

20

Gratisexemplar
zum Mitnehmen

5 Jahre

Senioren

Winter 19/20

ZEIT

Die Seniorenzeitung für Dorsten & Umgebung

aktiv & gesund

Alles rund um Gesundheit, Recht & Finanzen – Veranstaltungskalender – Rätselhaftes



SCHWANKL
Rechtsanwalt
Fachanwalt

Ihr Spezialist für
Verkehrsrecht · Strafrecht · Medizinrecht

Wir sind bundesweit für Sie tätig.



Michael
Schwankl

Gahlener Straße 6 · 46282 Dorsten
Telefon: 0 23 62 / 677 100 · Fax: 0 23 62 / 795 710

info@ra-schwankl.de
www.ra-schwankl.de

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

Wenn Sie diese Ausgabe lesen, befinden wir uns mitten im Winter. Der Herbst 2019 war nicht so heiß und trocken wie 2018, sondern eher trüb und feucht. Da konnte sich die Natur halbwegs erholen, wenn auch der Wasserverlust in Stauseen und beim Grundwasser noch nicht ausgeglichen ist. Insgesamt war der Herbst nicht so, wie man es erwartet oder befürchtet hatte. Diese Erfahrung lässt uns bewusst werden, dass Dinge manchmal anders laufen, als man es vorher erhofft oder befürchtet hatte.

Politisch wurde im Herbst ein Ereignis gefeiert, das man nicht erwartet hatte. Die Öffnung der Grenzen der DDR vor 30 Jahren war völlig unerwartet gekommen. Der DDR-Staat hatte noch Anfang Oktober großspurig sein 40-jähriges Bestehen und seine sichere Zukunft gefeiert und im Westen hatten nicht wenige den Glauben an eine Wiedervereinigung als absurd angesehen. Rund 1 Monat später, am 9. November 1989 wurden durch ein Missverständnis die Berliner Mauer und die ganze DDR-Grenze geöffnet. Wir haben inzwischen erkannt, dass das Zusammenwachsen von Ost und West länger dauert, als man gedacht hatte.

Überrascht hat mich auch die Entdeckung, dass mit der 20. Ausgabe 2020 unsere *SeniorenZeit* ihr 5-jähriges Bestehen feiern kann. Wie kam es denn zur Gründung der *SeniorenZeit*, die in Dorsten und Schermbeck seit dem Frühjahr 2015 erscheint?

Die *SeniorenZeit* hatte einen leichten Start, da das Redaktionsteam bereits seit 2010 eine Seniorenzeitung herausgab. Da dieses Projekt dort erfolgreich verlief, kam es auf die Idee, bei uns in Dorsten anzufragen, ob auch wir als Seniorenbeirat Dorsten eine solche Zeitung akzeptieren und mit Beiträgen unterstützen würden. Ich traf mich dann 2014 im Paulinum (Holsterhausen) mit Marita Ostendorf und Anne Schwankl. Die beiden Damen legten mir einige Exemplare der *SeniorenZeit*-Version für den südlichen Kreis Borken vor und erläuterten mir das Konzept der Zeitung.

Nach Rücksprache mit Heidrun Römer, der Vorsitzenden des Seniorenbeirates Dorsten, konnte ich dem Redaktionsteam grünes Licht geben und das erste Vorwort zur Dorstener *SeniorenZeit* schreiben. Das mache ich nun seit 5 Jahren und füge auch manche Artikel bei. Frau Anne Schwankl macht die Hauptarbeit mit Redaktion, Finanzierung durch Werbung und Verteilung der *SeniorenZeit*.

Dafür danke ich Frau Schwankl sehr herzlich.

Ihnen allen wünsche ich viel Spaß im Karneval und schöne Tage im ausgehenden Winter.

Im Namen des Seniorenbeirates Dorsten
Ihr Hugo Bechter



Hugo Bechter

SENIORENBEIRAT
STADT DORSTEN



www.seniorenbeirat-dorsten.de



Kloster-Apotheke

V. Winkelmann
Lippestraße 4
46282 Dorsten

Tel. 0 23 62 / 2 23 60

Ihr Partner in Sachen Gesundheit

Was ist neu in 2020?

Gesetzesänderungen und Neuregelungen

Höhere Renten

Zum 1. Juli 2020 sollen die Renten steigen – im Westen um 3,15 Prozent, im Osten um 3,92 Prozent. Die genaue Rentenanpassung entscheidet sich im Frühjahr 2020.

Höhere Entschädigungen für SED-Opfer

Wer in der DDR rechtswidrig inhaftiert war, bekommt statt 214 nun 240 Euro als einkommensunabhängige monatliche Ausgleichszahlung. Außerdem steigen die sogenannten SED-Opferrenten um 30 Euro auf 330 Euro im Monat: Diese bekommen Personen bis zu einer Einkommensgrenze, die aufgrund ihrer wirtschaftlichen Lage als besonders beeinträchtigt gelten. Außerdem reduziert sich die Mindesthaftzeit, die die Voraussetzung für eine solche Rente bildet, von 180 auf 90 Tage. Weiterhin regelt das Gesetz, dass Opfer politischer Verfolgung in der DDR auch weiterhin einen Antrag auf Rehabilitierung stellen können – nicht mehr nur bis Ende 2019. Dies gilt künftig auch für ehemals verfolgte Schüler.

Betriebsrenten:

Freibetrag für Krankenkassenbeiträge

Betriebsrentner erhalten ab 1.1.2020 einen Freibetrag von 159,25 Euro, auf den sie keine Krankenkassenbeiträge zahlen müssen. Dieser Freibetrag wird jährlich angepasst. Liegt die Betriebsrente darüber, werden nur auf den Differenzbetrag Krankenkassenbeiträge fällig. Bislang galt eine Freigrenze in Höhe von 155,75 Euro: Wer mit seiner Betriebsrente darunter lag, musste keine Krankenkassenbeiträge zahlen – wer darüber lag, musste Beiträge für die gesamte Summe abführen.

Neue Regelungen für alle Bürger

Diesel-Fahrverbote werden ausgeweitet

Bislang gibt es Fahrverbote für Diesel-Fahrzeuge in Berlin, Hamburg, Darmstadt



und Stuttgart. 2020 drohen in zahlreichen weiteren Städten Fahrverbote für Selbstzünder. Nach einer Auflistung des ADAC könnten künftig etwa auch Bonn, Dortmund, Frankfurt, Köln und Mainz betroffen sein.

Mehr Wohngeld

Ab 1. Januar 2020 steigt das Wohngeld, dessen Höhe sich nach Haushaltsgröße, Einkommen und Miete richtet. Ein Zwei-Personen-Haushalt etwa soll durchschnittlich statt 145 nun 190 Euro Wohngeld bekommen. Zudem haben infolge der Wohngeldreform schätzungsweise 180.000 zusätzliche Haushalte Anspruch auf Wohngeld.

Weitere Änderung: Die Höhe des Wohngeldes wird künftig alle zwei Jahre angepasst – je nachdem, wie sich Einkommen und Bestandsmieten entwickeln.

Ab 2021 sollen Wohngeldempfänger zudem einen Heizkostenzuschuss bekommen. Der Grund: Durch die Maßnahmen im Klimapaket, insbesondere die CO₂-Bepreisung, werden die Heizkosten voraussichtlich steigen. Um Geringverdiener dadurch nicht zu belasten, sollen Haushalte mit Wohngeld zusätzlich im Durchschnitt 15 Euro mehr pro Monat erhalten.

Bahnfahren wird günstiger

Die Mehrwertsteuer für Fernreisen per Zug sinkt ab 2020 von 19 auf 7 Prozent. Die Bahn hat angekündigt, die Steuersenkung an die Kunden weiterzugeben.

Fliegen wird teurer

Die Luftverkehrssteuer soll ab 1. April 2020 steigen: Für innereuropäische Ziele um 5,53 Euro auf 13,03 Euro, für mittlere Distanzen bis 6.000 Kilometer um 9,58

Euro auf 33,01 Euro. Für Fernflüge sollen künftig 59,43 Euro fällig werden – ist 17,25 Euro mehr als bisher.

Mehr Infos zum Gesetz zur Änderung des Luftverkehrssteuergesetzes liefert die Bundesregierung hier.

Implantateregister kommt

Laut Implantateregister-Errichtungsgesetz wird mit Beginn 2020 ein Implantateregister aufgebaut. Hersteller von Implantaten sollen künftig ihre Produkte dort melden, gesetzliche und private Krankensicherungen dagegen Implantationen und Explantationen.

Das bundesweite Register soll über Langzeitbeobachtungen Aussagen zu Haltbarkeit und Sicherheit ermöglichen – und damit die Qualität von Implantaten verbessern.

Digitale-Versorgung-Gesetz

Das „Digitale-Versorgung-Gesetz“ verpflichtet Apotheken und Krankenhäuser, sich an die Telematikinfrastruktur anzuschließen – Apotheker bis Ende September 2020, Krankenhäuser bis 1. Januar 2021. Das Ziel: Patienten flächendeckend die Möglichkeit zu geben, digitale Angebote wie die elektronische Patientenakte nutzen zu können. Ärzte, die sich nicht anschließen, müssen laut Gesetz ab 1. März 2020 zudem mit einem erhöhten Honorarabzug von 2,5 Prozent rechnen – statt wie bisher einem Prozent.

Weitere Neuerung des Gesetzes: Ärzte dürfen Gesundheits-Apps verschreiben, etwa solche, die helfen, die Blutzuckerwerte zu dokumentieren und Medikamente nicht zu vergessen. Die Kosten tragen die Krankenkassen. Einzige Voraussetzung: Das Bundesinstitut für Arzneimittel und



3,5 Tonnen müssen zudem innerorts beim Rechtsabbiegen mit Schrittgeschwindigkeit fahren. Außerdem gilt ein generelles Haltverbot auf Schutzstreifen für Radfahrende. Die Bußgelder für entsprechende Vergehen steigen. Wer etwa in zweiter Reihe parkt oder auf Geh- und Radwegen, muss künftig bis zu 100 Euro Strafe zahlen und zudem mit einem Punkt beim Kraftfahrt-Bundesamt in Flensburg rechnen.

Medizinprodukte (BfArM) hat die App geprüft.

Außerdem sollen Videosprechstunden Alltag werden. Deshalb dürfen Ärzte künftig auf ihrer Website über entsprechende Angebote informieren. Und: Die Aufklärung über Vorteile und Risiken eines solchen Angebots muss nicht mehr im Vorfeld erfolgen – es genügt, wenn dies in der Videosprechstunde selbst erfolgt.

Wiederholungsrezept kommt

Ab 1. März 2020 gilt das Wiederholungsrezept: Wer ein Arzneimittel kontinuierlich benötigt, kann sich dieses dann bis zu drei Mal innerhalb eines Jahres nach Ausstellungsdatum bei Apotheken holen.

Opfer von Gewalt: Spurensicherung wird Kassenleistung

Für die vertrauliche Spurensicherung am Körper müssen Opfer von Missbrauch und sonstiger Gewalt ab 1. März 2020 nichts mehr zahlen. Auch Laboruntersuchungen, etwa um K.O.-Tropfen nachzuweisen, sind von da an eine Kassenleistung.

