



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

Wenn Sie diese Zeitung lesen, befinden wir uns noch im Winter, doch die Tage werden wieder länger und wer früh aufstehen mag, kann morgens die ersten Sonnenstrahlen erleben sowie abends länger in der Stadt bleiben. Die Kehrtwende zwischen Dunkel und Hell erleben wir jedes Jahr und doch ist es immer ein Erlebnis, wenn es heller wird und man sich draußen länger aufhalten kann.

Einen Wendepunkt gibt es nicht nur in den Jahreszeiten. Diesen erlebt man auch bei einer schweren Krankheit oder nach einem Unfall. Plötzliche Erkrankungen oder z.B. ein Oberschenkelhalsbruch reißen einen Menschen von einer zur anderen Sekunde aus dem Leben. Unzählige Untersuchungen und ein langer Krankenhausaufenthalt sind oft die Folge. Zunächst ist es fraglich, wie schlimm die Krankheit ist und wie die Heilungschancen stehen. Da kann es eine Phase dunkelster Nacht geben. Dann ist jeder Millimeter Fortschritt, jeder Lichtblick und jedes Anzeichen von Besserung und Heilung ein großes Glück. Der erste Schritt nach einem Oberschenkelhalsbruch wird zum wunderbaren Erlebnis. Wer nach langer Krankheit wieder nach Hause darf, erlebt seine eigene Wohnung wie ein Paradies.

Kehrtwenden können uns auch in weiteren Lebenssituationen begegnen, gerade im Alter. Eine große Veränderung kann die Entscheidung sein, aus Altersgründen sein Eigenheim zu verlassen und in eine kleinere Wohnung oder in eine betreute Wohnung zu ziehen. Schon die grundsätzliche Entscheidung zum Um-



zug bildet in sich eine Herausforderung. In der neuen Wohnung hat nicht mehr all das Platz, was einem vorher lieb und teuer war. Dann muss man sich an die neue Wohnung, das Wohnumfeld und an neue Menschen gewöhnen. Schön ist allerdings, wenn die kleinere Wohnung etwas von den Mühen und den Sorgen um das größere Haus befreit und die neuen Begegnungen zu den fremd erscheinenden Menschen die Wende zum Besseren bringen.

Positive Veränderungen kann man täglich mehrfach erleben. Selbst eine trübsinnige Stimmung vergeht, wenn jemand einen freundlich anspricht. Schenken Sie Ihren Mitmenschen ein Lächeln und ein freundliches Wort und Sie werden erleben, wie gut es Ihnen und Ihrem gegenüber tut.

So wünsche ich Ihnen, dass Sie viele positive Erlebnisse erfahren dürfen.

Im Namen des Seniorenbeirates Dorsten

Hugo Bechter

STRAFRECHT

Strafverteidigung in allen Instanzen Vertretung in Bußgeldsachen

VERKEHRSRECHT / Unfälle – Fahrerlaubnisrecht MEDIZINRECHT

Arzthaftung – Arzneimittelrecht Krankenversicherungsrecht privat & gesetzlich

ARBEITSRECHT / Vertragsgestaltung Beendigung von Arbeitsverhältnissen

SOZIALRECHT & RECHT DER PFLEGE

Auseinandersetzungen mit Leistungsträgern wie Krankenkassen

ZIVILRECHT

Kaufvertrags- und Werkvertragsrecht

FAMILIEN RECHT

Scheidungsverfahren – Sorgerecht Unterhaltsvereinbarung

MIET- UND PACHTRECHT

langjährige Vorstandstätigkeiten – Haus & Grund-Eigentümerverein

SCHWANKL

Rechtsanwälte Fachanwälte

Unsere Schwerpunkte: Verkehrsrecht · Strafrecht Medizinrecht · Sozialrecht Arbeitsrecht · Familienrecht

Wir sind bundesweit für Sie tätig.



Hainichenring 10 · 46284 Dorsten · Telefon: 0 23 62 / 967 350 · Fax: 0 23 62 / 96 73 529 info@ra-schwankl.de · www.ra-schwankl.de



Das ändert sich 2024: Neue Gesetze & Verordnungen

Bürgergeld, Mindestlohn und CO2-Preis steigen. Cannabisbesitz wird mit Einschränkungen straffrei und das Heizungsgesetz kommt. Neu ist auch ein Pfand auf Einweg-Milchflaschen. Was sich 2024 ändert.

Die Bundesregierung hat für das Jahr 2024 eine Reihe von Änderungen auf den Weg gebracht, einige davon wirken sich direkt auf die finanzielle Situation vieler Bürgerinnen und Bürger aus. Manches war bereits seit Längerem geplant, anderes kam erst vor Kurzem hinzu, weil die Bundesregierung nach dem Haushaltsurteil des Verfassungsgerichts ihre ursprüngliche Finanzplanung korrigieren musste.

Die wichtigsten Änderungen im Überblick:

Bürgergeld und Mindestlohn steigen

- Die Regelsätze für das Bürgergeld steigen um 12 Prozent von bislang 502 auf 563 Euro monatlich für Alleinstehende. Die geplante Erhöhung war unter anderem von CDU und FDP aufgrund der angespannten Haushaltslage kritisiert worden.
- Der Mindestlohn steigt im Januar von 12 auf 12,41 Euro in der Stunde.
- Auch die Obergrenze für Minijobs steigt: von 520 auf 538 Euro im Monat.
- Der Mindestlohn in der Altenpflege steigt ab Mai 2024 auf 15,50 Euro für Pflegehilfskräfte, auf 16,50 Euro für

qualifizierte Pflegehilfskräfte und auf 19,50 Euro für Pflegefachkräfte.

 Auch die Renten werden im Juli 2024 voraussichtlich wieder steigen – laut offizieller Prognose um 3,5 Prozent.
 Die Daten sind vorläufig, Klarheit gibt es erst im Frühjahr. mäßig jedes Jahr. Allerdings war die Steigerung 2023 wegen der hohen Energiepreise vorübergehend ausgesetzt. Mit der CO2-Bepreisung will man Anreize schaffen, um den klimaschädlichen Verbrauch fossiler Brennstoffe und damit den CO2-Ausstoß zu verringern.



CO2-Preis steigt deutlich

Der CO2-Preis steigt ab Januar 2024 von 30 auf 45 Euro pro Tonne. Ursprünglich war lediglich eine Erhöhung auf 40 Euro geplant, durch das entstandene Loch im Bundeshaushalt wurde nun kurzfristig die deutlichere Steigerung vereinbart. Das wirkt sich auf die Preise für Diesel, Benzin, Erdgas und Heizöl aus: Der Liter Benzin dürfte sich um rund 4,3 Cent, der Liter Diesel um etwa 4,7 Cent verteuern. Das Instrument der CO2-Bepreisung wurde 2021 eingeführt, der Preis steigt plan-

Heizungsgesetz tritt in Kraft

Künftig muss jede neu eingebaute Heizung zu mindestens 65 Prozent mit erneuerbaren Energien betrieben werden. Das Heizungsgesetz, das im Januar in Kraft tritt, gilt aber zunächst nur für Neubaugebiete. Für Neubauten außerhalb von Neubaugebieten gilt die Regelung frühestens ab 2026. Für bestehende, funktionierende Heizungen, etwa Öl- oder Gasheizungen, ändert sich erstmal nichts, sie können weiterlaufen und dürfen auch repariert werden. Für neue Heizungen in



- Gesundheit
- Pflege
- Kompetenz

Inh. Apothekerin Anke Murlat

Essener Straße 8 · 46282 Dorsten Fon: 02362 22003 · Fax: 02362 24136 www.alte-marktapotheke-dorsten.de info@alte-marktapotheke-dorsten.de





Bestandsgebäuden gilt eine Übergangsfrist. Wer eine neue Heizungsanlage einbauen möchte, die mit festen, flüssigen oder gasförmigen Brennstoffen – also etwa Erdgas – betrieben wird, muss sich vorab verpflichtend beraten lassen. Einen guten Überblick über die neuen Regelungen bietet der Heizungswegweiser der Bundesregierung.

Cannabis: Legalisierung kommt

Besitz und Konsum von Cannabis soll für Erwachsene ab dem 1. April 2024 mit Einschränkungen straffrei sein. Sie dürfen künftig bis zu 25 Gramm Cannabis zum Eigenbedarf besitzen, im privaten Eigenanbau ist der Besitz von bis zu 50 Gramm



sowie von bis zu drei weiblich blühenden Pflanzen erlaubt. Strafbar soll im öffentlichen Raum erst ein Besitz ab 30 Gramm sein, im privaten Raum ab 60 Gramm.

Neues Pfand auf Einweg-Milchflaschen

Auf Milch und milchhaltige Getränke in Einweg-Plastikflaschen werden ab Januar 25 Cent Pfand fällig. Bislang waren diese von der Pfandpflicht ausgenommen.

Steuerfreibetrag wird erhöht

- Einkommensteuer: Der steuerliche Grundfreibetrag – also das Einkommen, bis zu dem keine Steuer gezahlt werden muss – steigt um 180 Euro auf 11.784
- Auch der Kinderfreibetrag soll steigen: auf 6.612 Euro pro Kind.
- Der Spitzensteuersatz von 42 Prozent ist 2024 erst ab einem zu versteuernden Einkommen von 66.761,00 (bislang 62.810 Euro) fällig.

Energiepreisbremse endet, Umsatzsteuer auf Gas steigt ab März

- Die Umsatzsteuer auf Gaslieferungen und Fernwärme war im Oktober 2022 auf sieben Prozent abgesenkt worden. Ab März 2024 soll sie wieder auf 19 Prozent angehoben werden.
- Die Strom- und Gaspreisbremse endete am 31. Dezember 2023 und wird nicht, wie zunächst geplant, bis Ende März 2024 fortgesetzt. Durch sie waren die Strom- und Gaskosten für 80 Prozent des Vorjahresverbrauchs gedeckelt – auf 12 Cent pro Kilowattstunde Gas sowie 40 Cent pro Kilowattstunde Strom. Verbraucher sollten daher prüfen, ob sich ein Anbieterwechsel für sie lohnt.

Keine Förderung mehr für E-Autos

Die Förderung für den Kauf neuer E-Autos ist bereits kurzfristig Mitte Dezember ausgelaufen. Seither gibt es keine Prämie mehr. Allerdings haben mehrere Autobauer bereits angekündigt, ihren Kunden statt-

dessen einen entsprechenden Rabatt einzuräumen.



Mehrwertsteuer in der Gastronomie steigt wieder

In Restaurants und anderen Gastronomiebetrieben gilt seit Januar 2024 wieder der volle Mehrwertsteuersatz von 19 Prozent. Er war 2020 während der Corona-Pandemie befristet von 19 auf 7 Prozent gesenkt worden.

Ladekabel: USB-C wird einheitlicher Standard

Ab Dezember 2024 müssen sehr viele in Deutschland verkaufte Elektrogeräte einen einheitlichen USB-C-Ladeanschluss haben. Der USB-C-Standard gilt künftig für alle kleinen und mittelgroßen Geräte, die auf-



ladbar und tragbar sind, also beispielsweise Smartphones, Tablets, Digitalkameras, Kopfhörer, tragbare Lautsprecherboxen, E-Reader oder Spielekonsolen.





