die Benennung ärztlicher Maßnahmen bei spezifizierten Krankheiten oder Behandlungssituationen erläutert werden. Dazu sollten Sie dringend das Gespräch mit Ihrem Hausarzt suchen.

Die Patientenverfügung sollte mit einer Eingangsformel beginnen. Darin formulieren Sie Ihre Vorstellung zur eigenen Lebensqualität. Anschließend beschreiben Sie Maßnahmen z.B. zur Schmerz- und Symptombehandlung, künstlicher Ernährung und Flüssigkeitszufuhr, Wiederbelebung, künstliche Beatmung oder Dialyse. Formulieren Sie auch, ob Sie der Entnahme bzw. Nichtentnahme von Organen oder Geweben zustimmen.

Die Verfügung muss schriftlich vorliegen und Datum und Unterschrift enthalten. Händigen Sie Ihre Patientenverfügung Ihrer Vertrauensperson als Kopie aus und



Forts.: Patientenverfügung

verwahren Sie, sie im Notfallordner auf. Eine entsprechende Notiz in der Geldbörse kann im Notfall helfen. Der Hausarzt sollte mit seiner Unterschrift die uneingeschränkte Geschäftsfähigkeit attestieren.

Hilfen durch Vordrucke und Textbausteine finden Sie unter:

https://www.bmjv.de/DE/Service/Formulare/ Formulare node.html

https://www.patientenverfuegung.de/

Betreuungsverfügung

Die Betreuung für einen Mitmenschen wird unvermeidbar, wenn er selbst wegen einer Krankheit oder einer Behinderung, rechtliche Entscheidungen nicht mehr selbst treffen kann (z.B. bei Geschäftsunfähigkeit). Dann entscheidet das Betreuungsgericht, welche Person die Betreuung übernimmt. Gleichzeitig entscheidet das Gericht über den Aufgabenbereich des Betreuers, der sich auf folgende Gebiete bezieht:

- > gesundheitliche Betreuung
- > Wohnung und Aufenthaltsort
- > wirtschaftliche / finanzielle Angelegenheiten

Wenn Sie eine Betreuungsverfügung erstellt haben, in dem Sie Ihre Vorstellungen festgelegt haben, prüft im Betreuungsverfahren das Gericht Ihre Personen-Vorschläge.

Gibt es keine Betreuungsverfügung, bestellt das Gericht einen gesetzlichen Betreuer der die Aufgaben ehrenamtlich oder berufsmäßig ausübt.

Ein Betreuungsverfahren beginnt nicht automatisch, sondern muss schriftlich beim Betreuungsgericht angeregt werden.

Hilfen durch Vordrucke und Textbausteine finden Sie unter:

https://www.bmjv.de/DE/Service/Formulare/ Formulare_node.html

Generalvollmacht

Die Generalvollmacht ist die umfassendste Vollmacht. Der Bevollmächtigte kann Sie in allen rechtlichen und persönlichen Bereichen vertreten. Ausgeschlossen von der Generalvollmacht sind nur höchstpersönliche Entscheidungen des Vollmachtgebers, wie Eheschließung, Scheidung, Wahlrecht und das Verfassen eines Testaments.

Wer im Voraus festlegen will, wer über die ETW oder sonstige Immobilien entscheiden soll benötigt eine notarielle Generalvollmacht. Vollmachten für die Vermögensverwaltung, Bankvollmachten oder Fragen zur Geschäftsfähigkeit müssen beglaubigt¹⁾ oder beurkundet²⁾ sein. Die Generalvollmacht gilt auch über den Tod hinaus.

Hilfen durch Vordrucke und Textbausteine finden Sie unter:

https://www.pflegehilfe.org/generalvollmacht

https://www.anwalt.org/generalvollmacht/

<u>https://www.bmjv.de/DE/Service/Buergerser</u>
vice/ → Publikationen → Formulare

¹⁾ Beglaubigung: Der Notar beglaubigt die Echtheit der Unterschrift unter der Vollmacht.

²⁾ Beurkundung: Der Notar erstellt in einem Termin eine Urkunde, in dem er den Inhalt der Vollmacht beurkundet.



Seminar zur Datensicherheit / Passwortsicherheit und Gefahren im Internet

Kurzfassung von einer digitalen Veranstaltung am 18.5.2021 Kreispolizei Mettmann/VHS Langenfeld

Tatort Internet und wie man sich schützen kann

Kennen Sie auch diese irrige Annahme?