Änderung der Straßenverkehrsordnung

Eine Novelle der Straßenverkehrsordnung soll unter anderem die Situation von Radfahrern verbessern. Unter anderem gilt nun: Wer einen Radfahrer, Fußgänger oder ein Kleinstfahrzeug überholt, muss innerorts mindestens 1,5 Meter Abstand halten, außerorts zwei Meter. Kraftfahrzeuge über

Mehr Hilfe für Opfer von Gewalttaten

Menschen, die Opfer einer Gewalttat geworden sind, sollen rascher und besser entschädigt werden – und anderen durch schnellere Behandlungen in Trauma-Ambulanzen (Gesetz zur Regelung des Sozialen Entschädigungsrechts).

Einige Regelungen treten erst Anfang 2024 in Kraft, einige greifen aber schon rückwirkend zum 1. Juli 2018. Dazu gehört etwa die Erhöhung der Waisenrenten sowie der zu übernehmenden Bestattungskosten – und die Gleichbehandlung in- und ausländischer Opfer einer Gewalttat. Weitere Infos erhalten Sie z.B. unter www.impulse.de

AMBULANTER PFLEGEDIENST der LEBENSHILFE DORSTEN



Lebenshilfe Dorsten

Wir versorgen alle Menschen mit Unterstützungsbedarf in ihrer häuslichen Umgebung.

Zu den Leistungen, die wir anbieten, gehören:

- ✓ z.B. Hilfe/Übernahme der Grundpflege, Nahrungszubereitung
- ✓ Entlastungsleistungen (z.B. Unterstützung im Haushalt, Einkäufe)
- ✓ Betreuungsleistungen (z.B. Begleitung bei Arztbesuchen oder zu Hause)
- ✓ Schulungen von pflegenden Angehörigen (z.B. im Bereich der Hilfsmittel)
- ✓ Demenzschulung von pflegenden Angehörigen
- ✓ Hilfestellung bei der Beantragung eines Pflegegrades
- ✓ Begleitung bei MDK-Begutachtungen
- ✓ Beratungseinsätze (§37.3 SGB XI)
- ✓ Verhinderungspflege

Suitbertusstraße 14, 46282 Dorsten
Telefon: 02362 - 2010-45
Telefax: 02362 - 2010-49
Pflegedienst@Lebenshilfe-Dorsten.de
www.lebenshilfe-dorsten.de



Gewachsen aus der Fleischerei Nießner in Dorsten-Holsterhausen

Ingo Folgmann eröffnet das REVIER-BISTRO & CATERING in Hervest auf dem Zechengelände

Als Ingo Folgmann mit seiner Frau Dagmar die Fleischerei Nießner übernahm, wusste er noch nicht wohin ihn der Weg führen würde.

„Der Partyservice und Mittagstisch liefen von Anfang an sehr gut“, so Ingo Folgmann. Doch sein Anspruch war hoch und so entwickelte er mit seinem engagierten Team ein ausgereiftes Konzept, das heute keine Wünsche offen lässt.

Ob Firmenfeier, Familienfeier, Grillbuffet oder Hochzeitsfeier. Jedem Kunden kann Herr Folgmann und Team gerecht werden. Komplettmenüs für bis zu 400 Personen werden nach individuellen Wünschen und mit langjähriger Erfahrung zusammengestellt. Hinzu kommt der Komplettservice, der für ihn selbstverständlich ist. Von der Tischhülle bis zum Dessertlöffel liefert er alles für eine gelungene Feier. Und eines liegt ihm noch sehr am Herzen:

„Regionale Produkte sind uns sehr wichtig, und selbstverständlich verwenden wir für unser Catering nur Fleisch von hiesigen Bauern.“

Zur individuellen Menübesprechung oder auch bei allgemeinen Fragen freut sich Ingo Folgmann & Team nach Terminabsprache über Ihren Besuch im urigen Ambiente im Revier-Bistro in Hervest Dorsten, Fürst-Leopold-Allee 3.

NEUERÖFFNUNG

FEBRUAR 2020



Bistro - Mittagstisch - Catering

Ihr CATERER im Revier –
Leckerer aus Ihrer Region

Revier-Bistro & Catering
Inh. I. Folgmann
Fürst-Leopold-Allee 3
46284 Dorsten

Fon: 02362 62208
Mobil: 0178 6263623
info@revier-catering.de
www.revier-catering.de



Bistro

Genießen Sie bei uns
leckere Frühstücks-
varianten wie das
Bergmann-Frühstück,
das Steiger-Frühstück,
das Revier-Frühstück
oder auch belegte Brötchen mit hausgemachten
Wurstspezialitäten u.v.m.



Täglich wechselnder
warmer

Mittagstisch

schmeckt wie bei Mutttern

abwechslungsreich & frisch

ab
3,50 €
pro Portion



Catering
Partystress – nicht mit uns

Komplettmenüs für bis zu 400 Personen, mit Komplettservice
möglich (Personal, Geschirr, Gläser, Zapfanlagen, Bierzelt-
garnituren u.v.m.)
Ihre individuellen Wünsche werden gerne berücksichtigt!

Bei uns stimmen noch
Geschmack, Service & Preis



12. Dorstener Gesundheitstag 2020

Thema: Tüdelig im Kopf – Ist es schon Demenz?

Samstag, 29. Februar 2020, 13-17 Uhr, Volkshochschule Dorsten, Bildungszentrum Maria Lindenhof

Unter der Schirmherrschaft des Bürgermeisters Tobias Stockhoff veranstalten das St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten und die Volkshochschule der Stadt Dorsten gemeinsam den 12. Dorstener Gesundheitstag 2020.

Ein Mediziner aus dem St. Elisabeth-Krankenhaus, ein Demenzberater, Humorthérapeut und Autor sowie ein Notar und Fachanwalt informieren mit abwechslungsreichen Vorträgen rund um das Thema Demenz.

Abgerundet wird die Veranstaltung durch ein attraktives Rahmenprogramm. Highlights des Tages sind dabei ein interaktiver Demenz-Pfad mit über 20 Stationen, der dazu einlädt, die Gefühlswelt von Demenzerkrankten kennenzulernen, ein Demenztest sowie Gesundes und Leckeres aus dem Thermomix. Zusätzlich gibt es noch

viele weitere Aktionsangebote für Besucher: Entlang einer Informationsmeile stellen sich VHS und St. Elisabeth-Krankenhaus vor. Weiterhin berät die Caritas Dorsten zu psychosozialer Begleitung für Pflegebedürftige und Pflegenden. Das Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP) informiert zu ambulanten, voll- und teilstationären sowie komplementären Hilfen. Auch der Bundesverband Parkinson Youngster e.V., weitere Stände aus dem Gesundheitswesen sowie Selbsthilfegruppen und Krankenkassen werden vor Ort sein, um unterstützend zu beraten.

Darüber hinaus gibt es Mitmach-Aktionen mit dem Verein für Gesundheitssport KKRN-aktiv e.V. Ein betreutes Café für Demenzerkrankte und deren Angehörige bietet Gelegenheit, ins Gespräch zu kommen. Weitere Informationen zum Programm unter www.kkrn.de.

Die Vorträge:

13.15 Uhr: **Wenn Demenz die Familie erreicht**
Dreiecksgespräch: Carsten Feldhoff, kommissarischer Leiter der Volkshochschule Dorsten; Dr. Marco Michels, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Medizin im Alter, St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten; Sarah Höchst, Angehörige einer Demenzerkrankten

13.45 Uhr: **Humor trotz(t) Demenz**
Referent: Markus Proske, Demenzberater, Humorthérapeut und -coach, Buchautor
15.30 Uhr: **Papas Demenz schafft mich: Demenz verstehen und begleiten**
Referent: Dr. Marco Michels, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Medizin im Alter, St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

16.00 Uhr: **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht: Wann werden sie wichtig?**
Referent: Björn Wesler, Notar und Fachanwalt für Sozialrecht, Dorsten



Großes Rahmenprogramm für die ganze Familie

Dorstener Gesundheitstag 2020

Highlight
Demenz-Pfad
mit 20
Stationen

Vorträge:

Wenn Demenz die Familie erreicht
Dreiecks-Gespräch

„Humor trotz(t) Demenz“

Papas Demenz schafft mich:
Demenz verstehen und begleiten

Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht:
Wann werden sie wichtig?

Rahmenprogramm: U.a. Interaktiver „Demenz-Pfad“, Demenztest, Alzheimer Gesellschaft stellt ganzheitliches Gedächtnistraining vor, BIP & Caritas Dorsten, Parkinson Youngster stellen sich vor, Ernährung bei Demenz, PhysioMED und KKRN-aktiv machen Sie fit, Gesundes & Leckeres aus dem Thermomix. **Alle weiteren Infos unter www.kkrn.de**

Tüdelig im Kopf – Ist es schon Demenz?

Samstag,
29. Februar 2020
13 - 17 Uhr

VHS Dorsten





Weiteres Programm des 12. Dorstener Gesundheitstages

- Interaktiver „Demenz-Pfad“: Demenz begreifen lernen
- Ins Gespräch kommen – Betreutes Café für Demenzerkrankte und deren Angehörige
- Demenztest
- Caritas Dorsten: Psychosoziale Beratung und Begleitung für Pflegebedürftige und Pflegenden
- Alzheimer Gesellschaft Vest Recklinghausen e. V. stellt ganzheitliches Gedächtnistraining vor
- BIP: Das Beratungs- und Infocenter Pflege bietet umfassende Informationen zu ambulanten, voll- und teilstationären sowie komplementären Hilfen
- Parkinson Youngster stellen sich vor
- Seniorenbeirat Dorsten – Finden Sie Unterstützung
- Infostand VHS Dorsten
- Das St. Elisabeth-Krankenhaus stellt sich vor: Case Management, Sozialdienst und Co.
- Ernährung bei Demenz – So wirken Sie der Demenz entgegen
- Trainieren mit Galileo, Vibrationsplatte und Co. – Unsere PhysioMed macht Sie fit
- Fit im Alter – KKRN-aktiv e. V. zeigt, wie's geht
- Sicher durch den Alltag – Sanitäts-haus Luttermann informiert
- Gesundes und Leckeres aus dem Thermomix
- Kuchenbuffet und Waffeln der KKRN Gastro GmbH



Nahrungsergänzungsmittel – Sinnvoll für ältere Menschen?

Mikronährstoffprodukte werden frei verkäuflich angeboten. In der Apotheke, aber auch in Supermärkten und bei Discountern. Dabei zeigt eine Studie der Hochschule Niederrhein aus dem Jahr 2006, dass ältere Menschen (ab 55) zu fast 60% Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen – ohne dabei zu wissen, was sie eigentlich einnehmen.

Scheinbar ist die Entscheidung für Nahrungsergänzungsmittel nicht abhängig von einem nachgewiesenen Mangel eines Nährstoffs, sondern eher getrieben von dem Wunsch, der im Alter steigenden Wahrscheinlichkeit der Erkrankung auf möglichst einfachem Wege präventiv entgegenzuwirken. Diesen Wunsch bedient die Industrie mit einem vielfältigen Angebot und immer nach dem Prinzip: „Je mehr, desto besser“. Das galt lange Zeit für die Dosierungen der Inhaltsstoffe von Nahrungsergänzungsmitteln und gilt nach wie vor für deren Zusammensetzung. Oftmals enthalten Produkte 20 oder mehr Einzelsubstanzen.