Niedrigere Einkommensgrenze für Elterngeld

Die Einkommensgrenzen für das Elterngeld sinken. Bisher konnten Eltern mit einem gemeinsamen zu versteuernden Einkommen von bis zu 300.000 Euro und Alleinerziehende mit einem Verdienst von bis zu 250.000 Euro Elterngeld beantragen. Ab April 2024 wird die Einkommensgrenze in zwei Schritten zunächst auf ein jährliches Einkommen von 200.000 Euro, ab April 2025 auf 175.000 Euro gesenkt.

Führerschein-Umtausch, TÜV-Plaketten, Lkw-Maut

 Führerschein-Umtausch: Wer in den Jahren 1965 bis 1970 geboren ist und noch einen rosafarbenen oder grauen Führerschein besitzt, muss das Dokument bis zum 19. Januar 2024 in einen fälschungssicheren Scheckkarten-Führerschein umtauschen. Der Umtausch erfolgt stufenweise nach dem Geburtsbeziehungsweise Ausstellungsjahr.



- Wer an seinem Fahrzeug eine grüne TÜV- oder HU-Plakette hat, muss 2024 zu einer Prüfstelle fahren und bekommt
 wenn es keine technischen Mängel gibt – einen frischen Aufkleber in Blau.
- Die Mautpflicht für Lastwagen auf Deutschlands Fernstraßen wird 2024 auf Lkw mit mehr als 3,5 Tonnen ausgedehnt. Handwerkerfahrzeuge unter 7,5 Tonnen sind von der Mautpflicht befreit.

E-Rezept wird verpflichtend



Ab Januar müssen Ärzte für alle verschreibungspflichtigen Arzneimittel E-Rezepte auszustellen. Versicherte können die E-Rezepte in der Apotheke per App, Papierausdruck oder mit der Krankenkassenkarte einläcen.

Anspruch auf Kinderkrankengeld wird ausgeweitet

Berufstätige Eltern, die gesetzlich krankenversichert sind, haben ab 2024 statt auf bislang 10 auf bis zu 15 Kinderkrankengeldtage Anspruch. Für Alleinerziehende sind es künftig 30 statt 20 Arbeitstage. Die Corona-Sonderregelung mit bis zu 30 Tagen pro Elternteil, läuft aus.



Balkonkraftwerke: Inbetriebnahme wird einfacher

Die Installation von Balkonkraftwerken ist seit dem 1. Januar 2024 leichter geworden. Künftig soll eine Registrierung im Marktstammregister der Bundesnetzagentur ausreichen. Auch dürfen die Geräte sofort in Betrieb genommen werden, für den Austausch des Stromzählers ist der Netzbetreiber zuständig.



info@floristik-koester.de www.floristik-koester.de

Mo - Fr: 9.00 - 18.30 Uhr Sa: 9.00 - 15.00 Uhr



Aktualisierter Ratgeber "Handbuch Pflege"

2024 bringt viele Verbesserungen für Pflegebedürftige

Das Pflegegeld und Pflegesachleistungen wurden Anfang 2024 um 5 Prozent erhöht. Zudem kann sich, wer in einem Pflegeheim wohnt, über höhere Leistungszuschläge zu den pflegebedingten Kosten freuen. Und im Jahresverlauf stehen weitere Verbesserungen für pflegebedürftige Kinder und junge Erwachsene an. Damit Pflegebedürftige und deren Angehörige bei den vielen Änderungen den Durchblick behalten, hat das aktualisierte "Handbuch Pflege" der Verbraucherzentrale alle wichtigen Neuerungen parat. Unverändert jedoch: Die bewährten Checklisten und Formulare, um die passenden Pflegeleistungen auszuwählen und richtig zu beantragen.

Nach wie vor gilt: Wenn Pflege notwendig wird, muss eine Begutachtung durch den Medizinischen Dienst erfolgen und dieser Termin will gut vorbereitet sein. Das Handbuch steht dabei nicht nur praktisch zur Seite, sondern erläutert auch verständlich Begutachtungskriterien und die Leistungen der Pflegeversicherung. In einem eigenen Kapitel ist zu erfahren, was bei der Unterstützung durch ausländische Betreuungskräfte zu beachten ist. Der Formularteil des Buchs enthält hilfreiche

Musterschreiben. Diese lotsen nicht nur durch den Antragsdschungel, sondern bieten auch Formulierungshilfen, etwa für

einen Widerspruch gegen die Einstufung in einen Pflegegrad oder aber um beim Arbeitgeber die Freistellung zur Begleitung eines todkranken nahen Angehörigen zu beantragen. Alle Formulare wie auch Checklisten lassen sich heraustrennen und archivieren – oder alternativ online ausfüllen und ausdrucken.

Der Ratgeber "Handbuch Pflege" hat 198 Seiten und kostet 18,- Euro.

Bestellmöglichkeiten im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder



Medikamente per Mausklick kaufen

VERBRAUCHER INITIATIVE über den Einkauf bei Versandapotheken

Obwohl es hierzulande ein dichtes Netz an Apotheken gibt, kaufen Verbraucherinnen und Verbraucher immer öfter ihre Medikamente online ein. In dem Portal www.verbraucher60plus.de gibt die VER-BRAUCHER INITIATIVE Hinweise für den Kauf von Arzneimitteln im Internet.

Der Online-Kauf hat durchaus viele Vorteile, wie Georg Abel von der VERBRAUCHER INITIATIVE erläutert: "Sie können Preise vergleichen, Zeit und Geld sparen und bekommen die Arzneimittel nach Hause geliefert". Er rät aber, sich bei der Suche nach vertrauenswürdigen Versandapotheken ähnlich wie bei anderen Online-Shops an den folgenden Kriterien zu orientieren:

EU-Sicherheitslogo: Es ist an einem weißen Kreuz auf grünem Grund mit der deutschen Flagge und dem Hinweis "Zur Überprüfung der Legalität dieser Website

hier klicken" zu erkennen. Das Zeichen gibt an, dass die Versandapotheke beim Versandhandelsregister des Deutschen Instituts für Medizinische Dokumentation und Information behördlich registriert und in Deutschland zugelassen ist.

Impressum und allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB): Achten Sie bei der Versandapotheke auf ein vollständiges Impressum. Das ist gesetzlich vorgeschrieben. Bei seriösen Versandhändlern sind die AGBs auf der Homepage leicht zu finden und übersichtlich dargestellt.

Beratung: Für Fragen muss eine fachliche Beratung durch pharmazeutisches Personal zur Verfügung stehen, z. B. per Telefon/ E-Mail. Bei ausländischen Unternehmen ist zu prüfen, ob es Informationen und Beratungen in deutscher Sprache gibt. Bestellung & Preise: Für die Bestellung eines rezeptpflichtigen Medikamentes ist das Originalrezept erforderlich. Sonst dürfen die Apotheken das Präparat nicht versenden. Eine Kopie per Mail oder Fax reicht nicht aus. Daher sind Angebote, bei denen das Arzneimittel ohne Rezept bzw. nach Ausstellung eines Online-Rezepts abgegeben wird, als unseriös einzustufen.

Bei nicht verschreibungspflichtigen Medikamenten lohnt sich dagegen ein Preisvergleich unter Berücksichtigung aller Kosten. Denn hier legen die Apotheken den Preis selbst fest.

Mehr Informationen und Tipps zum Online-Medikamentenkauf im Internet bietet die VERBRAUCHER INITIATIVE in dem Portal Verbraucher60plus.

www.verbraucher60plus.de



Altersgerecht leben im eigenen Zuhause

VERBRAUCHER INITIATIVE über barrierearmes Wohnen

Ältere Menschen möchten am liebsten in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben. Doch häufig sind die Wohnungen nicht barrierearm. Anregungen für kleinere Änderungen, die für mehr Beweglichkeit in der Wohnung sorgen können, hat die VERBRAUCHER INITIATIVE in dem Portal www.verbraucher60plus.de zusammengestellt.

Bewegungsfreiheit schaffen: Schaffen Sie Platz in den Räumen, so dass Möbel, Fenster und Türen gut zu erreichen sind und Sie sich in den Zimmern frei bewegen können, eventuell auch mit einer Gehhilfe. Stolperfallen beseitigen: Vermeiden Sie herumliegende Kabel, befestigen Sie freiliegende Teppiche und halten Sie Ordnung auf Treppen sowie in der Wohnung, um nicht über herumliegende Gegenstände zu fallen.



Ausrutschen verhindern: Bringen Sie auf Treppenstufen Anti-Rutschstreifen, Teppich- oder Gummifliesen sicher an. Im Bad geben rutschfeste Vorleger für den Boden, Gummimatten oder rutschhemmende Beläge für Wanne oder Dusche mehr Sicherheit.



Für Licht sorgen: Bringen Sie im Flur, an Treppen, auf dem Weg zum Bad und am Bett geeignete und ausreichend helle Lampen an. Denken Sie daran, den Eingangsbereich, die Wege zum Haus, zum Briefkasten, zu den Mülltonnen und zur Garage ebenfalls gut zu beleuchten.

Sitzgelegenheiten bereitstellen: Mit stabilen Stühlen, Hockern, Sitz- und Stehhilfen im Flur, in der Küche, im Bad und in der Dusche können Sie sich das Anund Ausziehen von Schuhen, auch das Zubereiten von Mahlzeiten, den Abwasch sowie die Körperpflege erleichtern.

Halt finden: Bringen Sie an Treppen und im Flur möglichst an beiden Seiten Handläufe an. Haltegriffe am Waschbecken, an der Toilette und der Badewanne geben Stabilität und erleichtern das Aufstehen.

Bequemere Nutzung ermöglichen: Erhöhen Sie die Sitzfläche von Sesseln, Sofas oder Betten, um sich das Hinsetzen bzw. Aufstehen zu erleichtern. Stellen Sie häufig benutzte Utensilien in Griffhöhe. Eine Lösung für zu niedrige Toiletten ist eine Toilettensitzerhöhung, für schwer erreichbare Fenstergriffe gibt es Fenstergriffverlängerungen.

Mit welchen weiteren Maßnahmen sich Wohnungen an altersbedingte Veränderungen anpassen lassen und welche Fördermöglichkeiten es gibt, bieten die kostenlosen Informationen in dem Themenschwerpunkt "Wohnen" im Webportal www.verbraucher60plus.de.

Sie werden durch Links zu weiteren Informations- und Beratungsangeboten ergänzt.



Ihr Möbelfachgeschäft in Hervest-Dorsten

Seit über **100 Jahren** Qualität und erstklassiger Service

Fernsehsessel mit Aufstehhilfe Komfortbetten mit Motorrahmen Dekorationsartikel



An der Landwehr 32-36 · 46284 Dorsten Telefon: 02362-7414 · Fax: 02362-71011





zum Benefizkonzert des Lions-Clubs Dorsten und des Lions-Clubs Dorsten Lippe

Am Donnerstag 22. Februar 2024 ist es wieder soweit: Zum 22. Mal kommt das symphonische Blasorchester unter der Leitung von Matthias Höfert zum traditionellen Lions-Benefizkonzert in die Aula der St. Ursula-Realschule. Beginn ist um 19 Uhr, Einlass ab 18 Uhr.