Kann mir doch nicht passieren; Ich habe doch nichts zu verbergen und sowieso keine wichtigen Daten; Datensicherung ist etwas für Feiglinge

Wie sollte ich mich durch technische Maßnahmen schützen

- ➤ IMMER alle vorhandenen Updates einspielen
- Regelmäßige Datensicherung
- > Firewall und Antivirenprogramm einrichten

Wie schütze ich mich durch richtiges Verhalten

- > WLAN-Nutzung nur die verschlüsselte Version
- > WLAN-Name = Phantasiename, damit dieser nicht zugeordnet werden kann
- ➤ Benutzerkonten mit unterschiedlichen Rechten anlegen
- > Administrator-Rechte extra vergeben
- Surfen immer ohne Admin-Rechte!
- Laden von Programmen und Apps nur aus seriösen Quellen
- Ab und zu den ,digitalen Frühjahrsputz' machen

Was ist Passwortsicherheit

- Immer die Beobachtung durch Fremde bei der Passworteingabe (Smartphone/PC) vermeiden
- Passwortlänge mindestens 10-stellig, => Nutzen von Groß- Kleinbuchstaben, Ziffern, Sonderzeichen
- ➤ Keine deutschen/englischen Worte, Geburtsdaten oder ähnliches nutzen
- Je länger, desto besser
- ➤ Kein Bezug zu persönlichen Daten
- ➤ Keine Variationen
- Jeder Online-Zugang benötigt ein eigenes Passwort!
- ➤ Links zum Thema Passwortsicherheit
 - https://www.mach-dein-passwort-stark.de
 - o https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/digitale-welt/datenschutz/
 - https://www.bsi.bund.de/DE/Themen/Verbraucherinnen-und-Verbraucher/Informationen-und-Empfehlungen/Cyber-Sicherheitsempfehlungen/Accountschutz/Sichere-Passwoertererstellen/sichere-passwoerter-erstellen_node.html

Verhalten im öffentlichen Raum

- → Vorsicht bei Nutzung von sogenannten WLAN-Hotspots
 - Es werden Sicherheitslücken ausgenutzt
 - > Daten werden mitgelesen oder sogar ausgelesen



Forts.: Datensicherheit

Datensparsamkeit

- Welche Daten speichern Sie und warum?
- Kostenlose Apps Sie zahlen mit ihrem guten Namen/ihren Daten
- Deswegen Einstellungen regelmäßig prüfen

Nutzung von Soziale Medien

- Nutzen Sie immer die 2-Faktor-Autentifizierung
- Vorsicht bei Kontaktanfragen
- > Vorsicht bei reißerischen Artikeln/Überschriften
- Vorsicht mit Bildern von den eigenen Kindern Kriminelle kommen über WhatsApp / TicToc und andere daran

Nutzung von Checklisten zur Privatsphäre

- Klicksafe für Groß-Eltern und Pädagogen
 - https://www.klicksafe.de/themen/rechtsfragen-im-Netz/irights/datenschutz-in-sozialennetzwerken/
- Einstellungen Google / Facebook / ... prüfen

Nutzung von Online-Banking

- Ist die Bankwebseite echt?
- Immer nur vom eigenen Gerät nutzen
- > TAN-Verfahren
 - Vorsicht Sicherheitslücke, wenn Smartphone nicht aktuell
- Kontobewegungen immer pr
 üfen
- Nicht auf Phishing-Mails reagieren

Deswegen der gute Rat an alle: Seien Sie bitte immer RISIKOBEWUSST -

→ bleiben Sie immer skeptisch!

Seniorensicherheit

Gefährliche Paket-SMS im Umlauf!!

Seit einiger Zeit kursieren sogenannte FAKE-SMS mit angeblichen Paketbenachrichtigungen, die willkürlich an Smartphone Nutzer verschickt werden.

Wie funktioniert die Masche der Betrüger?

Wenn die Nachricht des "Paketdienstes" geöffnet wird, soll für weiter Informationen eine -in der SMS benannte- App heruntergeladen werden. Mit dieser App lädt man sich dann eine Schadsoftware auf das eigene Smartphone, die den Betrügern Zugang auf sämtlichen privaten Anwendungen ermöglicht.







Forts.: Gefährliche Paket-SMS im Umlauf

Merke:

Wenn ich keine Bestellungen getätigt habe, kann ich auch kein Paket über einen Paketdienst bekommen!!

Wie kann ich mich schützen?

- SMS von unbekannten Absendern nicht öffnen und sofort löschen.
- Keinesfalls enthaltene Links öffnen oder gar eine App installieren
- Sollte der Link doch angeklickt worden sein, das Handy sofort in den Flugmodus setzen und umgehend Anzeige bei der Polizei erstatten.

Weitere Informationen finden sie unter folgenden Links:

https://www.watchlist-internet.at/news/sms-wir-konnten-ihr-paket-nicht-liefern-ist-betrug/ https://www.verbraucherzentrale.de/aktuelle-meldungen/digitale-welt/paketdienstsms-vorsicht-abzocke-58988

Mach Dich sichtbar

Gerade im Herbst und Winter steigt die Gefahr für Unfälle im Straßenverkehr aufgrund von Dunkelheit und schlechter Sicht. Vor allem schwächere Verkehrsteilnehmer wie Radfahrer und Fußgänger müssen besonders vorsichtig sein.

