

40

Kostenlos
für Dorsten & Schermbeck

SeniorenZEIT

Frühling 2024

Die Seniorenzeitung für Dorsten & Umgebung

Frühlingserwachen...

Verbraucherzentrale: Lohnen sich grüne Geldanlagen?

Deutsche Seniorenliga: Schluss mit überholten Altersbildern und Klischees

Regelmäßige Bewegung hilft gegen Schlaganfall

Lesen Sie weiter: Checkliste für den Pedelec-Kauf – Steuererklärung für Rentner
25 Jahre Seniorenbeirat – Veranstaltungskalender – Rätselhaftes – Ratgeber – u.v.m.

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

Wir haben Frühjahr. Das ist ein schöner Satz und eine positive Botschaft. Frühjahr bedeutet neues Leben. In den langen Wintermonaten haben wir uns vielleicht daran gewöhnt und vergessen, was und wie Leben ist. Wenn wir jetzt die Frühlingsblumen und die Knospen an Büschen und Bäumen sehen, erleben wir wieder, wie schön und ermutigend das neue Leben ist. Wir schmücken das Wohnzimmer mit frischen Blumen, an verschiedenen Stellen werkeln Menschen bereits im Garten, stellen das neue Leben mit Ostereiern und Osterhasen symbolisch dar. In Kirchen feiern Gläubige das Fest der Auferstehung Jesu.

Wer älter ist, hat den Frühling schon 70, 80 oder 90 Male erlebt. Kann es da noch etwas Spannendes und Erhebendes sein? Neues Leben ist immer spannend und ermutigend. Kein Frühling ist wie der andere. Manchmal ist der Frühling eher kalt und nass und füllt dem Bauern Scheun´ und Fass. Wenn der Frühling milde Temperaturen und viel Sonnenschein bietet, können wir den Frühling genießen. Wir können im Garten sitzen oder in Wiesen und Wald

spazieren gehen. – Einige Menschen, die lange ihr Zimmer oder ihre Wohnung nicht verlassen konnten, können endlich wieder einmal die Sonne und den Frühlingsduft genießen.

Dieses neue Leben können wir auch im eigenen Leben erfahren. Wer eine große gesundheitliche Krise erlebt hat und lange krank war, kann neues Leben erfahren, wenn er das Krankenhaus verlassen hat und wieder aktiv handeln kann. Nach einer Krise bekommt man vielleicht eine neue Sicht auf das Leben. Man nimmt das Leben nicht mehr naiv als etwas Selbstverständliches wahr, sondern jeder Tag und jede Stunde werden als etwas Besonderes und als Geschenk erfahren.

So wünsche ich Ihnen, dass Sie viele schöne Frühjahrstage erleben und oft spaziergehen können. Das neue Leben möge Ihnen Mut und Hoffnung geben, dass Sie Ihre täglichen Herausforderungen gut bestehen werden.

Im Namen des Seniorenbeirates Dorsten
Hugo Bechter



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

FAMILIENRECHT

Scheidungsverfahren – Sorgerecht
Unterhaltsvereinbarung

MIET- UND PACHTRECHT

langjährige Vorstandstätigkeiten –
Haus & Grund-Eigentümergebiet



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

Verbraucherzentrale: Lohnen sich grüne Geldanlagen wirklich?

Immer mehr Menschen erkennen, wie wichtig die Erhaltung der Natur ist und wollen deshalb ihr Geld nachhaltig anlegen. Darauf haben auch viele Banken reagiert und bieten nachhaltige Geldanlagen an. Vom Girokonto bis zu Aktienfonds. Annabel Oelmann, Vorständin und Finanzexpertin der Verbraucherzentrale Bremen, gibt Tipps, was bei der Wahl einer nachhaltigen Geldanlage zu beachten ist.

Nachhaltige Geldanlagen sind voll im Trend. Zu jeder Finanzdienstleistung wird inzwischen eine nachhaltige Alternative angeboten. Denn wer möchte nicht mit seinem Geld lieber soziale Projekte als Kinderarbeit und Lebensmittelspekulationen oder gar Investitionen für Rüstung fördern? Schon wer sich Gedanken macht, wem er sein Geld für das Girokonto anvertraut, ist auf einem guten Weg. Doch bei der Wahl zu solchen Bankprodukten gibt es auch einige Stolpersteine. Eine Schwierigkeit ist, dass es noch keine einheitliche Definition für nachhaltige Geldanlagen gibt. Die Beschreibungen „nachhaltig“, „grün“, „klimafreundlich“, „umweltfreundlich“ oder „ethisch“ der Geldanlagen sind nicht geschützt.

Kriterien für eine nachhaltige Geldanlage
Bekannt Kennzeichen sind die Kürzel

ESG (Umwelt, Soziales und gute Unternehmensführung) und SRI (sozial verantwortliche Investition). Ein Ansatz, um eine nachhaltige Geldanlage zu bewerten, sind die Ausschlusskriterien.

Dabei werden Unternehmen und Branchen, die beispielsweise Waffen, Kohle oder Tabak produzieren oder Kinderarbeit zulassen, von finanzieller Unterstützung ausgeschlossen. Toleranzgrenzen werden hier unterschiedlich gesetzt. Ein weiterer Ausgangspunkt ist, ausgewählte, nachhaltig wirtschaftende Branchen und Unternehmen, die etwa auf erneuerbare Energien setzen, zu fördern.

Es existieren aktuell noch keine einheitlichen Mindeststandards für nachhaltige Geldanlagen. Mehr Klarheit könnte die Taxonomieverordnung der EU bringen. Dies ist ein Klassifizierungssystem, durch das erkennbar sein soll, ob eine Wirtschaftsaktivität als ökologisch nachhaltig

einzustufen ist oder nicht. Die ersten beiden der sechs ökologischen Ziele, nämlich Klimaschutz und Klimawandelanpassung, gelten bereits seit Januar 2022. Die restlichen vier Umweltziele sollen bis Anfang 2024 in Kraft treten. Auch an Kriterien für eine soziale Taxonomie wird derzeit gearbeitet.

Gibt es wirklich nachhaltige Geldanlagen?

Wegen der noch fehlenden einheitlichen Definition ist es bislang nicht möglich zu sagen, welche Produkte tatsächlich nachhaltig sind. Menschen, die Geld nachhaltig anlegen, möchten etwas zum Guten hin bewegen. Geldanlagen privater Anleger wirken allerdings eher indirekt und sind wenig messbar. Ihre Wirkung ist dennoch nicht zu unterschätzen. Niemand wird mit Eröffnung und Führung einer privaten nachhaltigen Geldanlage die Welt retten können, aber zumindest leistet



Foto: romolo tavanii - stock.adobe.com



Alte Markt

Apotheke

- **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



er einen kleinen Beitrag zur Erfüllung nachhaltiger Ziele. Stück für Stück – und je mehr mitmachen, desto größer wird dieser Beitrag.

Taxonomieverordnung

Im März 2018 hat die Europäische Kommission den „Aktionsplan Sustainable Finance“ verabschiedet. Die dort aufgeführten Maßnahmen sollen nachhaltige Investitionen innerhalb Europas fördern und mehr Geld in nachhaltige, klimaschonende Tätigkeiten lenken. U. a. wurde dazu die Taxonomieverordnung (Verordnung [EU] 2020/852) beschlossen. Die Verordnung enthält EU-weit einheitliche Kriterien, mit denen bestimmt werden kann, ob Wirtschaftstätigkeiten ökologisch nachhaltig einzustufen sind.

So sind in der Verordnung die folgenden sechs Umweltziele definiert:

- Klimaschutz
- Anpassung an den Klimawandel
- nachhaltige Nutzung und Schutz von Wasser und Meeresressourcen
- Übergang zu einer Kreislaufwirtschaft
- Vermeidung und Verminderung der Umweltverschmutzung
- Schutz und Wiederherstellung der Biodiversität und der Ökosysteme

Durch ein Klassifikationssystem (Taxonomie) lässt sich der Grad der ökologischen Nachhaltigkeit einer Investition ermitteln, z. B., inwieweit sie einen substanziellen Beitrag zu mindestens einem dieser Umweltziele leistet.

Die Verordnung zielt somit auch darauf ab, für mehr Transparenz und Einheitlichkeit bei der Einstufung zu sorgen und das Risiko der Grünfärberei (Greenwashing) bei Unternehmen zu begrenzen.

Ihr Weg zur nachhaltigen Geldanlage

Wenn Sie Ihr Geld nachhaltig anlegen wollen, gibt es ein paar Dinge, über die Sie sich vorab Gedanken machen sollten. Als Erstes stellt sich die Frage, was Nachhaltigkeit in Bezug auf Geldanlageprodukte für Sie überhaupt bedeutet. Gibt es z. B. etwas, was Sie konkret unterstützen möchten? Dem schließt sich die Überlegung an, ob Sie bestimmte Branchen und Unternehmen auf jeden Fall bei Ihrer Geldanlage ausschließen wollen. Das können beispielsweise Unternehmen sein, die Kinderarbeit dulden. Soll Ihr gewünschtes Finanzprodukt noch weiteren Nachhaltigkeitsverpflichtungen nachkommen? Ist Ihnen die Messbarkeit der nachhaltigen Wirkung wichtig? Auch diese Fragen sollten Sie sich stellen.

Wenn Sie eine Finanzberatung in Anspruch nehmen, werden Sie dort genau diese Punkte besprechen. Seit August 2022 sind Anbieter von Finanzprodukten und Banken verpflichtet, die Nachhaltigkeitspräferenzen der Anlegerinnen und Anleger abzufragen.

Das passende Angebot für Sie

Haben Sie all das geklärt, heißt es zu prüfen, welche konkreten Anlageprodukte für Sie in Betracht kommen können. Auch



eine nachhaltige Geldanlage muss zu Ihnen und Ihren Lebensumständen passen. Die ethisch-ökologischen Geldanlagen haben gleiche Ertragschancen und Verlustrisiken wie konventionelle Modelle und richten sich erstrangig nach ihrer Anlageform. Klären Sie Ihre Bedürfnisse in den Bereichen Sicherheit, Verfügbarkeit und Renditeerwartung. Fragen Sie sich, ob Sie jederzeit über die Geldanlage verfügen möchten oder dazu bereit wären, für eine gewisse Zeit auf das angelegte Geld zu verzichten. Überwiegt Ihr Wunsch nach Sicherheit und müssen Sie im Notfall auf Ihr Geld zurückzugreifen können, wird Ihre Rendite geringer ausfallen. Denn wie immer gilt: Hohe Renditemöglichkeiten sind oft mit hohen Risiken verbunden.