Jahr für Jahr sorgen die 45 studierten Berufsmusiker in Uniform für ein volles Haus und reißen ihr Dorstener Publikum zu Beifallstürmen hin. Das Repertoire ist breit gefächert, von traditionellen Märschen über Operette, Musical, Jazz, Filmmusik bis zu Rock und Pop. Egal, was sie spielen, immer merkt man den Musikern ihre Meisterschaft und ihre Begeisterung für die Musik an. Die Arrangements stammen größten Teils von Matthias Höfert selbst, der das Orchester bereits seit 1999 leitet und kontinuierlich weiterentwickelt hat, nur unterbrochen von 3 Elternzeiten. Unterstützt wird er wieder von Dirk Hillebold, der wie gewohnt mit Witz und Charme durchs Programm führt. Als Gesangssolist wird Thomas Heuberg mit von der Partie sein, der sich vor allem als Rocksänger einen Namen gemacht hat. Wie immer spielt das Orchester ohne Honorar, der Erlös aus dem Kartenverkauf und der Pausenbewirtung geht wieder an

ein soziales Projekt in Dorsten. In diesem Jahr fördern die beiden Lions-Clubs die Anschaffung von behindertengerechten Outdoor-Spielgeräten für die neue integrative Kita Löwenzahn am Grünen Weg durch die Lebenshilfe Dorsten e.V.

Die beiden Lions-Clubs sind sehr dankbar, dass es gelungen ist, das renommierte Orchester wieder nach Dorsten zu holen und hoffen auf ein volles Haus. Das Programm verspricht auf jeden Fall einen wunderbaren Abend. Die Karten kosten wie im Vorjahr 18 Euro und sind erhältlich bei der Stadtinfo Dorsten, der Vereinten Volksbank und über die Vereinsmitglieder.

Ein Killer kommt selten allein

Theatergruppe Phönix präsentiert eine mörderische Komödie von Thorsten Böhner

Was ist der perfekte Hochzeitstag? Für den wohlhabenden Unternehmer Anselm (Benno Schmitz) auf jeden Fall die Tatsache, dass seine Ehefrau verreist ist und er sich leidenschaftlich seiner neuesten Eroberung Johanna (Brigitte Schmitz) hingeben kann. Fatal nur, dass seine Ehefrau ganz andere Pläne mit dem Göttergatten hat – mörderische Pläne. Um An-

selm loszuwerden, engagiert sie den klimabewussten Killer Korbinian (Bernd Stockhoff). Doch bevor dieser zum Zug kommen – oder vielmehr zum finalen Schuss ansetzen kann, platzt die feministische Profikillerin Gundi (Ursula Schroer) dazwischen. Auch sie hat den Auftrag Anselm ins Jenseits zu befördern.

Doch während der Diskussion um die besten Tötungs- und Entsorgungsmethoden erscheint Resi (Ria Burkhardt) auf der Bildfläche. Sie ist Anselms koch- und plauderwütige Mutter, die ihren Sonnenschein mit guter Hausmannskost verwöhnen will und ihn dabei mit den peinlichsten Kindheitsgeschichten bis auf die Knochen blamiert.

um die Um das Chesmethordt) auf Darum ste
rdch- und Welz) und
SonnenverwöhWein und
einlichsdie Knoan den Ra

Um das Chaos perfekt zu machen, dürfen natürlich die besten Freunde nicht fehlen. Darum stehen überraschend Eva (Angelika Welz) und Gregor (Heribert Köning) unangemeldet im Wohnzimmer. Beladen mit Wein und einem Geschenk zum Hochzeitstag treiben sie Anselm und die Profikiller an den Rand des Wahnsinns.

Wer wird das tödliche Szenario überleben?

Diese Frage beantwortet die Theatergruppe Phönix am 01.und 02.März 2024 ab 20.00 Uhr in der Aula der St. Ursula-Realschule.

Mordsspaß ist garantiert! Karten sind für 10 Euro bei der Stadtagentur Dorsten, Lippestraße 41, Telefon 02362/603066, erhältlich.

Phónⁱⁱx

Weitere Informationen unter: www.phoenix-dorsten.de

NEU bei Esthétique – HORVI-Enzym-Therapie (HET)

Eine gezielte Gabe von Enzymen für den Erhalt und die Wiederherstellung der Gesundheit.

Horvi-Enzym-Therapie – REGULATIONSTHERAPIE

Durch die Anwendung der richtigen Enzyme können gestörte Zellen wieder die natürliche Funktion und Regulation im Körper aufnehmen, wodurch sich Heilung einstellt. Mit der Zufuhr von natürlichen Wirkkomplexen werden die Selbstheilungskräfte aktiviert. Es wird die Krankheit behandelt und nicht nur die Symptome bekämpft.

Anwendungsgebiete der Horvi-Enzym-Therapie sind:

· Allergien (jeder Art)

- Depressionen, Angstzustände, Burnout, Erschöpfung
- Entzündungen, viral oder bakteriell (chronisch und akut)
- · Stärkung, Regulierung des Immunsystems
- Hauterkrankungen
- · Herz-Kreislauferkrankungen
- Frauenbeschwerden (Klimakterische Beschwerden, Beschwerden in den Wechseljahren
- Neurologische Erkrankungen (z.B. Migräne, Kopfschmerzen)
- Rheumatische Erkrankungen (z.B. Polyarthritis)

 Degenerative Wirbelsäulen- und Gelenkserkrankungen (z.B. Arthrose)

Präparate der Horvi-Enzym-Therapie (HET)

- · Naturkomplexe belassen, so wie sie sind
- Nebenwirkungsfrei, selbst bei Langzeittherapien
- · Keine Überdosierung möglich

Die Horvi Enzym-Therapie ist nicht mit Homöopathie zu verwechseln. Präparate von Horvi EnzyMed sind Verdünnungen, Homöopathische Produkte werden stufenweise potenziert!



Enzyme sind Katalysatoren von entscheidender Bedeutung im Stoffwechsel und übernehmen biochemische Reaktionen. Praktisch alle Vorgänge im Organismus werden durch Enzyme gesteuert und sind somit elementare Bausteine zur Regulation und Kontrolle der normalen Körperfunktionen.

Durch einen Enyzmdefekt tritt eine Störung der physiologischen Abläufe im Körper auf und es können Krankheiten entstehen. Durch äußere Faktoren verursachte Enyzmdefekte: Umweltgifte, Schadstoffe, Krankheitserregern und/oder Stress entstehen. Innere Ursachen für Enyzmdefekte sind psychische Faktoren und/oder nachlassende Zellleistung im Alter.

Bei einer therapeutischen Behandlung werden Enzym-Typ und Dosis sowie die verwendeten Enzyme dem Krankheitsbild angepasst. Durch den Einsatz der richtigen Enyzme nimmt die gestörte Zelle wieder ihre natürliche Funktion auf und Gesundheit kann wieder eintreten.

Vital im Alter

Das Leben ist ein stetiger Prozess von Veränderungen – auch der Alterungsprozess gehört dazu. Allerdings nimmt die Vitalität mit zunehmendem Alter ab und der Organismus wird anfälliger für Krankheiten.

Auch bei älteren Menschen zeigt die HET hervorragende Erfolge, denn hier wirkt sie kräftigend und stimulierend im Sinne einer Zunahme der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.



Esthétique

Medizinische Kosmetik · Platz der deutschen Einheit 10 · 46282 Dorsten Tel. 02362 993533 · www.centre-esthetique.de · anfrage@centre-esthetique.de



Keine Zeit, bin im Ruhestand!

Mit viel Spaß und originellen Ideen ins neue Abenteuer Taschenbuch von Herbert Linzbach (Autor), Tanya Maneki (Illustrator)

"Entschuldige, das ist mein erster Ruhestand. Ich übe noch." So scherzte schon Loriot. In der Tat ist das Ende des Arbeitslebens ein einschneidendes Ereignis, das viele Herausforderungen mit sich bringt und die meisten von uns zunächst überfordert. Oft wissen frisch gebackene Ruheständler einfach nicht, was sie mit sich und den neuen Umständen anfangen sollen.

Haben auch Sie Angst davor, im Ruhestand Ihre gewohnten Strukturen und damit ein Stück Lebensqualität zu verlieren? Sie wollen Ihre Zeit auch nach dem Berufsleben aktiv gestalten und sich weiterhin gebraucht fühlen? Dann lassen Sie sich jetzt von diesem praktischen Ratgeber an die Hand nehmen.

Er leitet Sie mit viel Humor und originellen Ideen durch die aufregende Phase der Umgewöhnung. Dabei vermittelt er genau die richtige Einstellung, die den Ruhestand zu einer der schönsten Phasen Ihres Lebens macht, denn natürlich hat dieser trotz Herausforderungen auch viele positive Seiten und bringt eine Menge neuer Erfahrungen und Chancen mit sich.

Krimi-Geschichten für Senioren

Über 30 spannende Kurz-Krimis. Rätsel-Spaß und ideales Gedächtnistraining für Senioren.

Kurze Geschichten voller Rätsel zum Vorlesen und Mitraten. – Auch als Beschäftigung bei Demenz und Gedächtnisschwäche.

Herausgeber: SingLiesel 120 Seiten ISBN-13: 978-3948106058

Gebundenes Buch: 16,95 Euro



Taschenbuch: 14,99 Euro Herausgeber: TenBook® Taschenbuch: 192 Seiten ISBN-13:

978-3982313139





WENN NICHT JETZT, WANN?

Stuhl-Yoga: 12-MINUTEN-PRAXIS VOLLSTÄNDIG GROSSDRUCK, SCHRITT FÜR SCHRITT UND VOLLSTÄNDIG ILLUSTRIERT

Durch Stuhlyoga stärken SENIOREN nicht nur ihre Knochen und beruhigen ihr Nervensystem, sie verbessern auch ihr Gleichgewicht und damit das Risiko zu stürzen.

Taschenbuch: 14,87 Euro · Eigenverlag · 218 Seiten · ISBN-13: 979-8388723642



PowerCocktail & Restorate

1,5 kg Obst & Gemüse

Hochwertige Mineralien & Spurenelemente

Spürbare Resultate durch hohe Bioverfügbarkeit von über 90 %

Beratung unter 0157 - 37191840 oder 0157 - 32213956





Ab dem 1. März in Raesfeld-Erle

Podologie Naurath & Heartbreak Fashion unter einem Dach

- Zwei Behandlungskabinen
- Podologische Komplexbehandlung
- Behandlung von Risikopatienten
- Behandlung bei Nageldefekten und Nagelerkrankungen

Zulassung aller Krankenkassen

Weil Sie uns wichtig sind!

Podologie Naurath Gabi Naurath Italienische Mode für Jung & Alt



Ihr besonderer
Concept-Store
in der Podologie Naurath

Freuen Sie sich auf die neue FRÜHJAHRSKOLLEKTION!





Eröffnung in Kürze: Tagespflege und zwei Demenz-Wohngruppen auf Fürst Leopold

An der Halterner Straße 97 (unmittelbar am Kreisverkehr), auf dem Gelände des

ehemaligen Bergwerks Fürst Leopold, eröffnen im 1. Quartal 2024 eine Tagespflege sowie zwei Wohngruppen für demenziell veränderte Menschen.

In dem Neubau werden zudem ein Drogeriemarkt und eine Bäckerei angesiedelt sein.

Darüber hinaus stehen in dem Gebäude auch kleinere Wohnungen zur Anmietung zur Verfügung.

Im Erdgeschoss stellt die Tagespflege Fürst Leopold Plätze für 20 Gäste zur Verfügung, die tagsüber von Fachkräften versorgt

werden, um Angehörige zu Hause zu entlasten.