Dabei geraten immer wieder einzelne Substanzen, die über Jahre oder Jahrzehnte als unbedenklich und sogar gesundheitsfördernd galten und entsprechend hochdosiert angeboten wurden, in

den Verruf, gesundheitsschädlich zu sein. Bekannte Beispiele sind u. a. Vitamin A, Betakarotin und Vitamin E. Sogar bei hochdosiertem Vitamin C, propagiert u. a. als immunstärkend, ist eine gesundheitsschädigende Wirkung möglich (Metaanalyse der Universität Kopenhagen 2007). Auch die fortdauernde Einnahme von Präparaten mit Eisenzusatz kann scheinbar die Entstehung von diversen Erkrankungen fördern. Bereits seit 2004 fordert das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) den gänzlichen Verzicht von Eisen als Nahrungsergänzungsmittel und als Lebensmittelzusatz (Stellungnahme Nr. 016/2009 vom 2. März 2009).

Eine angekündigte EU-weite Regelung über gültige Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe lässt weiter auf sich warten. Man kann skeptisch sein: Die geplante EU-Regelung der Zusammensetzung von Nahrungsergänzungsmitteln ist bereits erfolgreich torpediert worden. Aber eine breite Mischung an Substanzen könnte doch trotzdem nützlich sein, da ein Mangel gar nicht erst auftreten kann – sollte man meinen. Macht es die Mischung wirklich? Nach Meinung von Ernährungswissenschaftlern eindeutig nein. Zwar ändert sich der Bedarf an Nährstoffen

tatsächlich im Laufe eines Lebens, aber auch im Alter kann eine ausgewogene Ernährung den Nährstoffbedarf weitestgehend abdecken. Es gibt einige wenige Nährstoffe, bei denen im höheren Alter gehäuft ein Mangel auftreten kann. Das sind Vitamin D, Vitamin B12, Folsäure und Jod (u. a. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, DGE aktuell 17/2003; aid Infodienst, Ernährung von jung bis alt). Bei Vitamin B12 liegt der wesentliche Grund in Veränderungen des Magen-Darm-Traktes, die die Aufnahme dieses Vitamins verhindern können. Vitamin D wird unter Lichteinfluss gebildet. Durch eine Verringerung der Eigenproduktion und die steigende Unbeweglichkeit im Alter kann auch hier ein Mangel entstehen. Folsäure- und Jodmangel können zwar auch im Alter durch gezielte Ernährung verhindert werden. Dies ist aber gerade für Ältere aufgrund veränderter Ernährungsgewohnheiten oft schwierig.

Die DSL empfiehlt: Finger weg von breit gefächerten Nahrungsergänzungsmitteln – diese sind unnötig und sehr teuer, im Einzelfall können bei entsprechender Dosierung und Einnahmezeit gesundheitsschädliche Wirkungen auftreten. Vielmehr sollte der Arzt einen tatsächlichen und behandlungsbedürftigen Mangel bestätigen und eine gezielte Supplementation mit dem entsprechenden Nährstoff in der richtigen Dosierung empfehlen.

Quelle: www.deutsche-seniorenliga.de



Das TherapieCentrum Damm fortschrittlich und innovativ

Inhaber Christian Müller informiert über die neuesten Trainings- und Therapiemöglichkeiten

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, den Kunden ganzheitlich zu betrachten. Daher hat das TherapieCentrum Damm das Präventionsangebot stark erweitert. Eine umfassende Betreuung während des Trainings, eine individuelle Trainingsgestaltung und letztlich Eingangs- und Zwischenuntersuchungen unterscheiden uns zu anderen Anbietern. Auch hier spielt natürlich der technische Fortschritt eine große Rolle.

Nach längerer Markt- und Anbieteranalyse haben wir die Firma **excio** zu unserem Kooperationspartner ausgewählt und arbeiten seit August 2019 mit den besten Geräten auf dem Sektor des chipgesteuerten Trainings. Die excio-Krafttrainingsgeräte sind optimal auf die Ansprüche physiotherapeutischer Praxen angepasst. Der hydraulische Widerstandgeber ermöglicht ein besonders schonendes Training. Dadurch, dass im Umkehrpunkt des Trainings kein Gewicht auf dem Körper lastet, können sogar Patienten mit Vorschädigungen ohne Schwierigkeiten trainieren.



Seit Dezember 2019 haben wir unser Angebot nochmals erweitert:



Just Functional ist ein virtueller Personal Trainer, welcher nach dem bewährten sowie modernen Trainingsprinzip des Functional Trainings aufgebaut ist. An der Just Functional MoveOne-Station können Anfänger wie Profis mit unterschiedlichsten Trainingszielen trainieren. Umständliche Beschreibungen und Strichmännchen auf Trainingsplänen in Papierform gehören der Vergangenheit an. Die MoveOne-Station dient dazu, die verschiedenen Trainingsschritte per Video anzuleiten. So minimiert man die Falschdurchführung von Übungen drastisch. Mit dem Programm von Just Functional wird die klassisch professionelle Betreuung mit modernen virtuellem Training kombiniert. Jede Übung dauert ca. 2 Minuten und wird aus 2 Perspektiven gezeigt. Dazu sind über 100 funktionelle Übungen in der MoveOne-Station integriert.

Erfüllen Sie sich den Wunsch eines effizienten Trainings, das Ihnen Motivation und Spaß bringt!

Für ein Beratungsgespräch stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihr Christian Müller
exam. Physiotherapeut

TherapieCentrum Damm
Klosterstraße 50 b
46282 Dorsten
Telefon: 02362-43713
www.therapiecentrum-damm.de





milon®

Einfach & sicher trainieren im BE FIT Dorsten



Der milon Kraft-Ausdauer-Zirkel

Für mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Vitalität

Der neue milon Kraft-Ausdauer-Zirkel im BE FIT Dorsten, ermöglicht ein besonders sicheres und einfaches Ganzkörpertraining:

Basierend auf den neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen, erfüllt der milon Zirkel alle Ansprüche eines **gesundheitsorientierten Grundlagentraining**. Die Einstellungen an den Geräten müssen nicht selbst vorgenommen werden, sondern die Geräte stellen sich **automatisch** auf den Nutzer an wie die Sitzhöhe oder die Höhe der Trainingsbelastung. Somit wird das fehlerhafte Einstellen von Geräten vermieden und von Vornherein das Verletzungsrisiko minimiert.

Dank der feinen Regelung der milon Geräte bewegt man sich **stets im gesunden und optimalen Trainingsbereich**. In dem persönlichen Nutzerprofil werden die körperlichen Einschränkungen vermerkt und bei dem Training an den Geräten berücksichtigt. Das milon Zirkeltraining kann also zu der Linderung von Schmerzen in Rücken und Gelenken beitragen und die Gelenkbelastung verringern. Zusätzlich verbessert es im Allgemeinen die Körperhaltung und Ausdauer, sodass **körperliche Alltagsherausforderungen leichter gemeistert** werden können.

Das BE FIT-Team Dorsten informiert Sie gerne ausführlicher.

BE FIT DORSTEN, Am Güterbahnhof 2, 46284 Dorsten, Tel.: 02362/95 26 092



Im Gespräch mit Agnes Stetzkamp, Inhaberin von Esthetique Medizinische Kosmetik in Dorsten

Schönheit – „Timeless“ – zu jeder Zeit



1. Wie sehen Sie Ihre Arbeit in Ihrem Institut?

Meine Arbeit besteht teilweise aus ganz pragmatischen Abläufen, wie z.B.: Die Zeitvergabe für bestimmte Behandlungsarten oder auch die Kabinenbelegung und die ganz persönlichen und stärkenabhängigen Einsatzmöglichkeiten meines Teams.

Jede Mitarbeiterin im Team hat nicht nur ihre Ausbildung

als Kosmetikerin (staatl. oder ärztl. geprüft), sondern auch weitere spezielle Seminare absolviert; daher bieten wir unseren Kunden ein sehr tiefes Fundament an Fertigkeiten. Das bedeutet auch ein unterschiedliches Zeitmanagement in den Behandlungsformen. Für Produkte und neue Behandlungsarten bin ich auch verantwortlich. Dieses wird natürlich im Team besprochen und erst getestet, bevor wir es an unseren Kunden anwenden.

2. Welche „Aufgaben“ haben Sie sich für die Zukunft vorgenommen?

Meine Aufgabe ist mehr emotionaler Art: Für mich ist es wichtig, dass sich unsere Kunden wohlfühlen und die Wünsche und auch die ästhetischen Probleme wahrgenommen und gelöst werden. Somit garantieren wir eine ehrliche und vielseitige Beratung. Wissen ist Kompetenz, nur das erzeugt Vertrauen durch den Kunden.

3. Wünschen Sie sich ein Feedback von Ihren Kunden?

Feedback ist immer gut! Auch wenn es mit Kritik behaftet ist, bringt es mich weiter und eröffnet neue Blickwinkel. Natürlich freue ich mich über positives Feedback – das bestärkt mich.

4. Wie ist das mit dem Wunsch „nach Schönheit“ heute?

Ist das noch zeitgemäß?

Der Wunsch nach Schönheit ist so alt wie die Menschheit. Frauen haben immer Mittel gefunden, um sich zu verschönern. In all den Jahrhunderten hat sich das Schönheitsideal natürlich verändert. Bei den Ägyptern vor 4.500 Jahren standen die Augen im Mittelpunkt des Gesichtes, stark umrandet mit Kajal. Das wird auch heute wieder aufgegriffen. Dazu ist es besonders wesentlich, den Wimpernkranz zu dominieren. Schönheit ist nicht unbedingt ein „Zufall“.

5. Was bedeutet das Wort: Individualität für Sie?

Wahre Schönheit ist „timeless“, das heißt: Die individuellen Kriterien eines Menschen sollten unterstützt werden und keine Kopien eines Stars oder eines VIPs sein – die Persönlichkeit verschwindet sonst – und das geht immer auf Kosten der „Ausstrahlung“. Ein gesundes Selbstwertgefühl beinhaltet für mich immer Ausstrahlung, damit verbunden, auch Empathie. Mainstream ist nicht individuell.

6. Was ist für Sie persönlich wichtig?

Bezogen auf mein Institut: Unsere Kunden sollen sich bei uns gut aufgenommen und natürlich absolut kompetent beraten

fühlen. Hier, in unseren Räumen, soll eine entspannte Atmosphäre bestehen, in der man auch zu sich selbst findet, und ganz nebenbei, zur „Schönheitsbehandlung“. Für mich persönlich ist es wichtig, auch mal innezuhalten und alle Faktoren zu beleuchten, bevor man sich ein Urteil bildet. Wie schon gesagt, es gibt immer mehrere Perspektiven und Alternativen, es kommt auf den Blickwinkel an.

7. Gibt es neue Strukturen in Ihrem Schönheitsinstitut Esthetique in 2020?

Für 2020 haben wir uns noch mehr in Richtung Medizin positioniert. Seit 1989 besteht Esthetique Medizinische Kosmetik. 2020 werden wir den medizinischen Aspekt noch weiter ausbauen. Ich bin Heilpraktikerin und Kosmetikerin und übe auch die Akupunktur aus. Wir arbeiten mit noch spezifischeren Produkten als bisher, wie **Jacqueline Piotaz Switzerland**, einer luxuriösen Hautpflegelinie, die die regenerativen Eigenschaften von Alpenpflanzen mit Bio High Technology kombiniert. Das Erfolgskonzept? Swisness pur, hochwertige Inhaltsstoffe, Pflanzestammzellen und der Verzicht auf Parabene, Alkohol, Mineralöle und Vaseline. Zudem verzichtet Jacqueline Piotaz Cosmetics strikt auf Tierversuche. Die innovative Hautpflege unterstützt die natürlichen Hautfunktionen und bewahrt die individuelle Schönheit der Haut. **Alumier** ist eine britisch-kanadische Firma und wird in Deutschland nur an dermatologische Experten, wie Ärzte und Heilpraktiker, vergeben. Diese Produkte sind so spezifisch im Beratungswissen, dass sie noch mehr Sicherheit, auch bei komplizierten Hauttypen, geben. Alumier bietet Spezialprodukte für extrem schwierige Hauttypen und Hautzustände. Ich habe mich unter anderem für diesen Hersteller entschieden, da er ohne Tierversuche hervorragende Produkte herstellt. Sie werden an menschlicher Haut und in Reagenzgläsern (in vitro) getestet.