TIPP: Prüfen Sie Ihr Risiko

Ihre Finanzprodukte sollten Ihrer finanziellen Risikobereitschaft entsprechen. Höhere Renditen bieten meist weniger Sicherheit vor Verlusten und das Kapital ist nur eingeschränkt verfügbar.

Legen Sie nur Geld an, das Sie auch tatsächlich besitzen; nehmen Sie also keinen Kredit für eine Geldanlage auf. Bei einer



Die Elfen - die Helfen SENIORENBETREUUNG

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



Pleite oder wenn die Renditen geringer ausfallen als vorhergesagt, drohen sonst Schulden.

Streuen Sie die Risiken

Einzelne Banken richten sich unterschiedlich aus. Es bietet sich daher an, Risiken zu streuen. Die Produktpaletten von Kreditinstituten mit nachhaltigen Anlageangeboten sind sehr vielfältig. Das ist auch für Sie vorteilhaft: Neben klassischen Bankanlagen wie Tagesgeldern oder Sparbriefen können Sie sich ethisch-ökologische Investmentfonds, Beteiligungen und Versicherungen vermitteln lassen.

Bewahren Sie Ihre Skepsis

Ihr Anlageberater muss Ihnen ausführliche Informationen zu sämtlichen Unternehmen, die Teil des Finanzproduktes sind, zur Verfügung stellen. Nur wenn Sie wissen, wie die Unternehmen agieren, und Sie deren Realinvestitionen kennen, können Sie die Finanzierbarkeit des gewünschten oder im Vertrag versprochenen Nutzens beurteilen und entscheiden, ob es die geeignete Geldanlage für Sie ist. Manche Tücken und Fallstricke sind jedoch nicht auf den ersten Blick ersichtlich. Seien Sie vorsichtig bei Gesellschaftsbeteiligungen und direkten Investitionen in bestimmte Unternehmen und Projekte. Beispiele sind Investitionen in einen Wind- oder Solarpark oder in eine Holzplantage. Wenn das Projekt scheitert oder das Unternehmen pleitegeht, droht der

Totalverlust der Geldanlage. Ebenfalls riskant können Projekte im Ausland sein. Denn für den Fall, dass Rechtsfragen geklärt und Ansprüche durchgesetzt werden müssen, gestaltet sich dieses meistens schwieriger als in Deutschland. Außerhalb des Euroraums kann es zudem Verluste durch Wechselkursschwankungen geben. Auch bei sogenannten „Blind Pools“ ist Vorsicht geboten. Bei diesen Fonds stehen die Beteiligungsunternehmen noch nicht fest, so dass Anlegerinnen und Anleger nicht wissen, worin ihr Geld angelegt wird. Eine Bewertung des Investments ist insofern nicht möglich.

Noch ein Tipp: Um im Betrugsfall Ihr Recht durchsetzen zu können, aber auch, um den Überblick zu behalten, sollten Sie Angebote und Empfehlungen seitens Ihres Anlageberaters stets dokumentieren und regelmäßig Ihre Ziele und Strategien prüfen.

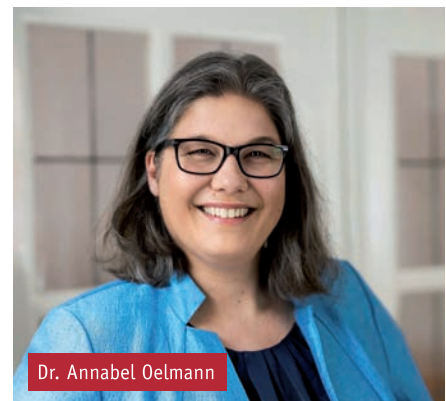
So finden Sie die geeignete Bank

Einzelne als nachhaltig deklarierte Produkte wie z. B. Investmentfonds können Sie mittlerweile bei fast allen Banken und Sparkassen erwerben. Aber es gibt auch Kreditinstitute, die ihr gesamtes Bankgeschäft unter selbst auferlegte Nachhaltigkeitskriterien stellen. Das heißt, sie haben im Vergleich zu konventionellen Kreditinstituten umfassendere Kriterien für ihr Eigenanlagegeschäft und auch für ihr Kreditgeschäft definiert. Diesen Banken geht es darum, kontroverse Branchen

und Unternehmen auszuschließen sowie ökologische und soziale Geschäftsfelder durch gezielte Investitionen zu fördern. Ob Nachhaltigkeitsbank oder konventionelles Kreditinstitut – grundsätzlich sollten Sie sich über die Konditionen informieren und diese mit den marktüblichen Bedingungen vergleichen. Achten Sie bei Sparprodukten auf Zinssatz, Laufzeit, Kündigungsfrist und Mindestanlagesumme und bei Investmentfonds auf Kosten wie Verwaltungsvergütung, Ausgabeaufschlag und Depotführung. Börsengehandelte Indexfonds (Exchange Traded Fund [ETF]) können hier eine günstigere Alternative sein.

Informationen der Verbraucherzentrale

Eine Übersicht mit den örtlichen Beratungsstellen für eine Finanzberatung der Verbraucherzentralen finden Sie unter: www.verbraucherzentrale.de/beratung
(Quelle: www.deutsche-seniorenliga.de)



Dr. Annabel Oelmann

01774878890
Bei uns BLÜHT Dir was!



Hier finden Sie kreative & farbenfrohe Blumenkunst

Individueller Blumenschmuck für jede Gelegenheit

Liebvolle Blumengrüße – Gestecke zu Hochzeiten, Taufen oder Beerdigungen in allen Größen.

Lippestraße 18, Dorsten,
 Telefon 02362-999 39 54
 Whatsapp: 0177-48 78 890
info@floristik-koester.de
www.floristik-koester.de

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



25 Jahre Seniorenbeirat Dorsten

In diesem Jahr wird der Seniorenbeirat in Dorsten fünfundzwanzig Jahre alt; ein Grund zu feiern. Selbstverständlich ist es nicht, dass viele Gemeinden in NRW heute eine Seniorenvertretung haben, und als diese 1999 in Dorsten ins Leben gerufen wurde, gründete sie sich auf der Gemeindeordnung NRW, die erst 1994 in § 27a diese Möglichkeit schaffte. Das sich Senioren*innen in einer gewählten Vertretung mit ihren Interessen, Bedürfnissen und Sorgen gegenüber der Politik und Verwaltung positionieren können, war ein wichtiger Schritt. Erst mit Beginn der Grauen Panther 1975 durch Trude Unruh – vielleicht erinnert sich der eine oder andere noch an sie – gerieten die Senioren*innen stärker ins Bewusstsein der Politik. Die Gründungen parteiinterner Seniorenvertretung wie der „Senioren Union“ (CDU) oder „SPD60plus“ in den 80er-Jahren zeigt das deutlich.

Mit viel Engagement hat die Seniorenvertretung in Dorsten vom ersten Tag ihres Bestehens ihre ehrenamtlichen Tätigkeiten dazu genutzt, die Sorgen, Probleme und Wünsche der älteren Generation in dieser Stadt aufzunehmen sowie Lösungen zu schaffen. Dabei ist es wichtig, dass alles Handeln überparteilich, verbandspolitisch, neutral und konfessionell unabhängig ist. In einer guten, konstruktiven Zusammenarbeit mit Politik und Verwaltung sind in diesen 25 Jahren wichtige Themen bearbeitet worden, die von der Barrierefreiheit im öffentlichen Raum über Aufklärung und Information zu Themen des Alters, interessanten Vorträgen bis zu Kulturangeboten und den regelmäßigen Senioren-

Messen reichen. Höhen und Tiefen schweißen zusammen und vor diesem Hintergrund entstanden nach und nach die verschiedensten Arbeitskreise, die unterstützen, beraten, helfen, begleiten. Einer der ersten war die Seniorenbegleitung, eine Initiative, die es jetzt schon seit über zwölf Jahren gibt und ältere



Menschen unterstützt, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und Hilfe im täglichen Leben benötigen. Es folgte die Taschengeldbörse, ein Angebot für Seniorinnen und Senioren, bei dem Jugendliche kleinere Tätigkeiten in Ihrem Haushalt und Garten erledigen.

Die Themen Handy, Computer, Internet oder Wireless Lan bringen jeden von uns doch auch mal an die Grenzen, wir helfen mit unseren Technikbegleitern jetzt auch seit drei Jahren bei diesen technischen Fragestellungen. Wir freuen uns sehr, dass der Seniorenbeirat in den letzten 25 Jahren mit viel ehrenamtlichem Engagement die verschiedensten Themen zum Alter anpacken konnte. Wir sind dankbar, dass Vorstände, wer immer es auch war und ist, ebenso wie Stadtteilvertreter und alle ehrenamtlichen Aufgaben und Herausfor-

derungen, die wir hören und sehen, gemeinsam angepackt haben und anpacken. In der oben erwähnten Gemeindeordnung steht in § 1 der Satz: „Sie handeln zugleich in Verantwortung für die zukünftigen Generationen“, darin sehen wir unsere Aufgabe im Rahmen eines demokratischen Gemeinwesens.

Wenn Sie mehr über uns wissen möchten, schauen Sie doch mal auf unserer Internetseite vorbei: seniorenbeirat-dorsten.de. Vielleicht haben Sie im Ruhestand auch Lust uns bei der einen oder anderen Aktivität zu unterstützen. Jeden Donnerstag von 10:00 bis 12:00 Uhr erreichen Sie uns im Vehme Treff (An der Vehme 1, gleich hinter der St. Agatha Kirche). Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Der Seniorenbeirat Dorsten (F. Schrey)

Grund zum Feiern

Zum 25jährigen Jubiläum lädt der Seniorenbeirat Dorsten am 16. Mai 2024 um 15.30 Uhr alle Senioren zum gemütlichen Grillnachmittag und Beisammensein in den Vehmetreff ein. Bürgermeister Tobias Stockhoff wird gemeinsam mit uns diesen besonderen Tag feierlich begehen.



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

Die Ausrichter – ECHTlokal

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

Telefon: 02362 602294

E-Mail: info@die-ausrichter.de

Internet: www.die-ausrichter.de

whatsapp: 0179 2602299

facebook: [die.ausrichter](https://www.facebook.com/die.ausrichter)

instagram: [die.ausrichter](https://www.instagram.com/die.ausrichter)

Regelmäßige Bewegung senkt das Schlaganfallrisiko im Alter

„Ein bisschen was geht immer! Bewegung im Alltag wirkt Wunder.“ Mit diesem Motto ruft die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe zu mehr Bewegung im Alltag auf. Denn wer in Bewegung bleibt, der senkt nachweislich sein Schlaganfallrisiko.