Die Abholung der pflegebedürftigen Menschen erfolgt morgens direkt an ihrem Wohnort: die Rückfahrt nach Hause wird ebenfalls über den Fahrdienst organisiert. Die neue Tagespflege kann auf die über 20jährige Erfahrung der Pflege Vetter ambulanter Pflegedienst GmbH aus Hamm zurückgreifen. Das gesamte Team freut



flege Vetter

sich auf den Start in dem geschichsträchtigen Umfeld auf Fürst Leopold.

Besichtigungstermine für die Tagespflege ab Februar 2024

Ansprechpartnerinnen:

Frau Hayakawa, Mobil: 0172 4875268 Frau Greulich, Mobil: 0176 25542321

Die Demenzwohngruppen

Im 1. und 2. Obergeschoss entstehen zwei Wohngruppen für demenziell veränderte Menschen mit je 12 Einzelzimmern pro Wohngruppe, die mit einer sehr großen

Dachterrasse für die Bewohner ausgestattet sind. Diese sind barrierefrei über

> einen Aufzug zu erreichen. Bei den Demenzwohngruppen handelt es sich um eine Alternative zu einem Pflegeheim, in denen die individuelle Betreuung der zu Pflegenden im Mittelpunkt steht.

> Vermieter dieser Räumlichkeiten ist die ALTERnativ Wohnen GmbH aus Gelsenkirchen, die schon seit 2007 an vielen Stand

orten in Nordrhein-Westfalen diese Art von Wohnform unterhält. Die Pflege der

ANW-ALTER - nativ

dort wohnenden Menschen wird rund um die Uhr vom Pflegedienst Vetter übernommen, der im Erdgeschoss die Tagespflege betreiben wird und mit dem die ALTERnativ Wohnen GmbH schon an mehreren Standorten erfolgreich zusammenarbeitet.

Besichtigungstermine für die Demenz-Wohngruppen ab Februar 2024

ALTERnativ Wohnen GmbH, 0209/1775570





Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen (LSV NRW) fordert: Politischen Einsatz Älterer achten statt missachten

ten - kann und will der Dachverband der

kommunalen Seniorenvertretungen so

nicht stehen lassen. "Politische Teilhabe

von Menschen zu ermöglichen, hilft nach-

weislich dem Zusammenhalt in der Gesell-

schaft - egal, ob es sich um Jugend-,

Behinderten- oder Seniorenvertretungen

"Die Erfahrungen und Kompetenzen Älterer in der Kommune einzubeziehen, das hat sich bereits vielerorts als positiv erwiesen", sagt Karl-Josef Büscher, Vorsitzender der Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen (LSV NRW).

Er hebt zum Jahresende hervor, dass in-

zwischen 172 kommunale Seniorenvertretungen für solch bürgerschaftliches Engagement in den Städten, Gemeinden und Kreisen stehen. Das kürzliche Nein des Leverkusener Stadtrats zur Errichtung eines Seniorenrates passe deshalb so ganz und gar nicht in eine Zeit, in der die Politik alle Chancen zur Unterstützung derjenigen nutzen sollte, die sich für die Demokratie einsetzen wollen.

Dass gerade Bündnis 90/Die Grünen maßgeblich an der Ablehnung in Leverkusen beteiligt waren, ist für den LSV-Vorstand unverständlich. Deren Argumente - etwa, dass in den Fraktionen bereits genügend ältere Menschen mitarbeiteten, dass Senioren und Seniorinnen das aktive und passive Wahlrecht besäßen und sich jederzeit an die lokalen Parteien wenden könnhandelt", betonen alle LSV-Vorstandsmitglieder. "Im Koalitionsvertrag von CDU und Bündnis 90/DIE GRÜNEN auf der Landesebene werden Seniorenvertretungen übrigens als wichtige Ansprechpartner in den Kommunen genannt."

Erfreulich sei immerhin, dass die Landesvereinigung Grüne Alte dies verstanden und sich sehr deutlich gegen die Entscheidung ihrer Partei in Leverkusen ausgesprochen habe.

Als Mitglied im neuen Bündnis "GO NRW - politische Teilhabe stärken", in dem sich Organisationen zusammengeschlossen haben, die Menschen mit Behinderungen, Kinder und Jugendliche sowie Ältere

> vertreten, fordert auch die LSV eine Änderung der Gemeindeordnung (GO): Die Kommunen sollen verpflichtet werden, die Bildung von Vertretungen zu unterstützen, wenn sich Menschen engagieren wollen.

> Die Solidarität der Landesseniorenvertretung NRW gilt all jenen Engagierten, die sich unermüdlich weiter für das Einbringen des Potenzials älterer Men-

schen für das Gemeinwohl einsetzen. "Dies wird die LSV auch im Jahr 2024 weiter unterstützen und dabei auch an die Politikerinnen und Politiker - nicht nur in Leverkusen – appellieren, solches Engagement offen aufzunehmen, es zu achten statt es zu missachten".

Karl-Josef Büscher

Vorsitzender





Ich höre was, was du nicht hörst Tinnitus, ein Pfeifen im Ohr

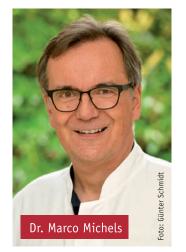
Ohrgeräusche, ohne dass eine eigentliche Schallquelle vorhanden ist und die nur vom Patienten wahrgenommen werden, bezeichnet man als Phantomgeräusche oder Tinnitus (tinniere, lat. für Gleichklingen). Diese Phantomgeräusche können als guälende Symptome im Ohr auftreten und sich wie ein langsam einsetzendes Pfeifen oder Rauschen mit zunehmender Einschränkung der Lebensqualität äußern. Es kann zu Schlafstörungen, Angstzuständen oder auch Depressionen kommen. Nach aktuellen Schätzungen sind derzeit in Deutschland etwa zehn Millionen Bürger an Tinnitus erkrankt. Von diesen sind durch den guälenden Terror im Kopf ca. 2,7 Millionen behandlungsbedürftig, und jährlich erkranken 30.000 bis 35.000 Menschen neu. Statistisch nimmt jeder Vierte einmal im Leben eine Tinnitusstörung wahr. Aktuell wird die Erkrankung oft auf den Stress der modernen Zivilisationsgesellschaft zurückgeführt, aber bereits Ludwig van Beethoven klagte über "meine Ohren, die sausen".

Ein Alarmsignal

Bei der Ursachenforschung für einen Tinnitus ging man früher von Durchblutungsstörungen im Innenohr aus, heute postuliert man eher Störungen des Hörorgans sowie der mit dem Hörapparat verbundenen Nervenbahnen. Auf jeden Fall sollte das plötzliche Auftreten solcher Ohrgeräusche als ein ernstzunehmendes Alarmzeichen gewertet werden.

Neben der Änderung einer hektischen, unregelmäßigen Lebensweise

sollte dann ein HNO-Arzt aufgesucht werden. Innerhalb der ersten 24 Stunden eingeleitete Maßnahmen können häufig zu wesentlichen Verbesserungen führen, wobei auch eine ausgesprochen hohe Selbstheilungsrate zu beobachten ist. Deutlich schlechter sehen die Heilungschancen aus, wenn der Tinnitus länger als sechs Monate andauert. Dann müssen sehr aufwendige und mehrstufige Therapieansätze entwickelt werden, die individuell anzupassen sind. Dabei ist es sehr wichtig, dass der Teufelskreis aus schrecklichen Ohrgeräuschen und unerfülltem Verlangen nach entspannender Ruhe unterbrochen wird. Hierzu gehört einerseits



eine "Hygiene", die eine völlige Ruhe, aber auch laute Geräusche vermeidet. Brunnengeräusche im Hintergrund können in Verbindung mit Entspannungstechniken sowie milden sportlichen Aktivitäten und Veränderungen im Genussmittelkonsum hilfreich sein.

Ein Fall für Spezialisten Sollte dies alles nicht

zum Erfolg führen, ist der HNO-Arzt bzw. der Tinnitus-Spezialist derjenige, der die individuellen Therapieoptionen mit dem Betroffenen bespricht und in die Wege leitet. In solchen Fällen ist die Erholung sehr langwierig und sehr arbeitsintensiv. Zum Teil müssen Schallgeräusche ins Ohr gebracht werden, die sich mit dem Tinnitus so überlagern, dass eine relative Ruhe entsteht, was jedoch auch zu Störungen der akustischen Wahrnehmungen

Chefarzt Dr. Marco Michels Klinik für Innere Medizin St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten



In Dorsten & Schermbeck seit über 25 Jahren die Praxis in Ihrer Nähe

Wir helfen Ihnen gerne bei Sprach-, Sprech-, Stimm-, Hör- und Schluckstörungen.



Platz der Deutschen Einheit 8 46282 Dorsten Telefon 02362 27859

Weseler Straße 5a 46514 Schermbeck Telefon 02853 604511

info@logo-ergo.org · www.logopädie-dorsten-schermbeck.de

Jugendliche Senioren-Begleiter

Was passiert, wenn eine Stadt wie Dorsten altert? Was passiert, wenn die jungen Menschen einer Stadt ihre Zukunft in anderen Städten sehen? Wie motiviere ich junge Menschen, eine Ausbildung im sozialen Bereich und diese sogar in Dorsten zu machen?

...Dies sind einige Fragen, denen wir uns als Lebenshilfe Dorsten gemeinsam mit allen anderen gemeinnützigen Trägern und der Stadt stellen und auch stellen wollen. Denn einem jeden Menschen soll eine würdige und durchweg angemessene Versorgung in jeder Lebensphase und Lebenssituation zur Verfügung gestellt werden können.

Aus diesem Wunsch und dieser Aufgabe heraus entstand die Idee, Jugendliche des Sozialraums nicht nur frühzeitig an diese Thematik heranzuführen und diese dafür zu sensibilisieren, sondern ihnen gleichzeitig die Möglichkeit zu geben, an diesen Aufgaben mitzuarbeiten und diese mitzugestalten.

Seniorenbegleiter" war geboren. In einer

"außerschulischen" – also im Freizeitbereich - und einer "schulischen" Variante im laufenden Schulbetrieb, als Wahl-

pflichtfach an der Gesamtschule Wulfen, startete das Projekt im September 2019. Gemeinsam mit Jugendlichen des Sozialraums machte man sich so auf den Weg und fand schnell heraus, dass "Alter" mehr ist, als nur eine Begrüßung unter Freunden.

In vielen interessanten

und spannenden Stunden setzte man sich gemeinsam mit relevanten Themen in Bezug auf das Alter und das Älterwerden auseinander und tauchte mehr und mehr in diesen hochspannenden Lebensabschnitt ein; sowohl theoretisch als auch praktisch. Sei es "Die Geschichte der Pflege in Deutschland", die Gestaltung eines Freizeitangebotes, die richtige Kommunikation im Umgang mit der Ziel-

gruppe oder aber auch die Selbsterfahrung beim Tragen eines Alterssimulationsanzuges.

Lebenshilfe

Das absolute Highlight eines jeden Kurses stellte dabei jedoch – ganz eindeutig! - die regelmäßigen Besuche in unterschiedlichen Seniorenzentren dar.

Nach einer kleinen (Corona-Zwangs-)Pause ging es mit dem Kurs an der Gesamtschule Wulfen 2022 endlich weiter.

Und auch in diesem Jahr

erfreut sich das Angebot im Wahlpflichtfach großer Beliebtheit.