8. Ist es für Sie gut, ein Ziel vor Augen zu haben?

Ziele, wenn man sie dann erreicht hat, beflügeln und stärken. Die Ziele sollten natürlich erreichbar sein und nicht der Fantasie entspringen. Ziele in Etappen aufzuteilen, ist immer glücklicher! Aber die wahre Stärke besteht ja darin, weiterzumachen, auch wenn man Misserfolg hatte. Das gebe ich auch meinen Kunden mit. Nicht aufhören, nicht negativ beeinflussen lassen. Wir alle wissen, dass nicht immer alles perfekt läuft. **Mein Ziel ist es**, dort zu beeinflussen und zu agieren, wo eine Möglichkeit besteht.

Jeder Mensch hat alle Ressourcen, um eine gewünschte Veränderung selbst zu bewirken.

Fühlen Sie sich gut beraten

Ihre Agnes Stetzkamp und Team



Esthétique

Medizinische Kosmetik

Platz der deutschen Einheit

Dorsten.

anfrage@centre-esthetique.de

Telefon: 02362-993533



Rezeptvorschläge für die gesunde Küche



Dicke Bohnen mit Mettwurst und Kartoffeln

Zutaten für 6 Personen:

50 g Zwiebeln (frisch geschält)
 15 ml Rapsöl
 650 g dicke Bohnen (Konserve, abgetropft)
 90 ml Wasser
 2 g Brühe (gekörnt)
 10 g Senf
 Bohnenkraut
 15 ml Milch (1,5 % Fett)
 15 ml Sahne (30 % Fett)
 50 g Weizenmehl (Typ 550)
 250 g Mettwurst

500 g Kartoffeln (roh geschält)
 Jodsalz

Zubereitung:

Für die Bohnen mit Mettwurst: Gewürfelte Zwiebeln in Öl anbraten. Bohnen hinzugeben. Alles mit Wasser ablöschen und würzen. Zum Schluss Milch und Sahne hinzufügen, mit Mehl abbinden und die Mettenden dazugeben

Für die Kartoffeln:

Salzkartoffeln wie gewohnt zubereiten.

Zutaten Kartoffeln:



Brokkolisalat

Zutaten für 5 Personen:

750 g Brokkoli (frisch)
 50 g Zwiebeln (frisch, geschält)
 375 g Tomaten (frisch, entkernt)
 25 g Cashewnüsse (gehackt)
 125 g saure Sahne (10 % Fett)
 15 ml Kräuteressig
 10 ml Zitronensaft
 10 g Senf
 3 g Knoblauch (frisch, geschält)
 Kräutersalz
 Pfeffer

Zubereitung:

Brokkoli in Salzwasser einige Minuten blanchieren und klein schneiden. Zwiebeln und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Für das Dressing alle restlichen Zutaten, außer die Cashewnüsse, zusammen verquirlen und abschmecken. Gemüse-Nuss-Mischung mit dem Dressing marinieren und vor dem Servieren für etwas 5 bis 10 Minuten ziehen lassen und mit den gehackten Cashewnüssen dekorieren.



Vanille-Grießbrei mit gedämpften Äpfeln und Nüssen

Zutaten für 5 Personen:

1 l Milch (1,5 % Fett)
 Jodsalz
 110 g Weizenvollkorn Grieß
 20 g Honig
 40 g Walnusskerne (gehackt)
 5 g Zitronenmelisse (frisch)

Für die gedämpften Äpfel:

500 g Apfel (frisch, ungeschält, entkernt)
 15 g Honig
 Zimt (gemahlen)
 50 ml Apfelsaft (naturtrüb, ungesüßt)
 Vanillezucker

Zubereitung:

In einem Topf Milch mit Vanillezucker und Jodsalz zum Kochen bringen. Weizenvollkorn Grieß und Honig mit Schneebesen langsam in die kochende Milch einrühren. Topf von der Platte nehmen und zugedeckt 5 Minuten quellen lassen.

Äpfel schälen und entkernen. Zusammen mit Honig, Zimt und naturtrübem Apfelsaft in eine GN geben und alles im Dampfgarer bei 100 % Feuchtigkeit und 100°C für etwa 5 Minuten dämpfen. (Alternativ: Die gedämpften Äpfel können auch im Topf mit einem Deckel und etwas mehr Apfelsaft zubereitet werden. Garzeit hier 10 Minuten bei mittlerer Stufe). Zitronenmelisse waschen und kleinschneiden. Warmen Vanille-Grießbrei in Portionsschalen verteilen. Die warmen gedämpften Äpfel darauf verteilen und mit gehackten Walnusskernen und Zitronenmelisse garnieren.



Die SeniorenZeit sprach mit Frau Dönnebrink von der Praxis für Logopädie Hildegard Thies

Logopädie und Demenz

Von Demenz betroffene Menschen benötigen zunehmend Unterstützung, um ihren Alltag zu bewältigen. Frau Dönnebrink, welche Bereiche können bei einer Demenz beeinträchtigt sein, bei der eine logopädische Behandlung helfen kann?

Zum einen kommt es häufig zu Problemen im Bereich der Kommunikation, die sich in einer Sprachstörung äußern. Zum anderen kann es im Krankheitsverlauf zu Beeinträchtigungen beim Essen und Trinken in Form einer Schluckstörung kommen.

Woran erkennt man eine Sprachstörung im Rahmen einer Demenz?

Bei den sogenannten progredienten Sprachstörungen kommt es häufig zu Missverständnissen in der Alltagskommunikation mit Angehörigen und Freunden. Wortfindungsstörungen und Sprachverständnisprobleme treten auf. Auch werden Gesprächsinhalte schnell vergessen, sodass einige Aspekte wiederholt angesprochen oder Themen schnell gewechselt werden. Des Weiteren ist häufig kein „roter Faden“ in den Äußerungen der Betroffenen erkennbar.

Und wie äußert sich eine Schluckstörung im Alltag?

Bei der sogenannten Dysphagie kommt es bei Demenzpatienten oftmals zur Nahrungsverweigerung aufgrund von Angst, Appetitlosigkeit oder schmerzenden Druckstellen z.B. durch schlechtsitzende Zahnprothesen. Dadurch kommt es teilweise auch zu einer nicht ausreichenden Trinkmenge. Manchmal wird Nahrung auch nicht mehr als solche erkannt. Einige Patienten weisen auch Speisereste in der Mundhöhle auf und es kommt zu häufigem Verschlucken, das sich meist in heftigem Husten äußert. Die Folgen einer Schluckstörung können schwerwiegend sein: Mangel-/Fehlernährung, Austrocknen, Lungenentzündungen und häufige Infekte sowie sozialer Rückzug.

Wie kann die Logopädie bei solchen Sprach- und Schluckstörungen im Alter helfen?

Innerhalb der Behandlung werden Betroffene und Bezugspersonen gleichermaßen durch alltagsorientierte Angebote begleitet. Im Bereich der Sprache wird durch spezifische Übungen die Alltagskommunikation thematisiert, werden sprachliche Ressourcen aktiviert und kommunikative Strategien erarbeitet. Dies soll zu einem möglichst langen Erhalt der kommunikativen Selbstständigkeit beitragen. Bezüglich der Ernährungsprobleme können Wege

aufgezeigt werden, wie die Nahrungsaufnahme durch individuell angepasste Strategien stabilisiert und mittels persönlicher Kostpläne optimiert werden kann. Besonders in diesem Bereich findet eine enge Zusammenarbeit mit den Angehörigen statt, sodass sie den Betroffenen beim Essen und Trinken unter Berücksichtigung der Schluckstörung unterstützen können.

Welche Tipps können Sie Angehörigen von Demenzpatienten an die Hand geben?

In der Kommunikation mit Betroffenen sollte man den Blickkontakt suchen, mit kurzen, prägnanten Sätzen sprechen, sich Zeit für ein Gespräch nehmen sowie nonverbale Kommunikationskanäle nutzen wie Berührungen, Gestik und Mimik. Bei der Nahrungsaufnahme können Angehörige auf Rituale bei den Mahlzeiten achten. Dies gibt den Patienten Sicherheit. Sie können beobachten, welche Nahrungsmittel bevorzugt oder eher abgelehnt werden und dies im Speiseplan berücksichtigen. Möglichst sollten Demenzpatienten in die Essenzubereitung eingebunden werden, um sie auf die Nahrungsaufnahme vorzubereiten und Appetit zu fördern. Vor allem beim Anreichen von Speisen und Getränken ist zu beachten, dass die Betroffenen aufrecht sitzen und die Nahrung mit allen Sinnen wahrnehmen können. Nach den Mahlzeiten ist eine sorgfältige Mundpflege besonders wichtig.



Praxis für
LOGOPÄDIE

Hildegard Thies

staatl. anerkannte Logopädin

Pfarrer-Wilhelm-Schmitz-Str. 1 A
46282 Dorsten · Tel. 0 23 62 / 20 23 97
info@dorsten-logopaedie.de
www.dorsten-logopaedie.de

Diagnostik, Beratung und Therapie bei

- ≈ Sprachstörungen
- ≈ Sprechstörungen
- ≈ Stimmstörungen
- ≈ Hör- und Schluckstörungen
- ≈ visuellen und auditiven Wahrnehmungsstörungen

Praxis Lembeck

Bahnhofstraße 20 A
46286 Dorsten
Fon 0 23 69 / 76 17 9
Fax 0 23 69 / 79 93 07

UNSER PLUS: IN JEDEM ALTER GUT VERSORGT.

Die R+V-Pflegezusatzversicherung – finanzielle Absicherung für mich und meine Lieben.



Sprechen Sie mit uns!

www.ruv.de

Vereinte Volksbank eG
Südwall 23–25
46282 Dorsten
Telefon: 02362/204-281

Pflegebedürftigkeit kann jeden treffen und schnell zu Eigenanteilen von monatlich 1.500 Euro und mehr führen. Besonders schwierig ist es, wenn es Familien trifft. Denn die Herausforderungen der Pflege betreffen nicht nur den Pflegebedürftigen selbst. Mit der R+V-Pflegevorsorge sichern Sie sich nicht nur finanzielle Unabhängigkeit im Pflegefall, sondern auch organisatorische Unterstützung durch unseren Kooperationspartner Malteser. So bleibt Ihr Leben auch im Pflegefall selbstbestimmt. Für Eltern mit minderjährigen Kindern haben wir besondere Pluspunkte.