Deutschland bewegt sich zu wenig – und die Pandemie hat zusätzlich viele Menschen ausgebremst. Deutsche Sportvereine haben allein im ersten Jahr der Pandemie 850.000 Mitglieder verloren, ermittelte der Deutsche Olympische Sportbund. Und die Sportstudios verloren nach Angaben

die Stiftung dazu beitragen, Schlaganfälle zu verhindern. Darüber hinaus hilft sie den betroffenen Menschen und verbessert die Schlaganfallversorgung und Rehabilitation. www.schlaganfall-hilfe.de

Bewegung zurück in den Alltag holen

Eines der größten Probleme: Wir verbannten Bewegung zunehmend aus unserem Alltag. „Der Fahrstuhl, die Scooter, die E-Bikes – alles ist automatisiert, dadurch haben wir keine ausreichenden Reize mehr für unseren Körper, die wir brauchen“, sagt Sportwissenschaftler Professor

die größten Fortschritte machen“, bestätigt Ingo Froböse. „Es lohnt sich wirklich in jedem Alter, denn wir werden besser, und das sogar ganz schnell.“

Jede Bewegung zählt!

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe hat einen Bewegungsrechner entwickelt, mit dem sich kalkulieren lässt, wie die persönliche Bewegungsbilanz ausfällt. Dabei geht es nicht nur um Sport, denn auch durch Alltagsaktivitäten lässt sich die Bilanz aufbessern. Die Stiftung erklärt, welche Bewegungen im Alltag eine präventive Wirkung haben können. Richtig ausgeführt, gehört sogar das Zähneputzen dazu. „Jede Bewegung zählt!“, sagt Ingo Froböse. „Und besonders dann, wenn ich bisher nicht viel körperliche Aktivität ausgeführt habe, ist es richtig, den Körper erst mal langsam an ein aktives Leben zu gewöhnen.“



ihres Dachverbandes DSSV in zwei Jahren gar 2,4 Millionen Mitglieder. Dabei ist Bewegung der Alleskönner in Sachen Prävention. Sie fördert vor allem die Herzkreislauf-Gesundheit und ist gut für die Seele. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt pro Woche mindestens 150 Minuten moderate Bewegung. So lässt sich das persönliche Schlaganfallrisiko um 50 Prozent senken. Doch schon vor der Pandemie hatten gerade einmal 45 Prozent der Menschen in Deutschland dieses Ziel erreicht.

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe bietet umfassende Informationen und hilfreiche Hinweise zum Thema Schlaganfall. Durch ihre Aufklärungsarbeit will

Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln. Er unterstützt die Initiative der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe.

Bewegung lohnt sich in jedem Alter

Eine neue Studie* bringt gute Nachrichten für alle, die mit dem Sport fremdeln. Sie weist nach, dass sich durch nur einen Spaziergang pro Woche schon sehr viel erreichen lässt. Wer sich zuvor gar nicht bewegt hat, erzielt dadurch einen größeren Effekt auf seine Gesundheit als sportlichere Menschen, die ihre Aktivitäten steigern. Relativ betrachtet heißt das: Inaktive Menschen erzielen mit dem geringsten Aufwand den größten Nutzen. „Es ist in der Tat so, dass Anfänger immer

Frühling und Sommer laden zur Bewegung im Freien ein.

Dazu ein paar Tipps von Dr. Johannes Thormann, Internist aus Bielefeld:

- Wer kann, sollte im Sommer die Morgenstunden nutzen, um sich zu bewegen. Die Luft ist morgens deutlich klarer, die Temperaturen geringer, der Ozonwert niedriger.
- Ob jemand Nordic Walking macht, mit dem E-Bike fährt, schwimmt oder mit dem Hund spazieren geht, spielt gar keine Rolle. Hauptsache, jeder findet etwas, was ihm Spaß macht und im Alltag zur Gewohnheit wird.
- Die Freude an der Bewegung sollte im Vordergrund stehen. Einfach das Wetter genießen, die schöne Natur wahrnehmen – und nicht darauf achten, ob man die Joggingrunde eine Minute schneller schafft als gestern. Wichtig ist, auf die Signale seines Körpers zu hören und sich nicht zu quälen. Fest steht: Bewegung wirkt sich positiv aus. Nicht nur auf das Körpergefühl, sondern auch auf die Psyche.

(Quelle: www.deutsche-seniorenliga.de)

Nicht (nur) das Alter, die Lebensphase ist entscheidend

Dass Altersklischees wenig mit der Lebenswirklichkeit in diesem Alter zu tun haben, stellen viele spätestens dann fest, wenn sie selbst die entsprechenden Lebensjahre erreicht haben. Doch Altersklischees halten sich hartnäckig und man begegnet ihnen in ganz unterschiedlichen Lebensbereichen. Besonders auffällig ist es nach wie vor in der Werbebranche, weniger offensichtlich im Arbeitsumfeld. Oft ist es dann nur noch ein kleiner Schritt vom Klischee zur Stigmatisierung.

Wir selbst tun es ständig: Wir stecken Menschen, die wir nicht besonders gut kennen, in bestimmte Schubladen. Die Zuordnung erfolgt nach oberflächlichen Merkmalen und nicht selten müssen wir, sobald wir mehr über die Person wissen, unseren ersten Eindruck revidieren und die Schublade wieder öffnen. Das Alter unseres Gegenübers spielt bei unserer ersten Einschätzung mit Sicherheit eine Rolle. Dennoch sind unsere Schubladen eher nicht mit 50+, 60+ oder 70+ gekennzeichnet. Wir schauen mehr auf die Lebenssituation und Lebenserfahrung des anderen und vor allem auf seine Ausstrahlung. Ganz anders werden Menschen ab einem bestimmten Alter in der öffentlichen Ansprache und insbesondere im Marketingbereich kategorisiert. Hier gibt es sie, die Schubladen 50+, 60+, 70+. Es ist erstaunlich, dass sich dieses Modell so hartnäckig hält. Denn ein Großteil der Marketingstrategien verfolgt eine gezielte Kundenansprache, so dass die reine Zuordnung nach Altersgruppen wenig Sinn macht. Erst recht, wenn für die jeweilige Altersdekade stereotype Bilder verwendet werden – beispielsweise 50+: In den Werbespots und Werbeanzeigen haben wir sie genau vor Augen. Das sind die jungen Alten, die Aktiven und Unternehmungslustigen, die noch im Berufsleben stehen und für die es hauptsächlich um



Themen wie Freizeitgestaltung, Reisen und Familie geht. Da passt der 58-jährige Frührentner, der an Rheuma erkrankt ist, ebenso wenig rein wie die 53-jährige Lehrerin, die seit 2 Jahren ihren alten Vater pflegt. Der fitte 72-Jährige, der

sich ehrenamtlich im Sportverein engagiert und jedes Wochenende mit dem Wohnmobil unterwegs ist, entspricht hingegen viel eher dem Bild. Mit 70+ ist er allerdings in der Zielgruppe gelandet, in der Themen rund um Gesundheit, Vorsorge und Pflege Vorrang haben.

Weg vom Denken in Altersdekaden

Dass ein runder Geburtstag ein guter Anlass zum Feiern ist, steht außer Frage. Dass er von einem auf den anderen Tag die Lebensumstände und damit die Bedürfnisse verändert, ist natürlich Humbug. Es macht sehr viel mehr Sinn zu schauen, in welcher Lebensphase sich Menschen gerade befinden und was in ihrer aktuellen Lebenssituation besondere Bedeutung hat. Genau diesen Ansatz erklärt die US-Amerikanerin Susan Wilner Golden, Direktorin von dcix am Stanford Distinguished Careers Institute, in ihrem Buch „Stage (Not Age)“ (s. u.).

Mit „stage“ sind Lebensphasen bzw. Rollen, die wir in dieser Phase einnehmen, gemeint. Zwar sind auch stages nicht unabhängig vom Alter, doch wann genau und ob überhaupt eine bestimmte Lebensphase durchlaufen wird bzw. eine Lebenssituation eintritt, ist durchaus sehr individuell. Manchmal gibt es fließende Über-

gänge, mitunter geht einer neuen Lebensphase ein einschneidendes Erlebnis voraus. Zudem sind stages nicht absolut, sondern sie verändern sich, laufen parallel oder überschneiden sich mit anderen stages. Das führt dazu, dass mal die einen, mal die anderen im Vordergrund stehen.

Mögliche Lebensphasen in fortgeschrittenem Alter

Im Leben älterer Menschen können z. B. die folgenden stages Bedeutung haben: die Zeit, nachdem die Kinder aus dem Haus sind, das Rentnerdasein, die Pflege eines Angehörigen, das Leben mit einer chronischen Er-

krankung, die Rolle als Großeltern, die Verschlechterung des eigenen Gesundheitszustands bis zur Pflegebedürftigkeit, der Verlust des Partners.

Der Blick allein auf diese Auswahl an Lebensphasen und Rollen zeigt, wie facettenreich das Alter ist und wie unterschiedlich die Schwerpunkte und Interessen in dieser Lebensspanne sind. Bedürfnisse, Wünsche, Pläne, Herausforderungen und Lebensperspektiven lassen sich nun mal nicht an runden Geburtstagen festmachen – das gilt natürlich nicht nur für Menschen im fortgeschrittenen Alter, sondern auch in jungen Jahren.

Susan Wilner Golden lehrt in Stanford an der Graduate School of Business und ist Direktorin der dcix impact initiatives am Distinguished Careers Institute. In ihrem Buch „Stage (Not Age)“ zeigt sie auf, warum nicht das chronologische Alter uns ausmacht, sondern die Lebensphase, in der wir uns gerade befinden, sehr viel wichtiger ist. Das Buch ist bislang nur in englischer Sprache erschienen.

Herausgeber: Harvard Business Review Press, 2022, ISBN-13: 978-1633699472. Weitere Informationen zum Buch unter: <https://stagenotage.com>

(Quelle: www.deutsche-seniorenliga.de)

„HAUT“-PHILOSOPHIE FÜR DEN FRÜHLING

Mit dem SOFORT-LIFTING-EFFEKT

365 Tage im Jahr – Zu jeder Jahreszeit –
Für jeden Hauttyp!

PQAge Evolution überzeugt mit einer einzigartigen Zusammensetzung. Mit ihr dringen die aktiven Inhaltsstoffe direkt in die Dermis, um alte Kollagenfasern zu regenerieren. Die gezielte Wirkung stimuliert die Fibroblasten und führt zu einer Sofort-Revitalisierung der Haut und der Dermis.