Unser Tipp: Kleidung mit Reflektoren ist unerlässlich

Geeignete Bekleidung mit reflektierenden Elementen erhöht die Distanz deutlich, ab der eine Erkennbarkeit von Personen in der Dunkelheit möglich ist - ein wesentlicher Sicherheitsgewinn kann erzielt werden.

Die Kleidung hat keine Reflektoren? Helfen Sie sich z.B. mit reflektierenden Schnapparmbändern. Wir werden Ihnen diese beim

Seniorentag im September 2021 an unserem Stand gerne für einen kleinen Beitrag anbieten.

Sicherheits-Tipps zusammengefasst:

- Tragen Sie helle oder besser mit reflektierenden Elementen versehene Bekleidungsstücke.
- Auch reflektierende Snap-Bänder, Schärpen oder Warnwesten können zum Einsatz kommen und erhöhen die Sicherheit beträchtlich.
- Meiden Sie schlecht beleuchtete Fahrbahnabschnitte, wenn kein ordnungsgemäßer Gehsteig vorhanden ist.

Muster



Farbe: Neon-gelb



Grippeschutzimpfung: Wirksamkeit durch Hochdosis-Influenzaimpfstoff deutlich erhöht

Seniorinnen und Senioren sollten nicht nur an die Corona-Schutzimpfung denken, sondern auch die Grippeschutzimpfung nicht vergessen.

Die seit dem 1. April 2021 geltende Schutzimpfungs-Richtlinie des Bundesgesundheitsministeriums stellt klar: Gesetzlich Versicherte ab 60 Jahren sollen im Rahmen ihrer Grippeschutz-Impfung den Hochdosis-Influenzaimpfstoff erhalten.

"Aus geriatrischer Perspektive sind das sehr positive Entwicklungen, denn sie tragen den besonderen Bedürfnissen älterer Menschen besser Rechnung. Denn zum einen sind die Älteren besonders gefährdet, eine Influenza-Infektion zu entwickeln, zum anderen haben sie eine deutlich höhere Sterblichkeit, wenn sie infiziert sind.

Bis zu 90 Prozent aller Grippe-Toten sind älter als 60 Jahre", erklärt Dr. Anja Kwetkat, Direktorin der Klinik für Geriatrie am Universitätsklinikum Jena.



(Symbolbild Pixabay)

Gleichzeitig sinke die Wirksamkeit der Grippeimpfung mit zunehmendem Lebensalter, so die Geriaterin. Der neue Hochdosis-Impfstoff, der im Vergleich zum normalen Influenza-Impfstoff die vierfache Antigenmenge enthält, wirkt dem durch seine stärkere Wirksamkeit entgegen.







Rätseln Sie mal wieder...

Rasselbande

Welche Tiere verstecken sich in diesen Wörtern?

In diesen Wörtern haben sich verschiedene Tiere versteckt. Kannst du sie finden? Kreise die gefundenen Tiere mit einem Stift ein oder markiere diese mit einem Textmarker.

Drahtesel >> Drahtesel	Tanzsaal
Dachstuhl >> Dachstuhl	Zugspitze
Keule	Lebertran
Augenschmaus	Einkaufscenter
Waffeln	Geschnatter
Hochwald	Leselampe
Ziegelstein	Wechselkurs
Zuckerschnecke	Jahrhundert
Thailand	Reklamation
Investmenterträge	Trattenbach
Spross	Marathon
Wolfgang	Duschwand
Allmächtiger	Eurokapital
Kelch	Phasenprüfer
Sitzecke	Teamausflug
Blausäure	Wäscheringe
Eisenerz	Tonstörung

Hochseeangeln



Auflösung des Rätsels von Seite 15:

Esel, Dachs, Eule, Maus, Affe Wal, Ziege, Schnecke, Hai, Ente, Ross, Wolf, Tiger, Elch, Zecke, Laus Nerz, Assel, Aal, Spitz, Eber, Ente, Natter, Esel, Echse, Hund, Lama, Ratte, Ara, Schwan, Okapi, Hase, Maus, Hering, Stör, Ochse



Abstand + Hygiene + FFP2 / OP-Maske + Lüften

→ Bleiben Sie gesund!

<u>Impressum</u>

Herausgeber: Seniorenrat Mettmann

Redaktion: Herbert Breitrück

Eckart Dörner Dr. Sigrid Grafflage Horst Heisig

Doris Kühn

Titelbild: Breitrück / Heisig
Layout: Horst Heisig
Verantwortlich i. S. d. Pressegesetzes: Herbert Breitrück

Redaktionsanschrift: Seniorenrat Mettmann

c/o Stadtverwaltung Mettmann

Neanderstraße 85 40822 Mettmann Tel.: 02104 – 8084091

E-Mail: seniorenrat.mettmann@gmail.com Homepage: www.mettmann.de/seniorenrat

Auflage 1600

Diese Zeitung "Das Mettmanner TOR" ist auch Online über die Homepage der Stadt Mettmann aufzurufen: https://www.mettmann.de/seniorenrat