Anzeige

Dorstens erstes Kälteinstitut ICEPOWER & BEAUTY

In Dorstens erstem Kälteinstitut ICEPOWER & BEAUTY können die Kunden ganz eiskalt abnehmen und mit kühlem Kopf etwas für ihre Gesundheit tun. Rund um das Thema Body – Shaping kümmert sich das Team von ICEPOWER & BEAUTY mit unterschiedlichen Kältebehandlungen neben überschüssigen Pfunden, auch um verspannte Muskeln und unerwünschte Fältchen. Schön aussehen, gesund bleiben und fit werden – ohne OP oder Chemie – sind in den Händen des ICEPOWER & BEAUTY-Teams kein Problem. Hollywoodstars sind schon längst Feuer & Flamme und schwören auf die zeitoptimierten Anwendungen mit schnell sichtbarem Effekt.

Das Highlight ist die Eissauna – im Rahmen einer Ganzkörper-Kurzanwendung wird der Körper und sein Stoffwechsel bei -160 Grad für 3 Minuten richtig auf Touren gebracht. Eine schnelle, schonende

Methode für straffere Haut, bessere Durchblutung, Endorphinausschüttung und vor allem weniger Pfunde. Denn Fettzellen ertragen keine Kälte, sie kristallisieren bei der Anwendung und sterben ab. Der Organismus reagiert auf diese extrem niedrige Temperatur mit ganzheitlicher Mobilisation aller Reserven – ohne Stress zu entwickeln. „Bei diesen niedrigen Temperaturen reagiert der Körper sofort. Die Hautporen werden geschlossen und die Blutgefäße ziehen sich zusammen. Um dem Körper zu wärmen, beginnen die Muskeln zu kontrahieren.“ Der Stoffwechsel wird auf Hochtouren gebracht, wobei auch die Fettverbrennung in Gang kommt, denn der Körper braucht jetzt mehr Energie, um die Körpertemperatur aufrechtzuhalten.

Auch Menschen mit Systemerkrankungen wie Rheuma oder Neurodermitis können von der Kälte profitieren. Bei der Schmerz-

therapie werden Muskelverspannung gelöst, die Schmerzlinderung setzt direkt ein und das Resultat ist sofort spürbar. Es besteht allerdings keine Gefahr auszukühlen, da die Kerntemperatur des Körpers unverändert bleibt, lediglich die Hauttemperatur fällt bis auf 0 Grad ab. Um deutliche Ergebnisse zu sehen, sollten die Anwendungen über einen längeren Zeitraum ausgeführt und wiederholt werden.

Wirkung ab der ersten Sitzung...

- Hautstraffung
- Stärkung des Immunsystems
- Aktivierung des braunen Fettgewebes
- Regeneration von Geweben wie Muskeln & Knochen
- Beschleunigte Wundheilung bei Verletzungen
- Leistung kann gesteigert und Erholungsphasen bei Sportlern verkürzt werden
- Behandlung von Cellulite
- Steigerung der Lebensenergie
- Reduktion von Stress und vieles mehr...

Infos unter: Telefon 02362-99 99 924

Neueröffnung im Februar

Dorstens erstes Kälteinstitut

Bleiben Sie **gesund & attraktiv**
mit Kältetherapie – ganz ohne Nebenwirkungen

- ❄️ Stärkung des Immunsystems und Entgiftung des Körpers
- ❄️ Schmerztherapie, Verbesserung bei Allergien, Asthma, Rheuma
- ❄️ Stressbewältigung, Gewichtsabnahme
- ❄️ Kosmetik für Sie und Ihn
- ❄️ Facelifting mit dem exklusiven und völlig schmerzfreien Anti-Aging-System
- ❄️ Vitacontrol-Kaltlaserbehandlungen mit Hyaluron-Interzellulargel

ice ❄️ power
& beauty

UNSER NEUERÖFFNUNGSANGEBOT

Kaltlaserbehandlung Gesicht komplett
169 Euro statt 199 Euro
plus **10 %** auf die erste Behandlung

Eissauna – der Allrounder für Körper & Geist
39 Euro plus **10 Euro** auf
die erste Behandlung

icepower & beauty (by Sun-Planet)

Marienstraße 4 - 6 · 46284 Dorsten · Telefon: 02362 - 99 99 924

Die Seniorenbegleitung hilft

Am Donnerstag, 19. September 2019, veranstaltete die Seniorenbegleitung eine Rundfahrt für Senioren und Seniorinnen. Hugo Bechter konnte um 13.00 Uhr über 40 Teilnehmer begrüßen. Die Tour ging über Marienthal, Rhedebrügge und Raesfeld – Lambert Lütkenhorst lenkte ehrenamtlich den Bus und Hans-Jochen Schräjährgab gab interessante Erklärungen zu den verschiedenen Ausflugszielen. Während des Ausflugs bereitete Winfried Dammann mit seiner Frau den Kaffeetisch im LEO vor, an dem sich die Teilnehmer nach ihrer Tour noch stärken und gemütlich unterhalten konnten.

Die Senioren und Seniorinnen gingen zufrieden und dankbar wieder nach Hause bzw. wurden nach Hause gebracht.

Der Schwerpunkt der Seniorenbegleitung während des Jahres ist die konkrete Hilfe für einzelne Senioren, wie z.B. das Ein-

kaufen, nützliche Tipps und die Fahrt zum Arzt. Die Seniorenbegleitung ist erreichbar montags bis freitags von 08.00 – 18.00 Uhr, An der Vehme 1,46282 Dorsten, Tel. 02362/793659.

Außerdem ist Hugo Bechter direkt erreichbar unter der Telefonnummer 02362/3610 oder per Mail an: h.bechter@t-online.de



Taschengeld
Börse
Dorsten

Die Taschengeldbörse Dorsten bringt Jung und Alt zusammen. Es werden hierbei Jugendliche vermittelt, die Ihnen beim Umgang mit Ihrem

Smartphone, im Garten, im Haushalt, beim Einkaufen und bei vielem mehr behilflich sein können.

Unsere Sprechstunden:

Sprechstunde Altstadt: jeden 1./2. und 4. Donnerstag von 14.30 - 17.30 Uhr, An der Vehme

Sprechstunde Rhade:

jeden Mittwoch von 15.30 - 17.00 Uhr im Soggeberghaus

Sprechstunde Hervest:

jeden 4. Freitag von 15.00 - 16.00 Uhr im Leo

Sprechstunde Lembeck:

jeden 3. Donnerstag von 16.00 - 17.30 im Pfarrheim

Sprechstunde in Wulfen-Barkenber:

jeden 1. Freitag von 11.00 - 13.00 Uhr im Gemeinschaftshaus Wulfen

Haben Sie weitere Fragen? Dann schreiben Sie uns per Mail an: taschengeldboerse-dorsten@gmx

Wegwerfen? Denkste!



Das Repair-Café repariert gegen eine Spende Haushaltsgeräte aller Art sowie Fahrräder und Kleidungsstücke.

Repair-Café im LEO, Fürst-Leopold-Allee 70:

Jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 14.00 - 18.00 Uhr.

Repair-Café, Pfarrheim St. Barbara, Surick 209, Wulfen-Barkenber: Jeden letzten Freitag im Monat, 15.30 - 18.00 Uhr.

Pflege im Herzen Dorstens

Ambulante Alten- und Krankenpflege



Wir bieten Ihnen eine herzliche und vertrauensvolle Pflege im Herzen Dorstens und Umgebung (Gladbeck, Gelsenkirchen-Buer, Bottrop-Kirchhellen, Herten, Marl)

Wir freuen uns, Sie ganz herzlich in unserem Pflegedienst begrüßen zu dürfen!

02362 | 7876957



Pflege im Herzen Dorstens GmbH · Inhaberin: Bianca Greve · Wiesenstraße 9 · 46282 Dorsten
Fax 0 23 62 / 78 76 956 · info@pflege-in-dorsten.de · www.pflege-in-dorsten.de

Ein spannender Neubeginn

Das Leben geht nicht immer gerade Wege! Diese Erfahrung habe ich gemacht und Mitte 2019 einen beruflichen Neustart in die Selbstständigkeit gewagt. Wie es dazu kam? In den vergangenen Jahren habe ich mich immer öfter gefragt, ob mein Beruf als Leiterin im Rechnungswesen für mich noch der richtige ist.

Zudem waren meine Eltern vor sechs Jahren zu mir gezogen und ich wollte auch ihren Wünschen nach gemeinsamer Zeit und Unterstützung gerecht werden. Es musste doch etwas geben, das mir wieder berufliche Erfüllung und gleichzeitig mehr Zeit für meine Eltern verschafft. Durch Zufall las ich einen Artikel über eine Seniorenassistentin und ihre Aufgaben. Sofort war mir klar, dass ich genau das auch zukünftig tun wollte.

Wichtig war mir, zunächst das nötige Rüstzeug für diese neue Aufgabe zu erwerben. Ich ließ mich in 120 Stunden zur Seniorenassistentin nach dem Plöner Modell ausbilden und kündigte, zum Erstaunen vieler Kollegen und Freunde, anschließend meinen Job.

Ein Risiko, aber ich war von dem Konzept der Seniorenassistenz überzeugt. Viele ältere Menschen wissen nicht, welche

Leistungen die Pflege- oder Krankenkasse übernehmen und wie sie diese Ansprüche durchsetzen können. Die täglichen Dinge des Lebens, wie Einkaufen, Schriftverkehr, Bankgeschäfte oder auch einfach die Bepflanzung von Balkonkästen, fallen schwerer. Soziale Kontakte werden weniger, weil allein „das Einkommen“ zu Freunden, ins Kino oder auch ins Café beschwerlich ist. Dies führt in vielen Fällen zu Einsamkeit und Isolation. Aber nach einem langen Arbeitsleben möchte man doch, solange es möglich ist, Zuhause wohnen und sich hier sicher und gut aufgehoben fühlen.

Als Seniorenassistentin habe ich die Möglichkeit, genau hier zu unterstützen. Ganz individuell gehe ich auf die Wünsche und Bedürfnisse meiner Kunden ein. So übernehme ich Büroarbeiten, unterstütze bei Anträgen an die Krankenkassen, begleite beim Einkauf, beim Spaziergang oder auch beim Besuch einer Veranstaltung. Bei gemeinsamen Spielen oder Vorlesen vergeht die Zeit wie im Fluge, bringt Abwechslung und Freude. Die Häufigkeit und die Dauer meiner Unterstützung und Besuche bestimmen meine Kunden selbstverständlich selbst. In vielen Fällen kommt



Anzeige

der erste Kontakt durch Angehörige zustande, die durch meine Dienste Entlastung erfahren.