PQAge Evolution ist sicher und effektiv. Resultate sind schon nach der ersten Behandlung sichtbar.

Die Behandlung bedarf keiner speziellen Vorsichtsmaßnahmen, ist schnell und sanft, ohne Schmerzen und Ausfallzeit. Hocheffektive Stimulation ohne Hautbelastung – das ist das Geheimnis von PQAge.

Verjüngung von Gesicht, Hals und Dekolleté

Effektiv bei:

- Falten
- dehydrierter Haut
- Altersflecken durch Sonnenstrahlen
- Akne

Das Peeling strafft durch eine spezielle Galenik tiefere Hautschichten, ohne zu einer Zerstörung oberflächlicher Hautschichten zu führen. Übliche Verkrustungen (wie bei TCA-Peelings) entfallen so.

PQAge Evolution – wunderschöne, jugendliche Haut

Die Anti-Falten-Anwendung und das Anti-Aging-Peeling wurde entwickelt,

um einen einheitlichen Teint ohne Akne, Falten oder Altersflecken zu erhalten beziehungsweise zu erreichen.

Die neue Formel eignet sich für jeden Hauttyp; ist auch ideal bei empfindlicher Haut.

Starker Liftingeffekt

Mit PQAge wird die Haut elastischer und kann das ganze Jahr über behandelt werden.

Ergebnisse:

- Sichtbare Resultate nach der ersten Behandlung
- Keine Ausfallzeiten
- Für alle Hauttypen geeignet, auch für die sensible Haut
- Sehr starke antivirale und antibakterielle Wirkung
- Schmerzfrei und ohne Anwendung von Nadeln
- Kein Frosteffekt
- Keine Photosensibilität nach der Behandlung

Biorevitalisation, Lifting, Zellerneuerung, Hyperpigmentation, stabilisierte Trichlor-Essigsäure für ein atraumatisches Lifting und eine Revitalisierung des Gewebes ohne Irritationen.

Inhaltsstoffe

- Speziell entwickelter Glyne-Komplex, einem natürlichen Multipeptid mit „Botox“-ähnlicher Wirkung
- Komplexe Kojisäure und Mandelsäure für eine tiefenwirksame Aufhellung des Gewebes
- CoEnzym Q10, biostimulierender Wirkstoff und Antioxidantien

Wichtig zu wissen!

Die körpereigene Produktion von Hyaluronsäure, Kollagen- und Elastinproduktion wird stimuliert und angeregt.

PQAge Evolution ist für folgende Areale geeignet:

- Gesicht, Hals, Dekolleté, Arme und Beine

Außerdem zur unterstützenden Behandlung von:

- Hyperpigmentation, Akne-Narben und Striae

**Sonderpreis von
150 Euro**

Kann als Therapie
kombiniert werden –
mit Microneedling im
14-tägigen Abstand!



Esthétique

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

TGA: Wenn plötzlich das Gedächtnis streikt

Die amnestische Episode, auch transiente globale Amnesie (TGA) genannt, gehört zu den eindrucksvollsten ursächlich bisher ungeklärten neurologischen Krankheitsbildern. Leitsymptom ist die akut einsetzende Störung aller frischen Gedächtnisinhalte für einen Zeitraum von einer bis maximal 24 Stunden, im Mittel sechs bis acht Stunden. Während der Attacke ist die Behaltensspanne für neue Informationen auf 30 bis 180 Sekunden reduziert, das heißt, die Betroffenen sind nicht in der Lage, neue Gedächtnisinhalte zu speichern. Das Altgedächtnis (Name, Beruf, etc) bleibt intakt. Die Betroffenen sind deshalb zeitlich und situativ oft nicht, zur Person jedoch immer, orientiert. Sie sind bewusstseinsklar, wach und gut im Gesprächskontakt. Allerdings erscheinen sie ratlos, beunruhigt und fallen oft dadurch auf, dass sie immer wieder die gleichen Fragen stellen, ohne sich an die Antworten erinnern zu können. Handlungen und Ereignisse, wie zum Beispiel eine Fahrt ins Krankenhaus oder ärztliche Untersuchungen, sind nach weniger als einer Minute vergessen.

Alte Erinnerungen bleiben erhalten

Parallel dazu besteht eine Störung des Abrufes von älteren, vor der TGA erworbenen Gedächtnisinhalten. Dies betrifft vor allem Ereignisse aus der jüngeren Vergangenheit. Dies führt zur Desorientierung, da die Betroffenen die Ereignisse der vorausgehenden Stunden und Tage nicht oder nur unvollständig rekonstruieren können. Alte Erinnerungen sowie Faktenwissen über das eigene und das öffentliche Leben bleiben immer intakt. Komplexe Tätigkeiten, wie z. B. Auto lenken in bekannter Umgebung, Kochen oder Kartenspielen, sind allerdings noch ausführbar. Einige Betroffene klagen über unspezifische Begleitsymptome wie Übelkeit, Schwindel oder Kopfschmerzen. Etwa die Hälfte dieser Gedächtnisstörungen tritt augenscheinlich spontan auf; den übrigen gehen bestimmte Situationen voraus, die als Auslöser angesehen werden, wie z. B. körperliche Anstrengungen, Schmerzen und emotionale Belastungen.

Keine bleibenden Ausfälle

Die Episode klingt über fünf bis acht Stunden allmählich ab. Die Betroffenen können in dieser Phase Gesprächsinhalte zuerst bruchstückhaft und dann immer deutlicher speichern. Parallel dazu bildet sich der Gedächtnisverlust vor dem eigentlichen Beginn der Episode zurück. Für den Zeitraum, in dem das Krankheitsbild voll ausgeprägt war, sowie für einen kurzen vorausgehenden Abschnitt im Bereich von etwa 20 Minuten kann eine dauerhafte Erinnerungslücke verbleiben. Darüber hinaus treten keine bleibenden Ausfälle auf.

Die Körperuntersuchung ist während der Beschwerden normal. Manchmal kommt es zu begleitendem Schwitzen, leichten Kopfschmerzen oder Übelkeit. Manche Patienten wirken ängstlich oder unruhig, andere ungewöhnlich ruhig und antriebsarm. Einzelne klagen über ein leichtes Benommenheitsgefühl. Hirnleistungen, etwa Sprache oder Denkvermögen, sind während der Gedächtnisstörung normal. Auch das Kurzzeitgedächtnis ist, wie bei anderen Formen der Amnesie, ungestört, die Patienten können also bildliche und sprachliche Eindrücke für einige Sekunden im Bewusstsein halten.

Keine Therapie notwendig

Die Ursache der transienten globalen Amnesie ist unbekannt. Aufgrund des klinischen Bildes wird von einer Funktionsstörung gewisser Hirnregionen ausgegangen, da diese Strukturen sowohl für das Abspeichern als auch für den Abruf von Gedächtnisinhalten wichtig sind. Wegen dieser spontanen und vollständigen Rückbildung der Symptomatik besteht keine Notwendigkeit einer Therapie. Bis zum Abklingen der Sympto-

matik empfiehlt sich eine Beobachtung des Betroffenen. Diese Form der Amnesie ist eine Erkrankung der zweiten Lebenshälfte. Sie tritt bei Männern und Frauen ungefähr gleich häufig auf, 75 Prozent der Attacken ereignen sich zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr. Bis zu 18 Prozent der Betroffenen erleiden mehr als eine Attacke, was trotz der „Gutartigkeit“ des Krankheitsbildes jedes Mal als dramatisch empfunden wird. Da jedoch die Ursache dieser Störung nicht bekannt ist, gibt es keine Empfehlungen hinsichtlich einer Vorbeugung.

Weder Demenz noch Schlaganfall

Die Diagnose der transienten globalen Amnesie stützt sich auf den unauffälligen Körperbefund und kann sowohl im Akutstadium als auch danach allein durch die Untersuchung und die Befragung des Betroffenen gestellt werden. Ansprechpartner ist in der Regel der Hausarzt oder der Neurologe. Beschwerden, die über eine Störung der Gedächtnisfunktion hinausgehen, sprechen gegen eine amnestische Episode. Hierzu zählen insbesondere starke Kopfschmerzen, Erbrechen, Verwirrtheit, Fieber, Nackensteifigkeit sowie eine inkomplette Rückbildung bis zum folgenden Tag. Hier sollte dann umgehend eine intensive, meist neurologisch ausgerichtete Abklärung und Behandlung erfolgen. Diese ist dann oft nur im Rahmen einer stationären Aufnahme möglich.

Die Sorge, dass eine transiente globale Amnesie eine akute Demenz oder ein Schlaganfall ist, hat sich in vielen Untersuchungen nicht bestätigt, obwohl sie in der Wahrnehmung der Betroffenen häufig als bedrohlich und sehr beängstigend erlebt wird.

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



Dr. Marco Michels

Foto: Günter Schmidt



Podologie
Naurath



Gabi Naurath –
mit 20 Jahren Berufserfahrung
als Podologin für Sie in Raesfeld-Erle

„Die medizinische Fußpflege
trägt zur Erhaltung der Fußgesundheit
und der Selbstständigkeit im Alter bei.“

Unsere Leistungen:

- Podologische Komplexbehandlung
- Behandlung von Risikopatienten (Bluter, diabetische Füße, Rheumaerkrankungen)
- Hornhaut-, Schwielen-, Hühneraugenentfernung
- Behandlung aller Nagelerkrankungen
- Druck- und Reibungsschutz
- Nagelprothetik
- Weitere Behandlungen auf Anfrage

Zulassung aller Krankenkassen

Weil uns Ihre Füße wichtig sind!

Podologie Naurath, Gabi Naurath



Diskriminierung bei der Kreditvergabe

Vor allem Altersgruppe 60+ stark betroffen

Seit dem Frühherbst 2023 erregt das Thema Altersdiskriminierung bei der Kreditvergabe starkes mediales Aufsehen. Laut einer Untersuchung des Instituts für Finanzdienstleistungen e.V. (iff) sehen sich ältere Menschen bei der Kreditvergabe durch Banken zunehmend benachteiligt. Die Studie stellt fest, dass Seniorinnen und Senioren in Deutschland oft nur schwer Kredite erhalten. Bei der Vergabe von Konsum- und Immobilienkrediten liegt die Altersgrenze im Schnitt bei 67 Jahren.