Derzeit ist geplant, die Schulung zum Jugendlichen Seniorenbegleiter auch (nach den Sommerferien) im außerschulischen Kontext wieder anzubieten. Ein Mehrwert für alle!

> Ihr Dominik Schütter (Lebenshilfe Dorsten)



Sie planen eine Firmenfeier, die eigene Hochzeit oder einen runden Geburtstag?

Ihr professionelles Dorstener Veranstaltungsnetzwerk Alles rund um Ihre Feierlichkeit – gewerblich und privat Betriebsfeste, Jubiläen, Eröffnungen, Hochzeiten & Geburtstage



Die Ausrichter – ECHTlokal

Alles aus einer Hand, ohne zusätzliche Kosten. Aus der Heimat – für die Heimat.

Ihr Kontakt zu uns:



Telefon: 02362 602294 E-Mail: info@die-ausrichter.de Internet: www.die-ausrichter.de whatsapp: 0179 2602299 facebook: die.ausrichter

instagram: die.ausrichter



Schnell und gesund – fit durch den Winter

Bunte Schupfnudeln



Zutaten für 2 Portionen

Zwiebel 1 80 g Rucola oder 2 kleine Zucchini

100 q Tomatenpaprika, geröstete aus dem Glas

2 EL Öl 1 EL Butter

400 q Schupfnudeln (Kühlregal)

Knoblauchzehe, gepresst Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung:

Zwiebel in feine Streifen schneiden, Rucola putzen, waschen, trockenschleudern und grob zerzupfen. Tomatenpaprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Öl mit der Butter erhitzen. Schupfnudeln und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Rucola und Paprikastreifen untermischen und kurz erhitzen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Alternativ kann man das Gericht mit 2 Zucchini zubereiten. Einfach die Zucchini in Stifte schneiden und mit den Zwiebeln und den Schupfnudeln anbraten. Schmeckt auch wunderbar.

Bulgursalat



Zutaten für 4 Portionen

250 q Bulgur (Weizengrütze) rote Spitzpaprika rote Zwiebel 1 1/2 Bund Lauchzwiebeln 1 Bund glatte Petersilie Sonnenblumenöl 1/2 Tube Tomatenmark Salz

Zubereitung:

Weizengrütze in eine große Schüssel

geben und mit heißem Wasser bedecken. Reichlich salzen und ca. 10 Minuten guellen lassen. Überschüssiges Wasser abgießen. In der Zwischenzeit Paprika und Zwiebel fein würfeln, die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und die Petersilie hacken. Das Öl und das Tomatenmark unterrühren. Abschmecken und bei Bedarf nachsalzen. Die restlichen Zutaten untermischen.

Gemüse-Döner



Zutaten für 2 Portionen

1 Zucchini 2 Paprikaschoten (rote & gelbe) Möhre 1 2 Knoblauchzehen 1 Zwiebel 3 EL Olivenöl Salz und Pfeffer Cayennepfeffer Paprikapulver, rosenscharf 1 Fladenbrot

1 Tzatziki Gurke, in Scheiben

1 kleine Tomate, gewürfelt

Zubereitung:

Die Zwiebel klein würfeln und die Knoblauchzehen schälen. Das Gemüse putzen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und darin Zwiebeln und gepressten Knoblauch anbraten. Das Gemüse hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Paprika abschmecken und etwa 6 - 8 Minuten braten. Das Fladenbrot im Backofen kurz anrösten, mit dem Gemüse und Tzaziki füllen, frische Gurkenscheiben und Tomatenstückchen darauf geben und mit Paprikapulver dekorieren.

Aus der Heimat, für die Heimat!







www.creative-print.de/seniorenzeitung

www.lokallust.de

www.heimatmedien.de



Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Sie möchten in Ihre eigenen vier Wände. Und Sie möchten einen persönlichen Ansprechpartner. Genau das bieten wir: verlässlich und vor Ort.

Rufen Sie mich an: Patrick Schmitz 02362 204-921



vereinte-volksbank.de



Veranstaltungskalender für Dorsten & Umgebung

Fr., 02. Februar 2024, 19.00 - 21.00 Uhr NACHTWÄCHTERTOUR

Stadtrundgang mit Umtrunk Teilnehmerbeitrag 7,00 Euro – inklusive Umtrunk (Kinder und Jugendliche 5,00 Euro), Anmeldungen und Zahlung bei der Stadtagentur Dorsten, Telefon 02362-663066 oder stadtagentur@dorsten.de Weitere Termine:

Freitag, 17.02. 19.00 Uhr, 24. Febr. 18.00 Uhr /01.03. 19.00 Uhr, 09. und 23.03. 18.00 Uhr

Samstag, 03. Februar 2024, 20.00 Uhr FOREVER QUEEN PERFORMED BY QUEEN ALIVE

Das Rock-Konzert der Extraklasse! Informationen zum Ticketkauf: Tickets erhältlich an allen bekannten VVK-Stellen sowie direkt vom Veranstalter unter 0365/5481830 und www.forevergueen.de Preise: 41,90 -62,90 Aula St. Ursula Realschule Dorsten,

Nonnenkamp 14, Dorsten Tickets unter 02362-663066

So., 04. Februar, 17.00 - 19.00 Uhr GOETHES "FAUST 1" IN DER GNADENKIRCHE WULFEN

Schattenspiel für Erwachsene So haben Sie Goethes "Faust" bestimmt noch nie gesehen! Der frustrierte Intellektuelle Faust empfindet mit tiefer Verzweiflung seine innere Leere. Die

Erinnerung an seine gläubige Kindheit rettet ihn vor dem Freitod.... Für diese Vorstellung vom "Theater der Dämmerung" müssen Sie keinen Eintritt zahlen, aber wir wünschen uns eine großzügige Spende am Ausgang.

Veranstaltungsort: Gnadenkirche Wulfen, Zur Potmere 3 in Dorsten-Wulfen; Förderverein der Gnadenkirche Wulfen

Montag, 05. Februar 2024, 20.00 Uhr AUSSER KONTROLLE

Komödie Westfälisches Landestheater Ein aberwitziges Stück des Komödienkönigs Ray Cooney. Einmal mehr wird kein Auge trocken bleiben, sind Lachsalven garantiert. Aula St. Ursula Realschule Dorsten, Nonnenkamp 14, Dorsten. Eintritt: 18 Euro; Tickets: 02362-663066

Samstaq, 10. Februar, 18.00-22.00 Uhr NACHTWÄCHTERRUNDGANG MIT WESTFÄLISCHEM ABENDBROT

Teilnehmerbeitrag 23,00 Euro inklusive Abendessen (Getränke extra). Anmeldungen und Zahlung bei der Stadtagentur Dorsten, Telefon 02362-663066 oder stadtagentur@dorsten.de

Sonntag, 11. Februar, 14.00 - 16.00 Uhr KOLPING SCHUBKARRENRENNEN 2024 auf dem Schlopiring in Schermbeck Die Kolpingsfamilie Schermbeck lädt

Zelt und Cafeteria auf dem Parkplatz Schloßstraße

Freitag, 16. Februar 2024, 19.30 Uhr MUSIK-KABARETT "VON KOPF BIS FUSS". DIE FRIEDRICH-HOLLAENDER-STORY

Hollaender war Kabarettist, Pianist, Regisseur, Dirigent und Schriftsteller. Ergänzt werden seine Lieder an diesem Abend von köstlichen Anekdoten und Geschichten des außergewöhnlichen Künstlers.

Eintritt: 15 Euro, Karten erhältlich bei der Stadtagentur Dorsten, Lippestr. 41 oder Vereinte Volksbank eG, Südwall 23-25, Dorsten, Tel: 02362/2040 Veranstaltungsort: Altes Rathaus Dorsten Dorsten, Markt 1

Samstaq, 17. Februar, 14.00 - 16.00 Uhr **FLOHMARKT**

im Gemeinschaftshaus Wulfen, Wulfener Markt 5, Dorsten

Sonntag, 18. Februar, 18.00 - 21.00 Uhr SALONLÖWENGEBRÜLL

Die Schermbecker Landhelden laden zu bester Unterhaltungsmusik mit "Salonlöwengebrüll" in die ehemalige Reformierte Kirche ein.

Salonlöwengebrüll – das sind neue witzige Lieder im Sound der 20er Jahre. In seinen Liedern lässt Sebastian Coors den humorvollen Stil und die lockeren

Mobil trotz Handicap? Aber klar doch!

RADSPORT BOMM bietet Ihnen mobile Lösungen, damit Sie noch lange gesellschaftlich aktiv und mobil bleiben. Es werden Ihnen klassische E-BIKES, PEDELECS und Räder für Menschen mit Handicap präsentiert. Sie als Leser der SeniorenZeit sind herzlich eingeladen. Schauen Sie vorbei und erfahren Sie mehr vom E-Bike Profi Andree Lehmbruck. Er freut sich auf Ihren Besuch bei RADSPORT BOMM in Dorsten und berät Sie ausführlich, welche Möglichkeiten für Sie bestehen.

herzlich ein!

Öffnungszeiten: MO-DI & DO-FR: 10-13 Uhr & 15-18.30 Uhr SA: 10-14 Uhr MI: geschlossen





DORSTEN Hafenstr. 1a (02362)9997715 www.radsport-bomm.com



Veranstaltungskalender für Dorsten & Umgebung

Texte der Ära wiederauferstehen. Tickets sind für 15 Euro bei den Schermbecker Banken, der Zentrale im Rathaus und online unter www.schermbeckerlandhelden.de erhältlich. Veranstaltungsort: Burgstraße 5, Schermbeck.

So., 18. Februar, 11.00 - 18.00 Uhr TRÖDELMARKT BEI POCO

Marler Straße, Dorsten Weitere Termine: 31.03. und 01.04.

Donnerstag, 22. Februar, 19.00 Uhr BENEFIZ-KONZERT MIT DEM BUNDESPOLIZEI-ORCHESTER HANNOVER

unter der Leitung von Matthias Höfert – Freuen Sie sich auf traditionelle und moderne Konzertmusik; Eintritt 18 Euro, Karten bei der Vereinten Volksbank eG und bei der Stadtagentur Dorsten, Lippestraße 41, Dorsten. Der Erlös ist für gemeinnützige Zwecke bestimmt. Einlass ab 18.00 Uhr. Veranstaltungsort: Aula St. Ursula Realschule Dorsten, Nonnenkamp 14; Veranstalter: Lions-

Club Dorsten / Lions Club Dorsten-Lippe

Freitag, 23. Februar 2024, 20 Uhr KABARETT-THEATER DISTEL: WER HAT AN DER WELT GEDREHT unbesiegbaren Krieges – oder umgekehrt. Aula Gymnasium Petrinum, Im Werth 17, Dorsten; Eintritt: 21 Euro, ermäßigt 16 Euro; Tickets unter 02362-663066 oder bei der Stadtagentur Dorsten



Samstag, 24. Februar 2024, 20.00 Uhr ROCK ORCHESTER RUHRGEBEAT

Eine musikalische Reise durch 50 Jahre Rockgeschichte! Lassen Sie sich begeistern von einer Reise durch 50 Jahre Rockgeschichte. Das 30 Musiker starke Orchester bietet

ein abendfüllendes Powerplay an musikalischer Unterhaltung und haucht alten, bekannten Titeln eine neue Seele ein. Tickets: VVK 25 Euro, AK 32 Euro, Gemeinschaftshaus Wulfen, Wulfener Markt 5, Dorsten

Zeitenwende – von mir aus. Aber wohin und in welche Richtung? Quo vadis Ampel? Quo vadis Heizkosten? Quo vadis Welt? – Eine rasante Reise durch die Themen der Zeit und ihre Verwerfungen,

hin- und her gezappt zwischen Elektromobilität, Political Correctness und Tyrannosaurus Rex.