Bezahlt werden meine Leistungen in den meisten Fällen von den Pflegekassen. Ab einem Pflegegrad 1 steht ein sogenannter Entlastungsbetrag zur Verfügung, der genau für die bereits genannten Dienstleistungen genutzt werden kann. Auch hier übernehme ich gerne die Abwicklung mit der Pflegekasse direkt. Auch ohne Pflegegrad können meine Leistungen selbstverständlich in Anspruch genommen werden. Ich berate Sie gerne, rufen Sie mich an. 02362-999 841

Ihre Sonja Apel



Ich unterstütze Sie dabei

Sonja Apel
Seniorenassistentin

Pliesterbecker Straße 175

46284 Dorsten

Telefon 02362 999 841

Mobil 0151 289 660 10

info@seniorenassistentin-in-dorsten.de

www@seniorenassistentin-in-dorsten.de

Ich habe Zeit für Sie und Ihre Belange

- ▮ Vorlesen, Gesellschaft leisten, zuhören
- ▮ Freizeitgestaltung: Spaziergänge, Ausflüge, Fitness, Spiel, Musik und gemeinsames Singen
- ▮ Begleitung: Ins Theater, Kino, Zoo etc.
- ▮ Gedächtnistraining

Unterstützung bei den Herausforderungen im Alltag

- ▮ Begleitung und Unterstützung bei Einkäufen, Arztbesuchen,
- ▮ Behördengängen, Gartenarbeiten, moderne Medien, Ihre postalische Korrespondenz oder auch Organisation Ihrer Familienfeier
- ▮ Begleitung und Unterstützung bei Fragen im Zusammenhang mit Pflegestufen/Vorsorgefragen

Veranstungskalender für Dorsten & Schermbeck

Februar (Dorsten)

„Fräulein Rabbiner Jonas“

**Montag, 3. Februar 2020
bis Dienstag, 28. April 2020**

75 Jahre Ordination zur Rabbinerin.
Kontakt Info: 02362/45279
Ort. Jüdisches Museum Westfalen, Julius-
Ambrunn-Str. 1, Altstadt

Nachtwächterrundgang

Mittwoch, 5. Febr., 19.00 - 21.00 Uhr

Begleiten Sie die Nachtwächter im historischen Kostüm durch die einstigen mittelalterlichen Gassen. Entdecken Sie auf diesem Wege die romantische Altstadt von Dorsten und lassen den Rundgang bei einem Nachtwächtertrunk im „Alten Rathaus“ ausklingen. P. P. 7 Euro; Tel. 02362- 308080, stadtinfo@dorsten.de

Songs of Life – Jazz, Chansons und jiddische Lieder

Do, 6. Februar, 19.00 - 20.00 Uhr

Nach über zwanzig Jahren Chorerfahrung in Rom und Dorsten wagt sich Barbara Seppi an ein Solo-Konzert. Ermutigt durch verschiedene Workshops im Bereich Jazz und beim „Yiddish Summer Weimar“. Ein Konzert mit Klavierbegleitung. Altes Rathaus, Markt 1, Dorsten-Altstadt. Der Eintritt ist frei. Um Spenden wird gebeten; diese fließen in Schülerstipendien zum Workshop „Jiddisches Lied“ im Jüdischen Museum; 28.06. - 02.07.2020. Kontakt: Barbara Seppi, 0178-4908874

210. Marktmusik

Samstag, 8. Februar, 11.30-12.00 Uhr

In der 210. Matinee dieser Konzertreihe ist der Organist Angelo Comisso (Prece-nicco, Italien) an der Breil-Orgel in St. Agatha zu Gast. Der Eintritt zu diesem Konzert ist wie immer frei – Kollekte am Ausgang. Kirche St. Agatha, Dorsten-Altstadt; Kontakt: Gerlings@bistum-muenster.de

The German Pink Floyd Show

Sa, 8. Februar, 19.00 - 22.00 Uhr

The German PINK FLOYD Show LIVE in

Dorsten; FLOYDBOX, der Tribute-Band aus Oberhausen, gelingt es eindrucksvoll, den Sound und das Feeling der legendären Pink Floyd einzufangen und live auf die Bühne zu bringen, sei es in ausverkauften Konzertsälen oder auf Festivals, Stadtfesten oder Firmen-Events. Tickets 27,50 Euro inkl. Gebühren. Stadtinfo, 308080; Aula St. Ursula-Realschule, Nonnenkamp 14, Dorsten-Altstadt

Benefizkonzert des Bundespolizei-Orchesters Hannover

Do, 13. Februar, 19.00 - 21.00 Uhr

„Gemeinsam sind wir stark“ – diese These untermauern seit nunmehr vielen Jahren das Bundespolizei-Orchester Hannover, die Damen des Lions Club Dorsten-Lippe und die Herren des Lions Club Dorsten. Tickets: 15 Euro bei der stadtinfo Dorsten, Fon: 308080 oder bei der Volksbank, Südwall 23.

Nachtwächterrundgang

Fr, 15. Februar, 19.00 - 21.00 Uhr

Preis pro Person 7 Euro; Tel. 02362-308080; stadtinfo@dorsten.de

Jazz and more: Born To Swing!

So, 16. Februar, 19.00 - 21.00 Uhr

Swing und Straight Ahead Jazz mit bluesigem Stallgeruch in Reinkultur, in der Tradition der kleinen Swing-Besetzungen der 50er/60er Jahre. Forum VHS, Im Werth 6, Dorsten, Eintritt: 15 Euro, ermäßigt 10 Euro; Tickets bei der Stadtinfo unter 02362 - 308080

Nachtwächterrundgang mit Schmaus

Sa, 22. Februar, 19.00 - 21.00 Uhr

Preis pro Person inkl. Essen 23 Euro; Tel. 02362- 308080; stadtinfo@dorsten.de

Winterreise von Franz Schubert

Sonntag, 23. Februar, 17.00 Uhr

Solo-Konzert mit der „Winterreise“ von Franz Schubert. Es singt Stephan Hillnhütter. Den Flügel spielt Kerstin Lukat. Info: S. Bornemann, Telefon 02369-22352; Ev. Gemeindezentrum Dorsten-Wulfen Barkenberg, Talau

Nachtwächterrundgang

Mi, 26. Februar, 19.00 - 21.00 Uhr

Preis pro Person 7,00 Euro
Tel. 02362- 308080 -'96 stadtinfo@dorsten.de

Die Bürgermeisterin.

Wahnsinn, Macht, Intrigen

Fr, 28. Februar, 19.30 - 21.30 Uhr

„Die Bürgermeisterin“ ist eine hochamüsante und temporeiche Ein-Frau-Komödie nah an der Realität, geschrieben und inszeniert vom Ruhrgebietskomödien-Spezialisten Sigi Domke, der hier mit viel Witz und psychologischem Einfühlungsvermögen die (weiblichen) Abgründe der Kommunalpolitik auslotet. Eintritt 14 Euro, Veranstaltungsort: Altes Rathaus, Markt 1, Dorsten VvVk: Vereinte Volksbank Dorsten und stadtinfo Dorsten, Fon: 308080,

12. Dorstener Gesundheitstag

Sa, 29. Februar, 13.00-17.00 Uhr

Tüdelig im Kopf – ist es schon Demenz? Infos unter www.kkm.de, Veranstaltungsort: VHS Dorsten (siehe Seite 6)

März (Dorsten)

Keltische Musik

mit „Sandy Brechin & Friends“

Sonntag, 1. März, 17.00 Uhr

Der schottische Akkordeonmeister Sandy Brechin spielt seine feurigen Tunes und unterhält das Publikum mit seinem schrägen Humor. (Gitarre / Gesang). Karten VVK 10 Euro, AK 12 Euro; stadtinfo Dorsten, Gemeindebüro Talau 68 oder 02369 / 22352. Gnadenkirche, Dorsten-Wulfen, Im Winkel 1

35. Dorstener Frauenkulturtag

Do, 5. März, 20.00 - 22.00 Uhr

Eva Eiselt: „Vielleicht wird alles vielleicht“ heißt das Programm der Kölner Kabarettistin Eva Eiselt, mit dem die 35. Dorstener Frauenkulturtag mit einer atemberaubenden kabarettistischen Revue beginnen. VVK 10 Euro stadtinfo Dorsten, stadtinfo@dorsten.de, Telefon 02362-308080 Aula Petrinum, Im Werth 17, Dorsten

Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

MÄRZ (Dorsten)

Kleinkunst: Six Pack – „Goldsinger“
Freitag, 6. März, 20.00 - 22.00 Uhr
 Die neue Six Pack-A Cappella Comedy-Show „GOLDSINGER“ ist streng geheim. Seien Sie geschüttelt, nicht gerührt. Eintritt: 17 Euro, ermäßigt 12 Euro, stadinfo Dorsten Fon: 308080, Aula Realschule St. Ursula, Nonnenkamp 14, Dorsten

Interkultureller Kalender – Purim – Fest für Familien
Sonntag, 8. März, 15.00 - 17.00 Uhr
 Stadt Dorsten, Petra Kulhoff, Telefon: 02362-663430; Anmeldung beim Jüdischen Museum notwendig, Telefon: 02362-45279; Jüdisches Museum Westfalen, Julius-Ambrunn-Straße 1, Dorsten

„Bunbury oder die Kunst ernst zu sein“
Montag, 9. März, 20.00 - 22.00 Uhr
 Komödie von Oscar Wilde – Eine Produktion des Landestheater Burghofbühne Dinslaken; Eintritt: 14 Euro/15 Euro/17 Euro, stadinfo Dorsten, Telefon: 02362-308080; Aula Realschule St. Ursula, Nonnenkamp 14, Dorsten

Nachtwächterrundgang
Freitag, 13. März, 19.00 - 21.00 Uhr
 Preis pro Person 7 Euro, stadinfo Tel. 02362-308080

Jazz and more: Boogielicious
Sonntag, 15. März, 19.00 - 21.00 Uhr
 Die drei Musiker bestechen durch ihre unglaubliche Virtuosität, die Einzigartigkeit ihres Repertoires und überzeugen mit ihrem brillanten Zusammenspiel. – Köstlicher Boogie Woogie und mehr! Forum VHS, Im Werth 6, Dorsten, Eintritt: 15 Euro, ermäßigt 10 Euro; Tickets bei der stadinfo: 02362-308080

„Reis against the Spülmaschine“
Freitag, 20. März, 20.00 Uhr
 Die fitteste Band der Welt – ein Lachmarathon; Musikkabarett, VVK 18 Euro, AK 22 Euro, GHW, Fon: 02369-93450 Gemeinschaftshaus Wulfen, Wulfener Markt 5, Wulfen Barkenberg

211. Marktmusik
Samstag, 21. März, 11.30 - 12.00 Uhr
 Violine und Orgel, Ulrike Lausberg (Orgel) und Matthias Reuland (Violine). Der Eintritt zu diesem Konzert ist wie immer frei – Kollekte am Ausgang. Kirche St. Agatha, Dorsten-Altstadt

Verkehrsverein:
Radtour mit Orgelbesichtigung
Sa, 21. März, 12.00 Uhr, Atlantisbad
 Nach der Radtour zeigt und erklärt Kantor Dr. Hans-Jakob Gerlings in der Dorstener Stadtkirche St. Agatha die große Breil-Orgel. www.verkehrsverein-dorsten.de

Pax Collegium Domini – Konzert zum Gedenktag der Zerstörung Dorstens
Sonntag, 22. März, 19.00 Uhr
 Das Kammerensemble „Collegium Pax Domini“ führt unter Leitung von Stephan Hillnhütter die sogenannte „Brockes-Passion“ von Georg Friedrich Händel auf. Karte 12 Euro, erm. 10 Euro. Kontakt: Sabine Bornemann, Telefon 02369-22352, Gemeindezentrum Barkenberg

Nachtwächterrundgang
Mi, 25. März, 19.00 - 21.00 Uhr
 Preis pro Person 7 Euro, Tel. 02362-308080 – stadinfo@dorsten.de

Dorsten is(s)t mobil
Fr. bis So., 27. - 29. März 2020
 Ein Wochenende mit zahlreichen Aktionen in der Innenstadt. Feierabendmarkt Freitag u. verkaufsoffener Sonntag

Nachtwächterrundgang mit Schmaus
Samstag, 28. März, 18.00 - 21.00 Uhr
 Preis pro Person inkl. Essen 23 Euro; Tel. 02362-308080, stadinfo@dorsten.de

APRIL (Dorsten)

Mozart Pur
Samstag, 4. April 2020, 20.00 Uhr
 Folkwang Kammerorchester Essen unter der Leitung von Chefdirigent Johannes Klumpp, Christopf EB, Horn; Kulturkirche St. Marien, An der Marienkirche, Dorsten-Hervest, Eintritt 20 Euro

Verkehrsverein – Besinnliche Radtour durch die Herrlichkeit
Fr, 10. April, 12.00 Uhr Atlantisbad



Besinnliche Radtour mit Fastenessen („Pufferkes“) im Bauerncafé Belustedde; www.verkehrsverein-dorsten.de

Interkultureller Kalender: Bunter Osterbrunnen Marktplatz Altstadt
Samstag, 11. April, 10.00 Uhr
 Zusammen in Dorsten – ein Kalender für Begegnungen; Petra Kulhoff, 663430

Blasmusik Wulfen – Benefizkonzert
Donnerstag, 23. April, 19.30 Uhr
 Die Blasmusik Wulfen feiert 100-jähriges Jubiläum; Karten: Vereinte Volksbank oder stadinfo Dorsten; VVK 16,50 Euro. Kontakt: blasmusik.wulfen@web.de, Sporthalle Petrinum, Dorsten.