In einer stichprobenartigen Umfrage unter 100 Banken und Versicherungen bestätigten 55 Prozent dieser Unternehmen, dass Altersgrenzen bei der Kreditvergabepraxis eine Rolle spielen. Nahezu 75% der angesprochenen Unternehmen konnten diesen Kontext auch für Immobilienkredite bestätigen.

Bund kritisiert die Kreditwirtschaft

Ferda Ataman, die Leiterin der Antidiskriminierungsstelle des Bundes, zeigte sich besorgt über die Studienresultate und resümierte: „Die Studie ist ein Warnsignal, weil sie zeigt, dass ältere Menschen oft pauschal keine Kredite mehr bekommen“. Die Studienverantwortlichen für die Studie betonten, dass die Zurückhaltung der Banken bei der Kreditvergabe nach geltender Gesetzeslage keine Altersdiskriminierung darstellt. Insofern gewährt das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) derzeit keinen umfassenden Schutz vor altersbedingten Benachteiligungen bei Verbraucherkrediten. Ataman schlägt in diesem Kontext vor, dass Verbraucherinnen und Verbraucher die Möglichkeit erhalten sollten, ihre Kreditwürdigkeit individuell überprüfen zu lassen. Zudem sollten Banken und Versicherungen in Zukunft Ablehnungen von Krediten transparenter begründen müssen.

Deutsche Leibrenten unterstützt Initiativen

Bereits im Juni 2023 sprach Friedrich Thiele, Vorstand der Deutsche Leibrenten Grundbesitz AG, den Missstand fehlender Angebote für Seniorenkredite – auch für Senioren mit Immobilienvermögen – auf der iff-Konferenz in Hamburg an und forderte die Finanzwirtschaft auf, ihrer Verantwortung für diese vermögende, aber oft illiquide Altersgruppe nachzukommen: „Kostensteigerungen und Inflation führen zu Mehrausgaben in den Seniorenhaushalten, Renten reichen oft nicht mehr aus, um

den Lebensabend möglichst sorgenfrei zu gestalten und die Instandhaltung der eigenen Immobilie über freie eigene Mittel ist nicht mehr gewährleistet. Wir rufen daher die Kreditwirtschaft auf, ihrer Verantwortung gerecht zu werden und geeignete Finanzprodukte für Senioren mit Immobilienvermögen zu entwickeln. Equity Release-Kreditprodukte sind in angelsächsischen Märkten vollkommen üblich und sollten zusätzlich zur nachhaltigen Immobilienrente deutlich verstärkt angeboten werden. Nur so können wir sicherstellen, dass ältere Menschen ihren Lebensabend in Würde und finanzieller Sicherheit in ihrem eigenen Zuhause verbringen können. Banken müssen der Altersgruppe 60plus zusätzlich geeignete Darlehens- und Kreditlösungen anbieten“. Die Deutsche Leibrenten selbst bietet Seniorinnen und Senioren mit Immobilienbesitz in der Altersgruppe 70+ eine sogenannte Immobilienrente in Form einer Zeitrente an, um sie bei ihrem Finanzierungsbedarf im Alter zu unterstützen. In diesem Segment zählt das Unternehmen zu den Pionieren und Marktführern.

Finanzbedarf bei älteren Immobilienbesitzern verdeutlicht Lösungsbedarf

Betrachtet man die Wohneigentumsquote von annähernd 60% in der stetig wachsenden Altersgruppe der Generation 65+ erhalten die Ergebnisse der iff-Studie besondere Bedeutung. Bedingt durch stetig steigende Lebenshaltungs- und Instandhaltungskosten – Stichwort: Energetische Sanierungen – gibt es allerdings nicht wenige Hauseigentümer, bei denen mit zunehmendem Alter das Geld knapp wird, zumal das gesamte Kapital im Eigenheim steckt. Hauseigentümer könnten die Immobilie natürlich verkaufen und sich so eine regelmäßige Zahlung sichern. Das hätte allerdings den Auszug aus dem Haus zur Folge.

Die Deutsche Seniorenliga kennt die Wünsche der immobilienbesitzenden Rentner nach Stabilität und Sicherheit für den Lebensabend sehr genau. Angebote, über eine Verrentung der Immobilie das gebundene Kapital in liquide Mittel zu verwandeln, können Abhilfe leisten. Eigentümerinnen und Eigentümer ab 70 Jahren können Haus oder Eigentumswohnung verkaufen und erhalten auf Wunsch eine einmalige Auszahlung, monatliche

Aus der Heimat, für die Heimat!

SeniorenZEIT
Die Seniorenzeitung für Theorie & Laubbildung

www.creative-print.de/seniorenzeitung

LOKALlust

www.lokallust.de

HEIMATMEDIEN

www.heimatmedien.de

Rentenzahlungen oder eine Kombination aus beidem. Für Immobilienbesitzer unterhalb von 70 Jahren ist nur ein Immobilienkredit eine nachhaltige und sinnvolle Möglichkeit, gebundenes Eigenkapital vorzeitig flüssig zu machen. Hier sind Banken aufgerufen, ihr Angebot zu erweitern.

Bei der klassischen Immobilienrente verkauft der Eigentümer seine Immobilie. Im Gegenzug erhält er ein lebenslanges Wohnrecht und eine im Grundbuch eingetragene sogenannte Reallast, mit der die monatliche Rentenzahlung rechtlich abgesichert wird. Vorteile für den Verkäufer: Er lebt wie bisher als Besitzer kostenfrei in seiner Immobilie und bezahlt lediglich die Betriebskosten. Zusätzlich bekommt er während der Dauer des Immobilienrentenvertrages (die Deutsche Leibrenten bietet bspw. eine Auszahlung über den Zeitraum bis zu 15 Jahren) Geld aus seiner Immobilie, sprich eine Zusatzrente. Anstelle der Zusatzrente könnte auch ein zuvor in Anspruch genommener Immobilienkredit aus einer Einmalzahlung zurückgezahlt werden. Um die Instandhaltung der Immobilie kümmert sich der neue Eigentümer. Die Deutsche Seniorenliga steht dem Modell der Immobilienrente positiv gegenüber und sieht die Hausbanken besonders hinsichtlich der Beseitigung der Altersdiskriminierung bei der Kreditvergabe in der Pflicht, hier für Abhilfe zugunsten der oft langjährigen Klientel zu sorgen.



braucherzentralen liegen die Nutzungsentgelte deutlich oberhalb eines vergleichbaren Kreditproduktes, bei dem man durch Tilgung auch Vermögen bilden kann. Im Vergleich hierzu drohen beim Teilverkauf erhebliche Kostenrisiken: Diese und andere, weitere Kosten schmälern für jene, die den Teilverkauf in Anspruch nehmen, die zunächst anschauliche Auszahlungsumme über die Nutzungsdauer der Immobilie erheblich. Zudem werden bei einem späteren, kompletten Verkauf der Immobilie hohe Gebühren und zu zahlende Mindestgewinne an den Teilkäufer fällig. Und es gibt weitere Fallstricke: Obwohl bis zu 50 Prozent an den „Stillen Teilhaber“ übertragen werden, sind die Alteigentümer weiter in der Pflicht. Sie haften selbst für Schäden, aber vor allem tragen sie sämtliche Instandhaltungskosten und das Risiko eines Wertverlustes auch am verkauften Teil.

Fazit: Beratung in Anspruch nehmen

Die Deutsche Seniorenliga empfiehlt, Angebote verschiedener Anbieter zu vergleichen und bei entschuldeter Immobilie bei Banken auf ein Darlehen zu drängen. Im höheren Alter kann eine echte Immobilienrente eine sichere Alternative darstellen, die auf die individuellen wohnwirtschaftlichen und finanziellen Bedürfnisse der Immobilieneigentümer Rücksicht nimmt. Hierzu sollte man einen Anwalt, Steuerberater oder zumindest ein Familienmitglied hinzuziehen. Auch die Verbraucherzentralen vor Ort (www.verbraucherzentrale.de/beratung) bieten Beratungsgespräche an.

(Quelle: Deutsche Seniorenliga e.V.)

Teilverkauf – Modell mit Fallstricken

Aber Vorsicht! Nicht alle Modelle, die der Markt bietet, sind empfehlenswert. Insbesondere der Teilverkauf steht bei Verbraucherschützern und Aufsichtsbehörden unter sehr kritischer Beobachtung, denn sie stellen keine gute Investition in einen finanziell sorgenfreien Lebensabend dar. Beispielsweise verlangen Anbieter für das lebenslange Wohnrecht ein Nutzungsentgelt, indirekt also eine Art Miete oder Zins. Nach Angaben der Ver-

Fit & vital durch den Frühling
mit dem **Optimal-Set**

PowerCocktail & Restorate

1,5 kg Obst & Gemüse Hochwertige Mineralien & Spurenelemente

Spürbare Resultate
durch hohe Bioverfügbarkeit von über 90 %

Beratung erhalten Sie unter **0157 - 37191840**

Gelassen und ein bisschen weiser Lebensansichten starker Frauen von Ute Karen Seggelke

Prominente Frauen ab 60 erzählen über ihr Lebensgefühl – Mit Senta Berger, Hannelore Elsner, Wiebke Bruns, Gesine Schwan, Mirjam Pressler und anderen.

So leicht lassen sie sich nicht aus der Ruhe bringen und sie genießen es, niemandem mehr etwas beweisen zu müssen. Sie spüren große Lebenslust, sind interessiert und aktiv. Ute

Karen Seggelke hat 21 Frauen, die das sechzigste Lebensjahr überschritten haben, fotografiert und ihnen Fragen gestellt. Über ihre Kindheit, ihre Familie, über Liebe und Tod, Neugierde und Ängste. Ihre ehrlichen Porträts stehen für eine ganze Frauengeneration und machen klar, dass die reifen Jahre Bereicherung bedeuten.



Verlag Herder, 2. Auflage, kartoniert, 248 Seiten, Preis: 16 Euro, ISBN: 978-3-451-06735-8

Ruhestand für Anfänger von Manfred Friedrich 365 inspirierende Ideen für das erste Jahr der Rente

Achtung, jetzt kommt der Ruhestand! Ein letztes Mal die Arbeitstasche packen, sich früh morgens auf den Weg machen, die Stechkarte zücken und den Rechner hochfahren. So oft haben Sie sich ausgemalt, wie sie ihren Arbeitsplatz hinter sich lassen und sich abends entspannen können ohne an die Arbeit von morgen zu denken. Und jetzt, wo es soweit ist, schleicht sich nach dem Hoch der Gefühle doch ein etwas mulmiges Gefühl ein. Nicht

selten macht sich Angst vor dem dunklen Loch der Langeweile und Sinnlosigkeit im Ruhestand breit. – Dieser Ratgeber soll Ihnen den Einstieg in den Ruhestand erleichtern. Er enthält 365 Ideen, die von sozialem Engagement über Ahnenforschung und Hauswechsel bis hin zu reisepraktischen Beispielen reichen. Ziel des Buches ist es, Sie zu inspirieren, neue Dinge auszuprobieren und unvergessliche Erinnerungen zu schaffen.