Und das alles vor dem Hintergrund einer völkerrechtswidrigen Krankheit und eines

Sonntag, 25. Februar 2024, 17.00 Uhr "DAFÜR BIN ICH DAGEGEN" IN DER GNADENKIRCHE WULFEN

Das "Ensemble Liederlich" mit Karin Badar, Thomas Hinz und Caroline Kühnl präsentiert eine kosmisch-köstliche Wohnzimmeroper. Der Eintritt zu diesem



LUKUS SPCT

JUWELIER • AN - & VERKAUF • LEIHHAUS

IHR ALTGOLD IST GELDWERT

PROFITIEREN SIE VON AKTUELL HOHEN KURSEN LASSEN SIE SICH EIN UNVERBINDLICHES ANGEBOT UNTERBREITEN BARANKAUF - FAIR, SERIÖS UND UNKOMPLIZIERT

Ihr Ansprechpartner in Sachen Uhren & Schmuck

LUXUS SPOT GmbH Inh. Marcel Louven, Lorenzo Köller Essener Str. 18, DE-46282 Dorsten fon +49 (0) 2362 795 60 90 web www.luxus-spot.de



WIR KAUFEN - ALTGOLD - ZAHNGOLD - FEINGOLD - PLATIN - SILBER GOLD- & SILBERSCHMUCK - LUXUSUHREN - MÜNZEN UVM.



Veranstaltungskalender für Dorsten & Umgebung



Musiktheater ist frei – um eine Spende wird gebeten. Veranstaltungsort: Gnadenkirche Wulfen, Zur Potmere 3 in Dorsten-Wulfen. Förderverein der Gnadenkirche Wulfen

Freitag, 01. März 2024, 20.00 Uhr 2. DORSTENER LACHNACHT

Es wartet ein fantastischer Mix aus Kabarett und Comedy auf Sie! Die Moderation des Abends übernimmt Lutz von Rosenberg Lipinsky. Er ist "Deutschlands lustigster Seelsorger". Seit Jahren sorgt er sich auf unterhaltsame und intelligente Weise um die deutsche Seele. Einlass: 19.00 Uhr, VVK 25 Euro, AK 30 Euro, Gemeinschaftshaus Wulfen, Wulfener Markt 5, Dorsten

Fr./Sa., 01./02. März, 20.00 Uhr THEATERGRUPPE PHÖNIX DORSTEN E.V. PRÄSENTIERT:

Ein Killer kommt selten allein

Schwarzhumorige Komödie von Thorsten Böhner; Eintritt: 10,- Euro, Kartenvorverkauf bei der Stadtagentur Dorsten, Telefon 02362-663066;

Veranstaltungsort: Aula St. Ursula-Realschule, Dorsten, Nonnenkamp 14.

Sonntag, 03. März, 18.00 - 0.00 Uhr KONZERT IN DER KIRCHE ST. AGATHA

Musikalische Passionsandacht zum Abschluss der Grabtuchausstellung: "Wer ist der Mann auf dem Tuch". Es singen die Chöre von St. Agatha. Gesamtleitung: Kantor Dr. Hans- Jakob Gerlings. Der Eintritt ist frei. Kirche St. Agatha Dorsten.

Montag, 11. März 2024, 20.00 Uhr WIE IM HIMMEL

Musikalisches Schauspiel von Kay Pollak Nach einem dramatischen Zusammenbruch zieht sich Stardirigent Daniel Dareus in die Abgeschiedenheit seines Heimatdorfes zurück...

"Wie im Himmel" wurde 2005 als "Bester nicht-englischer Film" für den Oscar nominiert und begeisterte sein Publikum im gesamten deutschsprachigen Raum. Eintritt: 15 - 18 Euro, ermäßigt 10 - 13 Euro. Kartenvorverkauf bei der Stadtagentur Dorsten, Telefon 02362-663066. Veranstaltungsort: Aula St. Ursula-Realschule, Dorsten, Nonnenkamp 14.

Freitag, 15. März 2024, 20.00 Uhr BERNHARD HOËCKER: MORGEN WAR **GESTERN ALLES BESSER**

Der Comedian Bernhard Hoëcker wird sich wieder um das Wohl der Menschheit kümmern und ihr über seine mentale Trittleiter den Aufstieg erleichtern. Eintritt: 23 Euro, erm. 18 Euro, Kartenvorverkauf bei der Stadtagentur Dorsten, Telefon 02362-663066. Veranstaltungsort: Aula St. Ursula Realschule, Nonnenkamp 14, Dorsten

Freitag, 22. März 2024, 19.30 Uhr "BLONDINEN BEVORZUGT" -WENN DIVEN SINGEN...

Dalida, Marilyn Monroe, Hildegard Knef, Zarah Leander und Marlene Dietrich fünf Schlagerstars stehen auf dem Programm dieses Abends. Blond waren sie alle - als attraktives Signal an die Männerwelt. Eintritt: 15,- Euro VVK: Stadtagentur Dorsten, Lippestr. 41 oder Vereinte Volksbank eG, Südwall 23-25, Dorsten, Tel: 02362/2040. Veranstaltungsort: Altes Rathaus Dorsten, Markt 1.

Samstag, 23. März, 20.00 - 22.00 Uhr KAISERKELLER BEATLES TRIBUTE BAND

Tribute to the Beatles

Freuen Sie sich aber auf viele bekannte Songs zum Mitsingen in Originaltonarten und so nahe am Original wie es geht. Für Beatles-Kenner ein Leckerbissen, für Interessierte eine musikalische Entdeckungsreise in die gute alte britische Rock'n Roll Zeit.

Tickets: VVK 15 Euro, AK 20 Euro erhältlich in den Schermbecker Banken, der Zentrale im Rathaus und online unter

www.schermbecker-landhelden.de. Veranstaltungsort: Begegnungsstätte Schermbeck, Weseler Straße 2, Schermbeck

Sonntag, 24. März, 17.00 - 19.00 Uhr "TICO TICO"

IN DER GNADENKIRCHE WULFEN

Internationales Klezmer-Ensemble aus Kirchhellen.

Tico Tico ist ein junges, international besetztes Ensemble, 2017 in Essen gegründet. Die Gruppe interpretiert klassische und moderne Klezmermusik, romantische Tangomelodien sowie stimmungsvolle Chansons. Das Konzert wird unterstützt von "Dorsten dankt dir". Tickets: 8 - 15 Euro, erhältlich unter www.vbshop.de, bei der Stadtinfo Dorsten, in der Wulfener Volksbankfiliale und unter 0176 / 73566425.

Freitag, 05. - 07. April 2024 DORSTEN IS(S)T MOBIL

Vom 05. bis zum 07. April können Besucher nicht nur die neuesten Fahrzeuge bestaunen, sondern auch ein vielfältiges kulinarisches Angebot genießen. Start am 05.04. um 19 Uhr, Dorstener Innenstadt

Sonntag, 14. April, 17.00 - 19.00 Uhr SACKVILLE STREET

Irische und schottische Lieder in der Gnadenkirche Wulfen: In seinem neuen Programm bietet das Ruhrgebietstrio wieder melancholische irische und schottische Lieder dar – unverkopft und mit echter Leidenschaft. Der Eintritt ist frei – um eine Spende wird gebeten. Anmeldung unter: bornemann.sabine@qmx.de, Veranstaltungsort: Gnadenkirche Wulfen, Zur Potmere 3 in Dorsten-Wulfen

Montag, 15. April 2024, 20.00 Uhr SCHIFF AHOI

Komödie von David Shelter Eintritt: 15 - 18 Euro, ermäßigt 10 -13 Euro. Kartenvorverkauf bei der Stadtagentur Dorsten, Telefon 02362-663066. Veranstaltungsort: Aula St. Ursula- Realschule, Dorsten, Nonnenkamp 14.

ZAHN MUND MENSCH

BIO-LOGISCH SEIT 1990



SCHNELLTEST

Wie erkennt man eine Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)?

- Ich habe oft Schmerzen im Kopf-/ Nacken-/Rückenbereich oder in der Kiefergelenkregion.
- Ich knirsche/presse mit den Zähnen.
- Ich habe Knack- und/oder Reibegeräusche im Kiefergelenk.
- Beim Kauen sieht man meine Wangenmuskeln arbeiten, die Schläfen "arbeiten mit".
- Ich habe sehr empfindliche Zähne.
- Ich leide u. Ohrgeräuschen (Tinnitus).
- Ich stehe unter hohem Druck und mache alles mit mir selbst aus.

Wenn Sie mehr als 3 Fragen mit Ja beantworten, dann lassen Sie sich gerne in unserer Kiefergelenksprechstunde persönlich und vollkommen schmerzfrei untersuchen.

"Seit über 20 Jahren ist die Behandlung und Diagnostikvon komplexen Kiefergelenkproblemen mein Herzensthema. Wir haben schon so vielen Patienten helfen können, die fast aufgegeben hatten." ZÄ Claudia Tempelmann-Bandura





Wenn Sie regelmäßig unter Schmerzen im Kopf-Kiefer-Zahnbereich leiden, dann sollten Sie zur Klärung der Ursache Ihre Kiefergelenke und Bisslage untersuchen lassen. Die Zahnstellung und die Position Ihrer Kiefergelenke haben großen Einfluss auf den gesamten Körper.

Treffen Ober- und Unterkiefer nicht gleichmäßig aufeinander, kann es zu schmerzhaften Verspannungen kommen, die sich über Muskeln und Sehnen bis hin zu den Füßen ausdehnen können. Diese Fehlbelastungen können z.B. zu einem Tinnitus oder einem Bandscheibenvorfall im HWS-Bereich führen.

Bei diesem Beschwerdebild spricht man von einer CMD (Craniomandibuläre Dysfunktion). So vielfältig die Ursachen für eine CMD sein können, so komplex sind auch die Möglichkeiten zur Wiederherstellung Ihrer Gesundheit und Lebensqualität. Nehmen Sie die Schmerzen nicht einfach als gegeben hin. Werden Sie aktiv.