Goethe und die Frauen
Donnerstag, 23. April, 19.30 Uhr
 Eine Veranstaltung in Kooperation von Cornelia-Funke-Baumhaus und Kulturkreis St. Marien; Eintritt 10 Euro, Kontakt: kulturkreis@marienviertel.de, Pfarrheim St. Marien, Dorsten-Hervest

Feierabendmarkt in der Altstadt
Freitag, 24. April 2020

Aber bitte nicht nur Sahne. Udo Jürgens – eine Chanson-Biographie
Freitag, 24. April, 19.30 - 21.30 Uhr
 Altes Rathaus, Eintritt 14 Euro im VVK, Vereinte Volksbank und stadinfo Dorsten, Telefon: 02362-308080; Infos unter www.melange-im-netz.de

Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

Kleinkunst: Tobias Mann – Chaos
Freitag, 24. April, 20.00 - 22.00 Uhr
 Tobias Mann, Satiriker, Stand-Up-Kabarettist und leidenschaftlicher Musiker, widmet sich in seinem 6. Bühnenprogramm einem echten Herzensthema: Dem Chaos. Eintritt: 22 Euro, erm. 17 Euro, Aula Realschule St. Ursula, Nonnenkamp 14; Tickets bei der stadtinfo

Fine Art Jazz – Sigurd Hole Trio
Sa, 25. April, 20.00 - 22.00 Uhr
 Sigurd Hole ist einer der besten Bassisten Norwegens. Er spielt mit Jarle Vespstad im Tord Gustavsen-Trio und mit vielen anderen großen norwegischen Jazzmusikern. Tickets im VVK 22 Euro, erm. 12 Euro, stadtinfo Dorsten; Leo, Hervest, Fürst-Leopold-Allee 70

Klavierabend mit Justus Frantz
Sonntag, 26. April 2020, 20.00 Uhr
 Justus Frantz spielt Ludwig van Beethoven im Beethovenjahr 2020, Eintritt 35 Euro. Kulturkirche St. Marien, Hervest. Kontakt: kulturkreis@marienviertel.de

FEBRUAR - APRIL Schermbeck

Beckmanngries – Was soll die Terz...? Kabarettkonzert
Samstag, 29. Febr., 20.00 Uhr
 Einlass: 19.00 Uhr – freie Platzwahl
 Landhotel Voshövel, Infos unter: 02853-9568424; VVK: 20 Euro; AK 24 Euro



„Christus, der uns selig macht“
Sonntag, 15. März 2020, 17.00 Uhr
 Es konzertiert das Vokalensemble OPELLA

NOVA: Bettina Aufmkolk (Sopran), Susanne Riediger (Mezzosopran), Beate Jordan (Alt), Adrian Kronberger (Tenor), Thomas Stenzel (Bass). Das fünfköpfige Vokalensemble ist im Ruhrgebiet zu Haus. St. Georgskirche Schermbeck, Infos unter: 02853-2949

Sheevón – St. Patrick's Day
Freitag, 20. März, 20.00 Uhr
 Einlass: 19.00 Uhr – freie Platzwahl!
 „Sheevón“ machte sich in der Folk-Szene schnell einen Namen, trat im In- und Ausland auf und weist auch mit einigen TV-Auftritte auf.
 VVK 15 Euro, AK 18 Euro,
 Fon 02853-9568424, Ramirez,
 Maassenstraße 84, 46514 Schermbeck

Osterfeuer Bricht
Sonntag, 12. April 2020, 19.00 Uhr
 Vossenbergweg, Schermbeck

„Von Luft und Liebe“
Konzert für Violoncello und Orgel
Sonntag, 19. April 2020, 17.00 Uhr
 Es konzertieren Christina Meißner (Cello), Poul Skolstrup Larsen (Orgel). Der Eintritt ist frei! Am Ausgang wird um eine Kollekte gebeten!

Wildes Holz - Höhen und Tiefen
Do, 23. April 2020, 20.00 Uhr



Einlass 19.00 Uhr – freie Platzwahl
 Das Programm „Höhen und Tiefen“ wird so zu einem mitreißenden Mix aus neuen Songs und holztypischem Sound, ange-reichert durch Djamel's Einflüsse aus maghrebinischer und afrikanischer Musik. Begegnungszentrum Schermbeck (Rathaus), VVK 21 Euro, AK 25 Euro
 Fon 02853-9568424, E-Mail:
 info@kulturstiftung-schermbeck.de

Wiederkehrende Termine für Dorsten

Repair Café jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 14.00 - 18.00 Uhr
 Im Leo, soziokulturelles Zentrum Hervest; Kontakt: Werner Schott und K. H. Schierenbeck, Tel. 02362/79 36 23

Frühstücken und Klönen im Marktcafe
Jeden Dienstag und Freitag kann von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr im Marktcafe im Gemeinschaftshaus Wulfen bei Brötchen und Kaffee zu günstigen Preisen geklönt werden.

Sprechstunde mit Versichertenältesten der Deutschen Rentenversicherung Westfalen, Volker Jenau
Jeden Donnerstag, 15.00 - 17.00 Uhr
 Beratungsbüro: Hervest, Burgsdorffstraße 74; Anmeldung unter 0160-95115583

Wiederkehrende Termine für Schermbeck

Nachbarschaftsberatung in Schermbeck
 Mittwochs von 12.00 bis 15.00 Uhr und donnerstags von 14.00 bis 18.00 Uhr und nach Vereinbarung geöffnet.
 Beratung zu den Themen: Pflege, Vorsorge, Hilfsbedürftigkeit und vermitteln zu Beratungsstellen und Hilfsangeboten. Soziokulturelles Zentrum (altes Rathaus), Schermbeck. Telefon: 02853/910-169. E-Mail: nachbarschaftsberatung@schermbeck.de

Veranstaltungsangebote Paulinum, Februar- April

Tanztee:
 19. Febr., 18. März, 15. & 29. April, 15.00 Uhr
Mittagstisch:
 Jeden Donnerstag um 12.00 Uhr
Marktklön:
 Jeden Freitag ab 08.00 Uhr
Gymnastik:
 Jeden Donnerstag um 09.30 Uhr
Kaffeestübchen:
 Jeden Montag ab 15.00 Uhr

Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

VHS-Kursangebote

FEBRUAR / MÄRZ / APRIL

GESELLSCHAFTSBEREICH

Di., 31.03.; 19.00 - 21.00 Uhr

Bin ich schon alt – oder wird das wieder?

Lesung mit Prof. Dr. Josef Aldenhoff
Kurs Nr. 1320, 10 Euro, VHS; Forum

VHS INTERNATIONAL

Di., 11.02.; 19.30 Uhr

Namibia, Botswana – Wildnis Afrika
Multivisionsshow

Kurs Nr. 1210; 10 Euro; VHS; Forum

Do., 19.03.; 19.30 Uhr

Masuren und Thorn – Danzig - Königsberg – Multivisionsshow

Kurs Nr. 1220; 10 Euro; VHS; Forum

GESUNDHEITSBEREICH

Mi., 26.02.; 19.00 - 20.30 Uhr

Menschen mit Demenz kommunizieren anders – Eine Demenz nimmt immer Einfluss auf die Kommunikation. Viele Angehörige leiden darunter, dass sie sich nicht mehr so wie früher mit dem Erkrankten austauschen können.

Kurs Nr. 2120; 7 Euro, VHS; Raum 106

Mi., 25.03.; 18.00 - 21.00 Uhr

Kommunizieren mit Demenzkranken
Workshop für alltagstaugliche Kommunikationstechniken.

Kurs 2121; 15,50 Euro, VHS; Raum 106

ab Di., 04.02. (18x), 14.00-15.00 Uhr
Wer rastet – der rostet!

Gymnastik für Senioren. Körperliches Belastungsniveau: niedrig

Kurs 2344; 61,50 Euro, VHS; Raum 008

FREMDSPRACHEN

Fr., 13. & 20.03.; 17.00 - 20.15 Uhr

Sa., 14. & 21.03.; 09.30-12.45 Uhr
Spanisch Stufe A1

Schnupperkurs für die Reise
Kurs 3412; 61 Euro; VHS; Raum 209

Fr., 24.04. & 08.05.; 17.30-20.45 Uhr

Sa., 25.04. & 09.05.; 09.45-13.00 Uhr
Italienisch Stufe A1 - Schnupperkurs

Kurs 3511; 61 Euro; VHS; Raum 208

Fr., 13. & 20.03.; 17.30 - 20.45 Uhr

Sa., 14. & 21.03.; 09.30 - 12.45 Uhr
Russisch Stufe A1 - Schnupperkurs

Kurs 3730; 61 Euro; VHS; Raum 208

Fr., 20.03.; 17.00 - 20.15 Uhr

Sa., 21.03.; 14.00 - 17.15 Uhr

Schwedisch Stufe A1 - Schnupperkurs
Kurs 3740; 33,50 Euro; VHS; Raum 206

INFORMATIONSTECHNOLOGIE

Mo., 02.03., 15.00 - 18.15 Uhr

Smartphone-Sprechstunde: Erste Hilfe bei der Nutzung des Android-Smartphone - Einzelunterricht
Bitte das Thema bei der Anmeldung nennen und das eigene Android-Smartphone / -Tablet mitbringen.
Kurs Nr. 5410; 46 Euro, VHS; Raum 207

Do., 12.03., Mo., 16.03

und Do., 19.03.; 15.15 - 17.30 Uhr
So funktioniert Ihr Android-Smartphone / -Tablet
Kleingruppe/Nachmittagskurs
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android-Smartphone oder -Tablet mit.
Kurs 5411; 43,50 Euro; VHS; Raum 207

Do., 23.04., 15.15 - 17.30 Uhr

Smartphone-Fragestunde für Senioren
Kleingruppe/Nachmittagskurs

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android Smartphone oder -Tablet mit.

Kurs 5413; 17,50 Euro, VHS; Raum 207

Di., 10. und 17.03.; 15.15-17.30 Uhr,
Apple iPad & iPhone

Kleingruppe/Nachmittagskurs
Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad oder iPhone mit. Kurs Nr. 5415; 35,50 Euro, VHS; Raum 207

ab Di., 10.03. (3x); 15.15-17.30 Uhr
Windows 10 & Office 16 für Senioren
Kurs 5416; 43,50 Euro, VHS; Raum 103

Mi., 25.03.; 15.00 - 18.15 Uhr

Bilder vom Smartphone auf den PC speichern - Bitte bringen Sie Ihr Handy und auch Ihr Ladekabel mit.