Kniga Verlag, Taschenbuch, 173 Seiten, Preis: 14,95 Euro, ISBN: 978-3-9823657-0-1

WIR SIND UMGEZOGEN!



Alltagsdienst & Pflegeberatung
Lebensfreude & Zellmann



ALLTAGSDIENST
& PFLEGEBERATUNG MIT HERZ

Erfahren Sie wieder Lebensqualität, Teilnahme & Entlastung!

Wenn Menschen einen Menschen brauchen, sind wir für Sie da!

Haushaltshilfe · Entlastung bei der Betreuung von Angehörigen · Arzt-, Behörden- und Einkaufsbegleitung · Freizeitgestaltung · Beratung zu Pflege, Pflegegrad, Pflegegeld und Unterstützung
Hilfe bei Antragsstellungen · unabhängige Beratungsstelle nach § 37, Abs. 7 SGB XI

Vereinbaren Sie einen kostenlosen Beratungstermin unter Tel. 02362 - 2103756

Nadine Zellmann (examinierte Altenpflegerin) · Borkener Straße 50 b · 46284 Dorsten
alltagsdienst-lebensfreude@gmx.de

Neue Podologische Praxis in Raesfeld-Erle

Podologie Naurath verfolgt ein besonderes Konzept

Die neuen Räumlichkeiten der Podologie Naurath zeigen ein ganz besonderes Konzept. Wo vor einigen Monaten noch der Concept-Store der Inhaberin und Podologin Gabi Naurath zu finden war, vereinen sich nun zwei Herzensbereiche der Erlerin.

Die starke Nachfrage nach podologischen Komplexbehandlungen und der Mangel an Praxen im Raum Dorsten und Raesfeld veranlassten Gabi und Mann Erwin Naurath dazu, mit dem geplanten Umbau der Räumlichkeiten neu zu denken.

„Der Bedarf ist da, dachten wir uns. Warum nicht eine moderne podologische Praxis mit einem Verkaufsbereich für italienische Mode für Jung & Alt einbinden?“ so Naurath. Ihr Ziel war es, eine hochwertige Podologie anzubieten, die die Gesundheit und das Wohlbefinden von Risikopatienten fördert.

In der Praxis stehen nun zwei moderne Kabinen zur Verfügung, in denen

individuell auf alle Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten eingegangen werden kann. Behandlungstermine werden ganz nach den persönlichen Wünschen und Verfügbarkeiten vereinbart, um eine größtmögliche Flexibilität zu bieten.

Das Leistungsspektrum umfasst podologische Komplexbehandlungen, Behandlung von Risikopatienten sowie die Therapie von Nageldefekten und Nagelerkrankungen. Dabei wird der besondere Fokus auf eine ganzheitliche Betrachtung der Fußgesundheit gelegt und auf bewährte Behandlungsmethoden gesetzt.

Abschließend betont Gabi Naurath: „Selbst-



verständlich sind wir für Patienten aller Krankenkassen zugelassen.

Und wenn die Behandlung beendet

ist, haben die Patienten die Gelegenheit, sich das ein oder andere schicke Kleidungsstück mit nach Hause zu nehmen.“



**Terminvereinbarung
bitte direkt bei Gabi
Naurath unter Telefon
0157-83479971
Friedholt 56
in Raesfeld-Erle**

Möbel WEMHOFF

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

Leichte und leckere Rezeptideen für den Frühling

One-Pot-Pasta: Italienischer Wundertopf



Zutaten für 2 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll Basilikum
- 100 g Spinat, frisch
- 250 g Pasta (Farfalle oder Penne)
- 1 Dose Tomaten, stückig, 400 g
- 2 TL Majoran
- 1/4 TL Chilipulver
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Frischkäse oder z.B. Soja Cuisine
- Salz & Pfeffer
- 1,5 Becher Gemüsebrühe, bei Bedarf auch mehr (Als „Messbecher“ für die Brühe wird die leere Tomatendose verwendet)

Zubereitung:

Dieses „One-Pot-Pasta“-Rezept ist spätestens nach 15 Min. fertig, denn es gibt nicht viel zu schneiden und alles wird in einem Topf gekocht. In einem schönen großen Topf kann man es auch sehr gut für viele Personen servieren.

Zuerst Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Basilikum und den frischen Spinat etwas kleiner schneiden. Nun alle Zutaten in einen großen Topf geben, mit Gemüsebrühe aufgießen und die Nudeln darin gar kochen. Bei Bedarf noch Flüssigkeit nachgießen. Abschmecken und servieren.

Überbackener Spargel



- Zutaten für 4 Portionen**
1 kg Spargel, weiß oder grün

- 250 g roher Schinken
- 3 Eier
- 125 ml süße Sahne, ungeschlagen
- 2 EL Butter
- 3 EL Käse, gerieben
- 1 Bund Dill
- 2 Tomaten
- Salz, Zucker, Margarine

Zubereitung:

Spargel putzen, waschen und in Salzwasser ca. 15 Min. mit etwas Zucker garen. Aus dem Topf nehmen und gut abtropfen lassen. Eine feuerfeste Form mit Margarine auspinseln. Spargel in die Form schichten. Schinken in lange, dünne

Streifen schneiden und die Hälfte auf die Spargelstangen legen. Eier mit Sahne, zerlassener Butter, Reibkäse und etwas Salz schaumig rühren. Diese Soße über den Spargel gießen. Dann die restlichen Schinkenstreifen über dem Spargel verteilen und das Gericht im auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten überbacken. Die Form aus dem Ofen nehmen und mit einem Untersatz sofort auf den gedeckten Tisch setzen. Den überbackenen Spargel mit gehacktem Dill und Tomatenstückchen garnieren. Dazu Toast oder Salzkartoffeln.

Mozzarella-Hähnchen in Basilikum-Sahnesauce



Zutaten für 4 Portionen

- 4 Hühnerbrustfilets
- 1 EL Öl, Salz und Pfeffer
- 250 g Cocktailtomaten
- 1/2 Topf Basilikum
- 200 g Kochsahne
- 100 g Sahneshmelzkäse
- Fett für die Form
- 125 g Mozzarella
- n. B. Parmesan, optional
- 1 EL Kräuterbutter, optional

Zubereitung:

Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin von allen Seiten ca. 5 Min. kräftig anbraten. Tomaten waschen, halbieren, Basilikumblätter abzupfen, wa-

schen und fein hacken. Kochsahne in einem Topf aufkochen lassen. Den Schmelzkäse hineinrühren und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2/3 vom Basilikum unterrühren. Fleisch und Tomaten in eine gefettete Auflaufform geben. Sauce darüber gießen. Mozzarella in kleine Stückchen schneiden und auf dem Fleisch verteilen. Wer mag, kann noch geriebenen Parmesan und 1 EL Kräuterbutter in kleinen Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze bzw. 175 °C Umluft ca. 30 Min. backen. Herausnehmen und mit restlichem Basilikum bestreuen. Dazu schmecken Kroketten oder Reis.

CMD

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 Diagnostik von komplexen Kiefergelenkproblemen mein Herzenssthema. Wir haben schon so vielen Patienten helfen können, die fast aufgegeben hatten.“ ZÄ Claudia Tempelmann-Bandura



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

ZERKNIRSCHTE NÄCHTE?

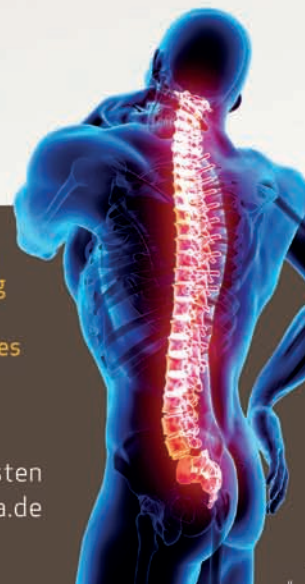
Wenn Sie regelmäßig unter Schmerzen im Kopf-Kiefer-Zahnbereich leiden, dann sollten Sie zur Klärung der Ursache Ihre Kiefergelenke und Bisslage untersuchen lassen. Die Zahnstellung und die Position Ihrer Kiefergelenke haben großen Einfluss auf den gesamten Körper.

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**



Veranstaltungskalender für Dorsten & Umgebung

Samstag, 20. April 2024, 15 Uhr

JÜDISCHES LEBEN IN DORSTEN

Stadtrundgang

In Dorsten gibt es heute das Jüdische Museum Westfalen, im 19. Jahrhundert gab es ein reges jüdisches Leben in den Gassen der Altstadt. Der Rundgang zeigt Lebensgeschichten einzelner Persönlichkeiten auf und führt zu den Stolpersteinen in Gedenken an die vertriebenen, deportierten und ermordeten jüdischen MitbürgerInnen. 6 Euro pro Person, Anmeldung: StadtAgentur, Lippestr. 41, Dorsten, Tel: 02362 663066

Samstag, 20. April 2024, 18 Uhr

METEORIT – Premiere der Krimikomödie der „Schwarzen Prinzen“

Sie spielt auf dem Gutshof des unverheirateten Josef-Schulte-Dieckmann, der mit seiner Schwester, der polnischen Haushälterin und seinem Gutsverwalter in einer Hausgemeinschaft lebt. Der Zweite Weltkrieg ist überstanden, das Wirtschaftswunder blüht, doch dann passieren einige mysteriöse „Unfälle“. Als tatsächlich ein Toter im Spargelfeld liegt, kommen „Außerirdische“ ins Spiel. Veranstaltungsort: Treffpunkt Altstadt, Auf der Bovenhorst 9, 46282 Dorsten

Eintritt: 10 Euro; Karten in der Stadtagentur, Lippestraße 41 und an der Abendkasse. Weiterer Termin:

Sonntag, 21.04., 16 Uhr

Sonntag, 21. April 2024,

11 Uhr – KONZERT: MIHALACHE & GOLD-SCHMIDT

Freuen Sie sich auf ein Konzert, das Ihre Herzen und Füße schwindelig tanzen wird! George Mihalache Tsimbl (Hackbrett), Emil Goldschmidt Klarinette

Eintritt 12 Euro/ erm. 9 Euro (ggf. zzgl. Vorverkaufsgebühr), Veranstaltungsort: Jüdisches Museum Dorsten, Julius-Ambrunn-Str. 1, Dorsten

Sonntag, 21. April 2024, 17 Uhr

BENEFIZKONZERT DES MÄDCHENCHORES ST. AGATHA

Ltg. Kantor Dr. Hans-Jakob Gerlings
Eintritt frei – Kollekte am Ausgang,
Stadtpfarrkirche St. Agatha

Freitag, 26. April 2024, 11 Uhr

RADTOUR NACH ERLE UND RAESFELD mit dem Verkehrsverein

Informationen und Anmeldung: Stadtagentur, Lippestr. 41, Dorsten



LALELU

Freitag, 03. Mai 2024, 20 Uhr

LALELU – A CAPPELLA COMEDY „ALLES RICHTIG GEMACHT“

Dieses neue Satire-Programm des norddeutschen Vokal-Quartetts ist wahnsinnig mutig – musikalisch und thematisch ist bei LaLeLu auch ordentlich Druck auf dem Kessel. Die vier Stimmbandakrobaten mit dem urkomischen Hang zur Anarchie warnen vor unberechenbaren Nachbarn, bieten Ex-Freunden die Stirn und vertonen obendrauf ganz ernsthaft das Grundgesetz. Eintritt: 23 Euro, ermäßigt: 18 Euro; St. Ursula-Realschule, Nonnenkamp 14, Dorsten



Julia Pollender
Immobilienfachwirtin
Wohnungswirtin
& zertifizierter Coach

POLLENDER IMMOBILIEN



Ich kümmere mich um Ihre Immobilie oder helfe Ihnen dabei, die richtige Immobilie zu finden. Ob mieten, kaufen, verwalten oder mein Projekt „Generation 60 plus“, bei mir erfahren Sie

Vermittlung aus Leidenschaft, eine vertrauensvolle Zusammenarbeit und durch meine speziellen und staatlich anerkannten Ausbildungen ein ganzheitliches Konzept, das Sie zufrieden und erfolgreich macht.



- MIETEN
- VERMIETEN
- KAUFEN
- VERKAUFEN
- HOMESTAGING

- HAUSVERWALTUNG
- WEG-VERWALTUNG
- WOHNCOACHING
- GENERATION 60+

POLLENDER IMMOBILIEN
JULIA POLLENDER
GLÜCK-AUF-STRASSE 168
46284 DORSTEN
TELEFON: 02362 706 773 8
MOBIL: 0176 325 407 60
KONTAKT@POLLENDER-IMMOBILIEN.DE

WWW.POLLENDER-IMMOBILIEN.DE

Veranstaltungskalender für Dorsten & Umgebung

Samstag, 04. Mai 2024, 10-13 Uhr
SCHERMBECKER GÄRTEN IM FRÜHLING
 – OFFENE GARTENPFORTE

Die Ausstellung umfasst u.a.: Palmen, Olivenbäume, Bambus, Palm- und Baumfarne. Vor Ort ist neben der Besichtigung eine individuelle Beratung möglich.
 Waldweg 34, Schermbeck.
 Weiterer Termin: 08. Juni

Sonntag, 05. Mai 2024, 11-18 Uhr
SCHERMBECKER GÄRTEN IM FRÜHLING
 – OFFENE GARTENPFORTE

Garten „Eva und Rainer Paus“
 Ganzjährig blühender großer Garten mit langen Blickachsen, Stauden, Teichen, Farnen, Rosen, Rhododendren, Sträuchern, Obstbäumen und lauschigen Sitzplätzen. Adresse: Feldmark 3 in Schermbeck, 2 Euro Eintritt



Garten „Marlies und Volker Paus“
 Bauerngarten auf stilvollem Gutshof (1801) mit altem Baumbestand u. ländlichem Flair, ganzjährig blühende Staudenbeete. Rosen, Sitzecken, Teich, antike Accessoires.

Adresse: Am Voshövel 4 in Schermbeck,
 2 Euro Eintritt; Weiterer Termin: 09.06.

Sonntag, 05. Mai 2024, 11-18 Uhr
Lembecker Tiermarkt

Sonntag, 09. Mai 2024, 6 Uhr
TRADITIONELLE RADTOUR
 „VOR TAU & TAG“
 mit dem Verkehrsverein
 Informationen und Anmeldung: Stadtagentur, Lippestr. 41, Dorsten

Freitag-Montag, 10. - 13. Mai 2024
SCHÜTZENFEST HARDT

Freitag, 17. Mai 2024, 15 Uhr
TISA VON DER SCHULENBURG – RADTOUR
 Gästeführerin Petra Eißing führt sie mit dem Fahrrad durch die Stadt und zum Tisa-Archiv in Hervest-Dorsten. 8,00 Euro pro Person. Anmeldung: stadtagentur@dorsten.de

Sonntag, 19.-20. Mai 2024, 11-18 Uhr
TRÖDELMARKT POCO
 Weiterer Termin: 16. Juni

Montag, 20. Mai 2024, 12 Uhr
RADTOUR MÜHLENTAG
 mit dem Verkehrsverein
 Informationen und Anmeldung: Stadtagentur, Lippestr. 41, Dorsten

Freitag-Montag, 24.-27. Mai 2024
SCHÜTZENFEST LEMBECK

Freitag-Montag, 24.-27. Mai 2024
SCHÜTZENFEST FELDMARK

Freitag, 24. Mai 2024, 19 Uhr
DA LACHEN JA DIE HÜHNER
 Freiluftlesung im Landcafé von Bauer Dalhaus; Ort: RuhrKulturGarten Dalhaus, Achterfeld 61, Dorsten
 Eintritt: 10 Euro; Karten in der Stadtagentur, Lippestraße 41, Dorsten. Keine Abendkasse

Freitag, 24. Mai 2024, 20 Uhr
KABARETT – SIA KORTHAUS: „IM KREISE DER BEKLOPPTEN“
 Veranstaltungsort: Gemeinschaftshaus, Wulfener Markt 5, Dorsten
 Eintritt: ab 20 Euro, Telefon: 02369-93450, E-Mail: ghw@awo-msl-re.de



SIA KORTHAUS

LUXUS SPOT

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



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

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

Veranstaltungskalender für Dorsten & Umgebung

Samstag, 25. Mai 2024, 15-16.30 Uhr
STADTFÜHRUNG „DORSTEN, STADT AM WASSER“

Informationen und Anmeldung: Stadtagentur, Lippestr. 41, Dorsten

Sonntag, 26. Mai 2024, 11 Uhr
RADTOUR DORF WESTERHOLT

mit dem Verkehrsverein
 Informationen und Anmeldung: Stadtagentur, Lippestr. 41, Dorsten

Sonntag, 26. Mai 2024, 19 Uhr
LES SIRÈNES

Ein Konzertgenuss der besonderen Art! Schlaunscher Festsaal, Schloss Lembeck, Eintritt: 15 Euro, erm. 10 Euro; Karten in der Stadtagentur, Lippestraße 41, Dorsten



Donnerstag, 06. Juni 2024, 20 Uhr
EUROPÄISCHES KLASSIKFESTIVAL
 Tickets zu VVK-Preisen von 20 Euro/ermäßigt 15 Euro, Karten in der Stadt-

Agentur, Lippestraße 41, Dorsten
 Jüdisches Museum Westfalen, Julius-Ambrunn-Str. 1, Dorsten

Sonntag, 09. Juni 2024, 10 Uhr
BUSTOUR ZUM 41. WESTFÄLISCHEN HANSETAG

mit dem Verkehrsverein; Anmeldung: Stadtagentur, Lippestraße 41, Dorsten

Freitag-Sonntag, 14.-16. Juni 2024
ALTSTADTFEST DORSTEN

Freitag, 14. Juni 2024, 19 Uhr
STELLA – EIN SCHAUSPIEL FÜR LIEBENDE

„Histriones Dorsten“ spielt Kammermusik-Klassiker von Goethe.

Weitere Termine: So. 16. Juni, 17 Uhr; Do. 20. Juni, 19 Uhr und Fr. 21. Juni, 19 Uhr; Eintritt: 8 Euro/Jugendl. 6 Euro; Karten in der Stadtagentur, Lippestraße 41 und an der Abendkasse; Ort: Cornelia Funke-Baumhaus, Halterner Str. 5, Dorsten

Sonntag, 23. Juni 2024, 16-18 Uhr
INTERKULTURELLES PICKNICK

Gemeinsam mit dem Dorstener Integrationsforum laden wir Sie dieses Jahr erneut zu einem gemeinsamen Picknick im Museumsgarten ein. Anmeldungen bis zum 20. Juni 2024 unter rezeption@jmw-dorsten.de oder

telefonisch unter der Rufnummer 02362-45279.