Besuchen Sie gerne unsere spezielle CMD/Kiefergelenk-Sprechstunde:

Termine unter (02362) 4 38 92

Zahnmedizinisches Versorgungszentrum Dorsten Ostwall Ein medizinisches Versorgungszentrum der Acura Z MVZ GmbH

Über 30 Jahre Erfahrung in der Untersuchung und Behandlung von Kiefergelenkproblemen · Berührungslose Kiefergelenkvermessung Hochpräzises 3D-Röntgen (DVT) · Digitales Praxislabor für hochpräzise Zahnersatzlösungen · Auf Kiefergelenke spezialisiertes Team vom Empfang bis zum Zahntechniklabor Alles aus einer Hand · Made in Dorsten

Biologische Zahnheilkunde · Claudia Tempelmann-Bandura und Jürgen Bandura · Ostwall 35 · 46282 Dorsten Telefon: (02362) 4 38 92 · E-Mail: praxis@tempelmann-bandura.de · Internet: www.tempelmann-bandura.de



Veranstaltungen im Paulinum für Februar, März & April 2024

Februar:

Montag: 06.02.2024	15:30 Uhr	Kaffeestübchen
Montag: 13.02.2024	10:00 Uhr	Kath. Messe
Montag: 20.02.2024	15:30 Uhr	Kaffeestübchen
Montag: 27.02.2024	15:30 Uhr	Waffelstube
Dienstag: 07.02.2024	15:00 Uhr	Gedächtnistraining
Dienstag: 21.02.2024	15:00 Uhr	Gedächtnistraining

März:

Montag: 06.03.2024	15:30 Uhr	Kaffeestübchen
Montag: 20.03.2024	10:00 Uhr	Kath. Messe
Montag: 20.03.2024	15:30 Uhr	Kaffeestübchen
Montag: 27.03.2024	15:30 Uhr	Waffelstube
Dienstag: 07.03.2024	15:00 Uhr	Gedächtnistraining
Dienstag: 21.03.2024	15:00 Uhr	Gedächtnistraining
Mittwoch: 01.03.2024	10:00 Uhr	Ev. Gottesdienst

April:

-		
Montag: 03.04.2024	15:30 Uhr	Kaffeestübchen
Montag: 17.04.2024	10:00 Uhr	Kath. Messe
Montag: 17.04.2024	15:30 Uhr	Kaffeestübchen
Montag: 24.04.2024	15:30 Uhr	Waffelstube
Dienstag: 18.04.2024	15:00 Uhr	Gedächtnistraining
Mittwoch: 15.04.2024	10:00 Uhr	Ev. Gottesdienst

Wöchtenlich wiederkehrende Veranstaltungen

Dienstags	10:00 Uhr	Fit in den Tag
Donnerstags	09:30 Uhr	Fit in den Tag
	12:00 Uhr	Mittagstisch
Freitags	08:00 Uhr	Marktklön
	10:00 Uhr	Herrenstammtisch
	11:30 Uhr	Eintopfessen
	A 1.1	C

Anmeldung erforderlich

Akkus für E-Autos, Pedelecs und Co.: Das gilt es zu beachten?

Besitzen Sie ein E-Auto, ein E-Bike oder ein Elektrokleinstfahrzeug wie einen E-Tretroller? Wir geben Hinweise zum Umgang mit den Akkus und was im Brandfall zu beachten ist.

Das Wichtigste in Kürze:

- Das Brandrisiko von E-Autos ist nicht höher als das von Verbrenner-Fahrzeugen.
- Die Ladeeinrichtung für E-Autos muss durch eine Elektrofachkraft installiert werden.
- Wichtig beim Laden von Pedelecs oder E-Bikes ist, dass nur vom Hersteller zugelassene Ladegeräte verwendet werden – sonst kann es gefährlich werden.

Was ist das Besondere beim Brennen und Löschen von E-Autos?

Das Brandrisiko von E-Fahrzeugen liegt nicht höher als bei einem Verbrenner-Fahrzeug, jedoch dauert der Löschvorgang länger. So wird ein Verbrenner in circa 20 Minuten gelöscht, während für ein E-Auto häufig 2 bis 3 Stunden benötigt werden. Wenn auch die Traktionsbatterie in Brand geraten ist, muss diese über einen längeren Zeitraum gekühlt und das Fahrzeug auf einer Quarantäne-Fläche ab-

gestellt werden. Für Verbrenner sowie E-Autos wird Wasser zum Löschen verwendet. Bei Verbrennern setzt die Feuerwehr außerdem Schaummittel zu, wenn Kraftstoff ausläuft und brennt.

Sind zusätzliche Brandschutzvorkehrungen in der eigenen Garage nötig?

Es sind keine zusätzlichen Brandschutzvorkehrungen nötig. Jedoch muss eine Elektrofachkraft die Installation der Ladeeinrichtung (Wallbox) ausführen.

Im Gegensatz zu haushaltsüblichen Steckdosen (so genannte Schutzkontaktsteckdosen) sind fest installierte Ladeeinrichtungen für eine Dauerbelastung ausgelegt und bieten so eine höhere Betriebs- und Brandsicherheit.

Das Laden an haushaltsüblichen Steckdosen sollten Sie vermeiden. Falls es unvermeidbar ist, sollten die Steckdose sowie der gesamte Stromkreis zunächst durch eine Elektrofachkraft überprüft werden.

Ist es gefährlich, den Akku kleiner Fahrzeuge ohne Aufsicht aufzuladen?

Wichtig beim Laden der Akkus von Elektrorollern, E-Bikes oder Elektrokleinstfahrzeugen ist, dass Sie nur vom Hersteller zugelassene Ladegeräte verwenden, da





es ansonsten gefährlich werden kann. Sie sollten Ladegeräte außerdem nur in sicherer Umgebung einsetzen. Auf gar keinen Fall sollten Sie sie unter extremen Temperaturen oder in feuchten Umgebungen einsetzen, da es ansonsten zum Brand kommen kann. Achten Sie auf die Herstellerangaben.

Platzieren Sie das Ladegerät nicht in der Nähe von brennbaren Materialien und optimalerweise in der Nähe eines Brandschutzmelders. Steinböden sind für den Ladevorgang gut geeignet.

Akkus sollten möglichst nicht über Nacht in Wohnräumen geladen werden. Wenn ein Akku heiß wird oder zu dampfen beginnt, trennen Sie diesen von der Ladeeinrichtung und bringen ihn schnellstmöglich ins Freie. Falls der Akku bereits brennt, sollten Sie den Raum verlassen und die Tür schließen sowie die Feuerwehr rufen. Sobald der Akku aufgrund eines sich selbst verstärkenden Aufheizungsprozesses überhitzt und es zur Entzündung oder Explosion kommt (thermisches Durchgehen oder engl. Thermal Runaway genannt), haben Sie als Laie keine Chance, diesen zu löschen, und Ihre Gesundheit ist durch Gasfreisetzungen und den Brandrauch gefährdet.

Tipp: Den Akku möglichst nicht lange unbeaufsichtigt laden.

Ist es ein Risiko, Akku oder E-Fahrzeug lange der Sonne auszusetzen?

Akkus für E-Bikes, E-Scooter und Co. sind für das Parken in der Sonne ausgelegt. Allerdings sollten Sie schattige Plätze bevorzugen, da es der Akku am liebsten kühl mag. Kommt es aber zu einem Kurzschluss, weil der Lithium-Ionen-Akku etwa beschädigt ist oder zu heiß wurde, wird eine Kettenreaktion (thermisches Durchgehen) ausgelöst. Diese führt dann sehr wahrscheinlich dazu, dass sich Elek-

trolytdämpfe entzünden. Der Akku fängt an zu brennen oder explodiert. Damit ist im Normalfall aber nicht zu rechnen. Das Problem auch bei E-Bike-Akkus besteht darin, dass sie extrem viel Energie speichern. Folglich können die Folgen einer Kettenreaktion sehr heftig sein.

Wie lagere ich den E-Bike-Akku richtig?

Nicht nur zu warme Temperaturen, sondern auch Kälte schadet dem Akku. Deshalb sollte dieser im Winter nicht in der kalten Garage gelagert werden.

Bei längerer Lagerung sollte der Akku außerdem weder ganz voll noch ganz leer sein. Vermeiden Sie unbedingt eine komplette Entladung über einen längeren Zeitraum, das schadet dem Akku und kostet Speicherkapazität.

Wird der Akku längere Zeit nicht genutzt, ist eine Aufladung auf 30 bis 60 Prozent und die trockene Lagerung bei 10 bis 20 Grad Celsius zu empfehlen.

Ein Tipp für den pfleglichen Umgang mit Pedelec-Akkus: Akku nicht leer fahren, sondern möglichst nach jeder Fahrt nachladen. Moderne Akkus können mit solchen Teilladungen umgehen.

Dürfen E-Bikes nur ohne Akku auf Autos transportiert werden?

Es ist empfehlenswert, den Akku während des Transports zu entfernen, damit keine Feuchtigkeit in die Batterie eindringen kann. Desweiteren sollten die Batterien vor Stößen geschützt transportiert werden.

Was sollte ich tun, wenn der Akku heruntergefallen ist?

Vorsicht ist geboten, wenn der Akku star-

ke Kratzer oder Dellen aufweist. Hinweise auf eine Beschädigung des Akkus sind eine verminderte Leistung oder wenn sich der Akku aufbläht. Bei einem aufgeblähten Akku ist besondere Vorsicht angesagt. Ist der Akku heruntergefallen, sollten Sie ihn beobachten und, falls er sich erwärmt oder heiß wird und/oder Dampf austritt, müssen Sie ihn sofort ins Freie bringen sowie weiter beobachten und eventuell die Feuerwehr rufen. Ansonsten sollten Sie den Akku zum Händler bringen und auf Beschädigung überprüfen lassen.

Auf was kann ich beim Kauf eines Elektrorollers, E-Bikes oder Elektrokleinstfahrzeuges achten?

Produkte, die in Deutschland neu gekauft werden, müssen dem Produktsicherheitsgesetz (ProdSG) entsprechen und sollten somit ausreichend sicher sein. Sie sollten jedoch darauf achten, nur passende Ersatzakkus und Original-Ladegeräte zu verwenden. Außerdem sollten Sie beim Kauf des Fahrzeugs darauf achten, dass die Batterien austauschbar sind – dies ist nicht immer der Fall. So können Sie viel Geld sparen und der Umwelt etwas Gutes



tun, da im Falle eines Akkuschadens nicht das gesamte Fahrzeug unbrauchbar wird. Quelle: www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/ energie/emobilitaet

Aus der Heimat, für die Heimat!

Seniorenzeit LOKALLust PR HEIMATMEDIEN

www.creative-print.de/seniorenzeitung

www.lokallust.de

www.heimatmedien.de



Die Seniorenbegleitung hilft

Der Schwerpunkt der Seniorenbegleitung ist während des Jahres die konkrete Hilfe für einzelne Senioren, wie z.B. das Einkaufen, Erledigungen im Rathaus, nützliche Tipps und die Fahrt zum Arzt (in

den Ferien eingeschränkt). Die Seniorenbegleitung ist erreichbar montags bis freitags von 8.00 - 18.00 Uhr, Telefon 02362/793659. Außerdem ist Hugo Bechter direkt erreichbar, donnerstags jeweils

von 9.00 - 11.00 Uhr unter der Telefonnummer 02362/3610 oder per Mail an: mail@hugo-bechter.de.

Wenn Sie gerade niemanden erreichen, nutzen Sie bitte den Anrufbeantworter und geben Sie dort Ihre Telefonnummer an! Hugo Bechter

Taschengeldbörse Dorsten für Hilfesuchende und Jugendliche

Die Dorstener Taschengeldbörse vermittelt Dorstener Schülerinnen und Schüler von 15 bis 20 Jahren für kleinere Hilfstätigkeiten in Wohnung, Haus und Garten. Mit der Nutzung dieses Angebotes machen Sie sich nicht nur das Leben etwas angenehmer, sondern kommen mit netten jungen Menschen aus Ihrer Nachbarschaft in Kontakt. Diesen ermöglichen Sie zugleich ein gewisses Maß an sozialem Engagement. Das empfohlene Taschengeld beträgt 5 Euro pro Stunde. Ein anderer Betrag kann individuell zwischen Ihnen und der oder dem Jugendlichen vereinbart werden.