Kurs 5417; 26,50 Euro, VHS; Raum 204

LITERATUR & MUSIK

ab Do., 20.02.; 17.00 - 18.30 Uhr
Biografisches Schreiben

Kurs Nr. 6110; 72 Euro; VHS; 218

ab Di., 18.02.; 17.00 - 18.30 Uhr
Biografisches Schreiben

Kurs Nr. 6111; 72 Euro; VHS; 218

Di., 17.03. (St. Patrick's Day);
19.00 Uhr

An Rinn: Irish and Scottish Folk
Folk-Konzert

Kurs Nr. 6130; 15 EUR; VHS; Forum

Anmeldung und Beratung:

VHS Dorsten

Telefon: 0 23 62-66 41 60

E-Mail: vhs-und-kultur@dorsten.de

vhs und kultur, Stadt Dorsten

Bildungszentrum Maria Lindenhof

Im Werth 6,

46282 Dorsten

Die SeniorenZeit auch
online lesen unter:
[www.creative-print.de/
Seniorenzeitung](http://www.creative-print.de/Seniorenzeitung)



„Bibi am See“ verleiht ab sofort digitale Alltagsgegenstände

Das Angebot ist breit gefächert: Von der mobilen digitalen Lesehilfe bis zum Saugroboter

Ausleihen statt kaufen – das funktioniert nicht nur bei Büchern. In der Bürger- und Schulmediothek „Bibi am See“ in Wulfen-Barkenberg können Bürgerinnen und Bürger ab sofort auch digitale Gegenstände ausleihen. Möglich macht dies das Projekt DigiQuartier des Kreises Recklinghausen, das mit Hilfe von digitalen Technologien die Quartiersentwicklung fördern möchte.

Die Liste der zu leihenden digitalen Alltags Helfer ist lang: Darunter befinden sich etwa ein Saugroboter, eine Spielekonsole, ein smartes Beleuchtungssystem für

zu Hause, eine mobile digitale Lesehilfe, ein smarterer Gehstock und ein Navigationsgerät für Radfahrer und Fußgänger. Ausleihbar sind die Gegenstände für 14 Tage. „Die Teilhabe am digitalen Leben bietet für jede Altersgruppe ganz individuelle Vorteile. Mit der Bücherei der Dinge besteht die praktische, sparsame und umweltfreundliche Möglichkeit, digitale Geräte in den eigenen vier Wänden auszu probieren“, erklärt Jasmin Bendick, Quartiersmanagerin im Projekt DigiQuartier in Wulfen.

Zu den bekannten Öffnungszeiten können

die Geräte in der „Bibi am See“ am Wulfener Markt 4 (an der Gesamtschule) ausgeliehen werden; dienstags: 9.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr, mittwochs: 14.00 bis 17.00 Uhr, donnerstags: 14.00 bis 19.00 Uhr und freitags: 9.00 bis 12.00 Uhr.

Gefördert wird das Projekt vom Ministerium für Wirtschaft, Innovation, Digitalisierung und Energie des Landes NRW im Rahmen der Initiative zur Digitalisierung der Emscher-Lippe-Region.

Infos: Jasmin Bendick, 02369 209611 oder: jasmin.kuhlmeiy@dorsten.de.

Anzeige

„Die Elfen – die Helfen“ – Seniorenbetreuung

Frau Michalowsky, Inhaberin von „Die Elfen - die Helfen“, erläutert die Aufgaben einer Seniorenbetreuung:

Eine Seniorenbetreuung bietet Unterstützung für Senioren und hilfebedürftige Menschen in ihrem täglichen Leben.

Die Bedürfnisse von älteren bzw. hilfebedürftigen Menschen sind vielfältig. So vielfältig und individuell sind auch die Betreuungsangebote. Manchmal geht es nur darum, die Angehörigen zu entlasten, oder sich um Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz oder Demenz zu kümmern bzw. gerecht zu werden.

Da die meisten pflegebedürftigen Men-

schen heute noch von der Familie Zuhause betreut werden, ist oft ein Leben ohne Unterstützung in den eigenen vier Wänden nicht mehr möglich.

- Pflegebedürftige Menschen haben ab Pflegegrad 1 einen Anspruch auf Entlastungsleistungen, um die pflegenden Angehörigen zu entlasten.

- Ab Pflegegrad 1 hat jeder Pflegebedürftige nach § 45 SGB XI den Anspruch auf 125,00 Euro Entlastungs- und Betreuungsleistungen.

- Eine Seniorenbetreuung begleitet z.B. zu Ärzten, Behörden, Veranstaltungen u.ä.

- Sie übernimmt hauswirtschaftliche Ver-

sorgung, Botengänge, Fahrdienste und bietet Beschäftigungsangebote wie Gesellschaftsspiele, Kochen und Backen u.v.m., die Betreuung und Hilfe während und nach Krankenhausaufenthalten und die Übernahme von Schriftverkehr.

Da Entlastungsleistungen nicht ausgezahlt werden, verfallen sie bei Nichtinanspruchnahme zum 30.06. des Folgejahres.

Wir informieren Sie gerne.

Ihre **Eleonore Michalowsky**

„Die Elfen – die Helfen“

Telefon: 02369-2087877

Die Elfen – die Helfen Entlastungsleistungen

Einen alten Baum verpflanzt man nicht.

Wir unterstützen Sie, damit Sie Ihren Lebensabend in Ruhe genießen können.

Arztbesuche, Einkäufe, Fahrdienste, Botengänge; Beschäftigungsangebote: Kochen, Backen, Spiele, Angebote für dementiell erkrankte Menschen; hauswirtschaftliche Versorgung; Wir sind zugelassener Leistungserbringer der Kranken- und Pflegekassen

Eleonore Michalowsky · Buchenhöfe 81 · 46286 Dorsten

Tel. 02369 - 20 87 877 · Mobil 0163 - 677 66 62 · michalowsky.eleonore@gmail.com



Kreuzworträtsel – Rätseln Sie mit – Kreuzworträtsel

Andenkamel		Peddigrohr	Bodenschatz		süße Festgabe		Handelsplatz	Unwahrheit		Jungbrunn	Kleinbus
Mars (römisch)					großer Raum in Schulen					Abkehr	
Folter							Elle (mediz.)				
Komiker, Vorn.					anhaften						
Großmutter	Meerkatzenart		Grundfarbe				Bratensaft		Windröschen		Notsignal
			Asphaltgrundstoff		Abk.: Kilogramm	Hose aus Denim					
altertümlich						Flachland		verplempern		anstelle von	
Talent	Hautbewuchs			Hintern							
				griech. Göttin	Handlung		Behörde				engl.: Haustier
asiat. Sportart							Seifenoper				
			Umgehungsstraße								
germ. Wurfspiel	Beutel						freundlich				



Seniorenhilfe Dorsten
 Beate Gerle-Bönte
 Auf dem Beerenkamp 45
 46282 Dorsten

Telefon (02362) 41 941 · Mobil (0160) 96 02 05 17
 info@seniorenhilfe-dorsten.de

www.seniorenhilfe-dorsten.de



Seniorenhilfe Dorsten

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

Sudoku

mittel

		3		9			2	
	5							9
		2		8		7		
	9			3	4	8	7	
	1					5		
		6			7	1		
	8	7		1				
	6		3	2				1
			4				8	3

schwer

8		1			6			9
9		2		5				
	5			8	7			
				2				
7							8	9
	6			7				4
	9			4		3		
6								5
5						8	2	

Kreuzworträtsel

Rede- künstler	Fluß zur Oise	chinea- sische Dynastie	Geliebte des frz. Königs Karl VII.
norweg. Königs- name	6		
		lat.: niemand	weiter Herren- mantel
Qual, Schmerz	unge- braucht		
			2
Rund- teil an der Bastei	Ge- wässer		Schnul- ler
Insel der He- briden	unver- gorener Obst- saft	5	
		Initia- len v. Ein- stein	
Gewinn, Aus- beute, Ernte	süd- deutsch: Straßen- bahn	nieder- dt.: Storch	4
			gemah- lenes Getreide
Stufen- gestell	Ent- wick- lungs- richtung	best. Artikel (3.Fall)	
	3		
		Blut- ader	Zurück- weisung
Hafen von Rotter- dam	8	Fluß zum Oranje	
			1
Um- stands- wort	ugs.: keines- wegs	7	italie- nisch: drei
Maschi- nenar- beiter			
		grie- chischer Buch- stabe	
Abk.f. bezie- hungs- weise	österr.: Rahm		

LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Impressum · Impressum · Impressum

Herausgeber:

Verlag SeniorenZeit
creative print anne schwankl,
Gahlener Straße 250, 46282 Dorsten
Telefon (0 23 62) 95 48 561

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) 95 48 561
und (0157) 37 191 840
E-Mail: seniorenzeit@creative-print.de
www.creative-print.de

Verteilung:

Flächendeckend ausgelegt an über
200 Stellen in Dorsten und Schermbeck
Erscheinungsweise: Vierteljährlich
Gesamtauflage: 20.000

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

Entdecken Sie unsere Speziallösungen für altersbedingte Makuladegeneration!

Testen Sie jetzt unsere Spezialbrillengläser.
Wir beraten Sie gerne ausführlich!

Wir bieten auch kostenlose Höranalysen an.
Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns!

„Durch meine Makula-Erkrankung konnte ich fast nichts mehr lesen. Mit den neuen AMD-Spezialbrillengläsern hat sich meine Lebensqualität wieder deutlich verbessert.“



Kompetenzzentrum Hören + Sehen

Weseler Straße 9 • 46348 Raesfeld • Telefon: 02865 - 10010
Mittelstraße 40 • 46514 Schermbeck • Telefon: 02853 - 4 48 79 69

Abbildungsbeispiel

...und zum guten Schluss

Bitte vormerken:

Tanztee für Senioren

Beim Tanztee frönt man seiner Tanzlust und seinem Tanztalent. Natürlich kann man auch einfach kommen, um am Sonntagnachmittag Abwechslung und Kontakt zu finden. Es gibt Kaffee und Kuchen, Musik und Unterhaltung – alles gegen eine Spende.

Ohne Probleme können Senioren mit Rollator oder Rollstuhl mittendrin sein; Sie sind herzlich eingeladen.

Die nächsten Tanztee-Termine sind am Sonntag, 3. Mai und Sonntag 21. Juni 2020, von 15.00 - 17.30 Uhr im Gemeindehaus St. Nikolaus/Hardt, Klosterstraße 76, eingeladen. Kontakt: **Hugo Bechter** (Telefon: 02362-3610)

DIE E-BIKE PROFIS

Entspannt auch längere Strecken zurücklegen, endlich den Hausberg bezwingen, den Aktionsradius vergrößern, mit anderen mithalten können und neue Freiheiten erfahren.

Schauen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne!



BOMM!
RADSPORT

BOTTROP
Johannesstr. 14a
(02041) 76 09 44
www.radsport-bomm.com

DORSTEN
Hafenstr. 1a
(023 62) 999 77 15

Die SeniorenZeit auch online lesen unter:
www.creative-print.de/Seniorenzeitung