Mögliche Tätigkeiten sind:

- Einkaufsdienste
- geringfügige Tätigkeit im Haushalt
- Handy- sowie Computerhilfe

- Begleitung zum Arzt oder Friedhof
- Gartenarbeiten Hund-Spaziergänge

Für weitere Fragen kontaktieren Sie bitte Winfried Dammann oder Hugo Bechter, Telefon 02362-793659

Mail: info@taschengeldboerse-dorsten.de Internet: www.seniorenbeirat-dorsten.de Anmeldung nur nach telefonischer Vereinbarung.

Computerkurs für Senioren am Paul-Spiegel-Berufskolleg ab 11. März

Bei diesem Computerkurs werden Senioren ie nach ihrem Kenntnisstand individuell von Schülern der Berufsfachschule Wirtschaft betreut. Wichtig: Das eigene Smartphone oder Tablet mitbringen. Ein Internet-Zugang wird allen für die Kursdauer von der Schule zur Verfügung gestellt. Der Kurs wird von Andreas Ollech, Lehrer für Wirtschaftsinformatik und kaufmännische Fächer an der Schule, geleitet. Termine:

Der Kurs beginnt am Montag, 11. März

um 14.45 bis 16.15 Uhr im Raum A 13 (Erdgeschoss) des Paul-Spiegel-Berufskollegs, Halterner Straße 17.

Anmeldung bitte nur bei Hugo Bechter, Telefon 02362/3610 oder per eMail an: mail@huqo-bechter.de

Tanztee für Senioren in Dorsten-Hardt

Der Tanztee für Seniorinnen und Senioren mit Rolf Langhoff, findet am Sonntag, 14. April 2024 von 15.00 bis 17.30 Uhr in St. Nikolaus/Hardt, Klostestr. 76 statt. Der Eintritt ist frei! Weitere Infos erhalten Sie bei Hugo Bechter, Tel.: 02362 / 3610.





Der Seniorenbeirat freut sich auf Ihren Besuch

Der Vehme-Treff lädt jeden Donnerstag von 10 - 12 Uhr zur offenen Sprechstunde ein. An jedem 1. Und 3. Donnerstag im Monat trifft man sich von 10 - 12 Uhr im Vehme-Café zu einer kostenlosen Tasse Kaffee, Tee oder Wasser.

Der Seniorenbeirat macht dieses Angebot zusätzlich zu seinem Info-Stand auf dem gleichzeitig stattfindenden Wochenmarkt. Die Mitglieder des Seniorenbeirates freuen sich auf die Gespräche, hören den Menschen zu und geben Tipps und Informationen, die den älteren Mitbürgern im Alltag helfen können. Da sind z.B. die Taschengeldbörse und die Seniorenbegleitung zu nennen, die aus dem Leben vieler Dorstener Seniorinnen und Senioren nicht mehr wegzudenken sind.

Ein Flyer mit den Kon-

taktdaten aller Ansprechpartner im Seniorenbeirat liegt für Sie bereit.

Informieren kann man sich natürlich auch über www.seniorenbeirat-dorsten.de.



Das Team vom Repair Café Wulfen repariert kostenlos an jedem letzten Freitag im Monat von 15:30 Uhr bis 18:00 Uhr defekte Geräte, die sonst weggeworfen werden, um zur Müllvermeidung und Ressourcenschonung beizutragen.

Das Repair Café ist wieder jeden 2. und 4. Freitag im Monat geöffnet von 14.00 bis 18.00 Uhr im LEO, Fürst-Leopold-Allee

Gemeinsam mit den Besucherinnen und Besuchern repariert das Team im Pfarrsaal von St. Barbara, Barkenberg, Barbaraplatz 1 (neben der Kirche) bei Kaffee und Kuchen kostenlos fast alles, was unterm Arm getragen werden kann, insbesondere Elek02362/9540404

70, Dorsten. Ansprechpartner sind Werner

Schott und Wolfgang Potdevin. Telefon:

trokleingeräte (z.B. Toaster, Radio, Kaffeemaschine).

Die letzten Reparaturen werden gegen 17:00 Uhr angenommen. Weitere Infos unter: https://unser-quartier.de/rc-wulfen

Die Technikbegleiter

Wer kennt das nicht: Das Handy oder der PC fordert uns auf, ein Update zu machen. Das Handy oder das Tablet sind nicht immer leicht zu bedienen, wenn es um mehr

als nur das Telefonieren geht. Wie kann ich z. B. mit dem Handy eine Videotelefonie aufbauen, fotografieren, Bilder speichern und diese versenden? Dieses gilt auch bei der Einstellung eines Fernsehgerätes - da kann man schnell überfordert sein.

Bei diesen beispielhaften Situ-

ationen sollen Technikbegleiter geduldig bei der Lösung der Probleme helfen.

Benötigen Sie Hilfe durch einen Technikbegleiter? Kostenlose Informationen erhalten Sie unter Tel. 02362/793 659.

Weiterhin sucht der Arbeitskreis Technikbegleiter für die Ortsteile

- Altendorf-Ulfkotte,
- Dorf Hervest,
- Lembeck.
- Wulfen/Barkenberg.



Alle bürgerschaftlich interessierten Personen, die über gewisse technische Fähigkeiten verfügen, sind herzlich willkommen, Technikbegleiter zu werden.

Interessierte können sich gerne unter der Telefonnummer der Seniorenbegegnungsstätte Dorsten melden. 02362/793 659.

Rikscha-Radeln in Wulfen und Barkenberg

Das Team "Rad & Tat Barkenberg" ermöglicht mobilitätseingeschränkten und alten Menschen kostenlos einen unterhaltsamen, aktiven Ausflug. Wer nicht mehr selbst in die Pedale treten kann oder möchte, kann mit unserem seniorengerechten E-Tandem und mit uns Fahrerinnen und Fahrern die Freude an gemein-

samen Fahrradtouren erhalten. Das Ziel können Sie selbst bestimmen oder Sie wählen eine unserer erprobten Touren. Sie können mit uns eine Fahrt im Stadtteil, durch die Bauernschaft oder in die Hohe Mark unternehmen. Hauptsache Sie und unsere Fahrer *innen haben Spaß und Unterhaltung.

Die Kontaktaufnahme und Terminanfrage erfolgt über das Büro des Gemeinschaft hauses Wulfen, Wulfener Markt 5.

Montag bis Freitag: 9:00 bis 12:00 Uhr

Telefon: 02369/93450 E-Mail: RuT-Barki@gmx.de

Weitere Informationen finden Sie unter: unser-quartier.de/radundtat-barkenberg/



Kreuzworträtsel – Rätseln Sie mit – Kreuzworträtsel

Lied- vor- trag	7	franz.: Gesicht	Vorname des Clapton	lachs- artige Fische	Kon- zert- haus	V	digital. Steck- platz	7	Ort der Kind- heit	V	Frisch- käse a. Molke
engl.: immer	-				Stadt in Indien						Substanz der Gene
See- kuh (ugs.)							inter- nat. Bündnis	-			N.
Abk.: Arkus- sinus	-				Möglich- keit						
Genick	>						rote Rübe	ärztl. Helfer (Abk.)			
-			Biber- ratte		Ding	schweiz. Männer- name	- \				leichte Läh- mung
engl.: Ei	fries. Männer- name	-			V	engl.: früh		betont. Tanz- schritt	-		V
nach 5 und vor 7	V	Kamera im Kfz, cam		Poker- ein- satz	_	V		Niedrig- T3- Syndrom	Milliard- stel e. Einheit	Fluss d. Karls- bad	
Zeit- zone, UTC-4	-	V		österr.: Januar	-			V			
Ski- typ (Kzw.)	-						bilden eine Woche				
ein Farb- modell	-			Liebling	-						
Matro- sen- lied	-						Hehler- ware	-			



Auf dem Beerenkamp 45 · 46282 Dorsten

Tel.: (02362) 41 941 · Mobil (0160) 96 02 05 17 beagerle@googlemail.com



Seniorenhilfe Dorsten

- Hauswirtschaftliche Tätigkeiten
- Fahrten zu Arztbesuchen, Apotheken
- Gemeinsame Ausflüge oder Spaziergänge
- Gemeinschaftliches Kochen oder Backen
- Vorlesen und Gesellschaftsspiele
- Gedächtnistraining



		ku				leicht	t	
6								
				4				7
5			9			8		1
5		9					5	
			8					
2		4	5		6		7	
		5		8	3			9
4				5	7			
7		2	6	9	1		3	
						mitte	l	
7	1		9			2		
	6		5		2			
	9							
9		5	8	2				6
		6					9	7
			4					8
	5				3	9		1
4				5				
				1		6		2

Herausgeber:

Verlag SeniorenZeit creative print anne schwankl, Fürst-Leopold-Platz 1, 46284 Dorsten Telefon (0 23 62) 60 22 93

Redakteure V.i.S.d.P.:

Anne Schwankl

Druck & Vertrieb:

Verlag SeniorenZeit creative print anne schwankl

Layout:

Marita Ostendorp, Rhede Anzeigenannahme & Redaktion:

Verlag SeniorenZeit creative print anne schwankl, Telefon: (0 23 62) 60 22 93

E-Mail: seniorenzeit@creative-print.de www.creative-print.de

Verteilung:

Flächendeckend ausgelegt an über 250 Stellen in Dorsten und Schermbeck Erscheinungsweise: Vierteljährlich zzgl. Weihnachts-Sonderausgabe Gesamtauflage: 25.000

Fotografien und Bildmaterial stammen aus den Archiven AdobeStock, Pixabay bzw. angeliefertes Bildmaterial. Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

Kreuzworträtsel

Unter- maue- rung	7	Tiroler Frei- heits- held +		Strom in der UdSSR		Ski- lang- lauf- spur
griech. Insel	•	•				
				Figur in französ. Märchen		älteres Haus
Laut- stärke- einheit			Groß- vater			
						2
Meeres- stachel- häuter			Musik- stück f. drei In- strumente		Meer- muschel	
Wahl- übung im Sport	4	Pferde- gangart	•	8		
•				Abk.: unter anderem	•	
Dramen- held bei Goethe		Dolden- gewächs		Schiff- fahrts- kunde		
•		V			5	mathen Begriff
eingän- gige Melodie	Bruder der Gre- tel im Märchen		Sagen- land/ griech. Mythos	•		
•			6			
•	3		Männer- kurz- name		Vogel- kleid	
Abk.f. Dakota		Region in Schott- land	• *	-		
				9		Wasser pflanze
ugs.: fein, tadellos		jugo- slawi- sche Insel		früh. skand. Münze		
Roh- petro- leum	•	_		•		
•			alte physik. Energie- einheit	•	0	
nach Art von (franz.) (2 W.)	Baum- frucht	1				

TELEFUNKEN



Exzellent hören PLUS X!

Immer maximal flexibel:

Die TELEFUNKEN Komfortklasse

mit Handsfree-Telefonie

Jetzt Probe tragen!



IMMER, MAXIMAL, LEBEN,

www.tinnefeld-raesfeld.de www.telefunken-hoersysteme.de

Exklusiver Vertrieb durch HÖREX Hör-Akustik eG, Flipses Wiese 14, 57223 Kreuztal. **TELEFUNKEN** und die TELEFUNKEN Logos sind Marken der TELEFUNKEN Licenses GmbH und werden unter Lizenz genutzt.