Sonntag, 23. Juni 2024, 10-18 Uhr
FAHRRAD-GANZTAGESTOUR

Veranstalter: Fahrrad AG Heimatverein Gahlen. Treffpunkt Parkplatz Törkentreck, weitere Informationen finden Sie unter www.heimatverein-gahlen.de



Sonntag, 30. Juni 2024, 12 Uhr
GEFÜHRTE RADTOUR MIT PETRA EISSING

und dem Verkehrsverein
 Anmeldung: Stadtagentur, Lippestr. 41, Dorsten

Sonntag, 30. Juni 2024, 11-18 Uhr
GÖHLZES TENNENFEST

Heimatverein Gahlen in der Heimatscheune „Olle Schuer“, Bruchstraße 205
 Weitere Informationen finden Sie unter www.heimatverein-gahlen.de

Veranstaltungen im Paulinum für April, Mai und Juni 2024

April:

Montag: 17.04.2024	10:00 Uhr	Kath. Messe
Montag: 17.04.2024	15:30 Uhr	Kaffeestübchen
Dienstag: 18.04.2024	15:00 Uhr	Gedächtnistraining
Montag: 24.04.2024	15:30 Uhr	Waffelstube

Mai:

Montag: 06.05.2024	15:30 Uhr	Kaffeestübchen
Montag: 13.05.2024	10:00 Uhr	Kath. Messe
Montag: 27.05.2024	15:30 Uhr	Kaffeestübchen
Montag: 27.05.2024	15:30 Uhr	Waffelstube
Dienstag: 07.05.2024	15:00 Uhr	Gedächtnistraining
Dienstag: 21.05.2024	15:00 Uhr	Gedächtnistraining

Juni:

Montag: 03.06.2024	15:30 Uhr	Kaffeestübchen
Montag: 17.06.2024	10:00 Uhr	Kath. Messe
Montag: 17.06.2024	15:30 Uhr	Kaffeestübchen
Montag: 24.06.2024	15:30 Uhr	Waffelstube
Dienstag: 04.06.2024	15:00 Uhr	Gedächtnistraining

Wöchentlich 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
Anmeldung erforderlich	10:00 Uhr	Herrenstammtisch
	11:30 Uhr	Eintopfessen



**Sie planen Ihre vier Wände.
Und wir kümmern uns
ums Finanzielle.**

**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

**Vereinte
Volksbank**



Pedelec-Checkliste – für den sicheren Kauf

Das Pedelec (Pedal Electric Cycle) ist eine Variante des Elektrofahrrads, bei dem der Fahrer von einem Elektromotor unterstützt wird. Gemäß einer EU-Kraftfahrzeuigrichlinie ist die Unterstützung durch den maximal 250 Watt starken Motor auf eine Fahrgeschwindigkeit von maximal 25 km/h begrenzt. Im Unterschied zum E-Bike, das ähnlich wie ein Mofa ohne Einsatz der eigenen Körperleistung funktioniert, springt der Motor beim Pedelec nur an, wenn der Fahrer in die Pedale tritt. Dafür sorgt eine elektronische Steuerung, die zugleich regelt, dass sich der Motor bei einer Fahrgeschwindigkeit von mehr als 25 km/h abschaltet. Wer schneller fahren will, ist auf seine Muskelkraft angewiesen.



Deshalb gilt ein Pedelec in der Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) als zulassungsfreies Fahrrad, für das weder eine Haftpflichtversicherung vorgeschrieben ist, noch eine Helmpflicht und ein Führerschein für den Fahrer vorgesehen sind. Es gelten zudem dieselben Vorschriften bzgl. der Radwegbenutzung wie für Fahrradfahrer. Bei der schnelleren Variante (S-Pedelec) schaltet sich der Motor erst ab einer Geschwindigkeit von 45 km/h ab. Diese Pedelecs gelten daher als Kleinkrafträder, für die eine Zulassung, eine Versicherung und eine entsprechende Fahrerlaubnis erforderlich sind. Es gelten zudem die selben Vorschriften bezüglich der Wegenutzung wie z. B. für Mofas. Vor dem Kauf sollten folgende Überlegungen stehen:

- Wie will ich das Pedelec hauptsächlich nutzen?
 - Für Stadtfahrten
 - Für Fahrradtouren
 - Wie viele Kilometer plane ich ungefähr pro Strecke ein?
 - unter 10
 - 10-20
 - 20-40
 - über 40 km
- Bestehen Sie in jedem Fall auf eine längere Probefahrt mit und ohne Akku, bei der Sie das übliche Fahrverhalten umfänglich prüfen können. Vergleichen und probieren Sie direkt die unterschiedlichen Modelle und Antriebsmöglichkeiten!

Achten Sie auf folgende Punkte bei der Probefahrt:

- Gutes Bremsverhalten auf trockenem und nassem Boden
- Konstantes Fahren mit einer Hand (der Rahmen darf nicht flattern, das Rad muss geradeaus laufen)
- Ausgeglichener Schwerpunkt durch zentrale Gewichtsverteilung von Motor und Akku (ob ein Rad heck- bzw. frontlastig ist, macht sich beim Fahren & Tragen z. B. in den Keller bemerkbar)
- Ihre persönliche Toleranzgrenze für Geräusche und Vibrationen bei unterschiedlichen Geschwindigkeiten
- Sicheres Be- und Entladen des Pedelecs im Stand
- Kraftabgabe des Motors analog zur Tretkraft (nicht abrupt und nicht mit voller Kraft bei Betätigen der Pedale)
- Einsetzen des Motors: Dieser darf aus Sicherheitsgründen

bei eingeschaltetem Antrieb nicht anlaufen, wenn

- man in die Pedale tritt
- man die Pedale rückwärts dreht
- man das Rad rückwärts schiebt
- das Rad aus geringer Höhe fällt, wie es beispielsweise beim Heben aus dem Zug oder beim Entladen eines Kfz-Fahrradträgers vorkommen kann

Checkliste zur Ausstattung:

- CE-Kennzeichen vorhanden? (Pflicht!) Ja Nein
- GS-Kennzeichen vorhanden? (freiwillig, höherwertiger) Ja Nein
- DIN EN 15194-Kennzeichen vorhanden? Ja Nein
- Deutschsprachige Betriebsanleitung vorhanden? (Pflicht!) Ja Nein
- Zulässiges Gesamtgewicht angegeben? (Empfehlung mind. 140 kg) ____ kg
- Garantie auf Rad und Akku? ____ Jahre Rad
____ Jahre Akku
- Akku-Anzeige vorhanden? Ja Nein
- Anfahrhilfe vorhanden? Ja Nein
- Beleuchtungseinrichtungen?
 - aktiv (Scheinwerfer und Rücklicht) Ja Nein
 - passiv (insg. 15 Reflektoren in Laufrädern, Pedalen sowie an Heck und Front) Ja Nein
- Akku abschließbar? Ja Nein
- Gepäckträger vorhanden? Ja Nein
- Sind die Beladungsgrenzen für den Gepäckträger gekennzeichnet? Ja Nein
- Wenn Sie Kinder mitnehmen wollen: Ist ein Kindersitz anzubringen? Ja Nein
- Kann eine Kupplung für einen Kinderanhänger angebracht werden? Ja Nein
- Ist ein Kindertransport erlaubt (siehe Bedienungsanleitung)? Ja Nein

Verwenden Sie einen Autoträger? Dann prüfen Sie bitte, welche Belastungsgrenze er hat! Sicherheitstipp: Tragen Sie immer einen Helm und Reflektoren an der Kleidung!

Quelle: Deutsche Seniorenliga e.V., Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn, www.deutsche-seniorenliga.de

„Steuererklärung für Rentner und Pensionäre 2023/24“ Neuer Ratgeber lotst zu Sparpotenzial

Mehr als ein Viertel aller Rentnerinnen und Rentner muss eine Steuererklärung abgeben. Und es werden immer mehr – dafür sorgen insbesondere steigende Renten und das Alterseinkünftegesetz. Nicht zu vergessen sind weitere Einkünfte neben der Rente, zum Beispiel wenn Einnahmen aus Vermietungen erzielt werden. Aber es gibt auch gute Nachrichten: Wenn das Einkommen unter dem Grundfreibetrag liegt, müssen gar keine Steuern gezahlt werden. Und wer die vielen Möglichkeiten kennt, um die Steuerlast zu senken, kann den steuerpflichtigen Teil seiner Rente deutlich reduzieren. Allen voran bietet das neue Wachstumschancengesetz denjenigen, die im Jahr 2023 in Rente gegangen sind, hierzu weitere Chancen. Der jetzt erschienene Ratgeber „Steuererklärung für Rentner und Pensionäre

2023/24“ der Verbraucherzentrale lotst verständlich durch Antragsformulare und zeigt Sparpotenziale. Zum Einstieg wird erläutert, welche Einkunftsarten es gibt und wie das zu versteuernde Einkommen zu berechnen ist. Anhand vieler Beispiele werden praktische Tipps gegeben, um Grundfreibetrag, Werbungskosten, außergewöhnliche Belastungen und Sonderausgaben geltend zu machen. Denn Steuerpflicht heißt nicht immer automatisch „Portemonnaie auf“. Wo Eintragungen vorzunehmen sind wird ebenso erklärt wie die Vorgaben, um die Ausgaben nachzuweisen. Ein eigenes Kapitel gibt Hinweise, was private

Vermieter bei der Steuererklärung beachten müssen und welche Belege hierfür wichtig sind. Wann der Fiskus die Hand aufhält, wenn mit Geld Geld verdient wird, ist ebenso zu erfahren wie z.B. mit der Ehrenamtszuschale die steuerfreien Einnahmen optimiert werden können. Der Ratgeber „Steuererklärung für Rentner und Pensionäre 2023/2024“ hat 208 Seiten und kostet 16,- Euro, als E-Book 12,99 Euro. Bestellmöglichkeiten haben Sie im Online-Shop unter www.ratgeberverbraucherzentrale.de oder unter Telefon 0211 / 91 380-1555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.



www.polizei.nrw.de/recklinghausen

POLIZEI
Nordrhein-Westfalen
Recklinghausen

bürgerorientiert • professionell • rechtsstaatlich

Mit dem Rollator sicher unterwegs

Was? Rollator-Parcours der Polizei RE, Praxistraining am Linienbus, Sicherheitstipps u.v.m.

Wann? Donnerstag, 23.05.2024, 9.00 – 12.00 Uhr

Wo? Platz der Deutschen Einheit, Dorsten
Kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich!

Fragen? Tel. 02361/55 4189

Unsere Partner:

Gelungener Vortrag zum Online-banking bei der Sparkasse Vest

Mitglieder des Seniorenbeirats Dorsten informierten sich über das Online-Banking bei der Sparkasse Vest Recklinghausen in Dorsten. Will man den Kontoauszug immer noch ausgedruckt auf Papier in der Bank abholen, oder ist es doch einfacher, ihn zu Hause am Bildschirm über das Online-Banking zu sehen. Ein lebendiger Vortrag der beiden Sparkassenmitarbeiter*innen führte die Teilnehmer durch alle Fragen einer sehr attraktiven Form seine Bankangelegenheiten zu Hause am Computer online zu erledigen und das natürlich zu jeder Tageszeit, ohne auf die Öffnungszeiten am Schalter warten zu müssen. Dabei hat die Sicherheit dieser Form des Banking höchste Priorität und eine Untersuchung des Handelsblatt hat erst kürzlich die Banking-App der Sparkassen mit sehr gut bewertet und auf Platz eins gerankt, betont der Direktor Marktbereich Dorsten Oliver Göttlich. – Natürlich gehörte eine praktische Anwendung am Tablet zu diesem wichtigen Thema und rundete die Informationen anschaulich ab. (F. Schrey)



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

Bei diesem Computerkurs werden Senioren je 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. Der Kurs findet in der Schulzeit montags von 14.45 bis 16.15 Uhr im Raum A 13

(Erdgeschoss) des Paul-Spiegel-Berufskollegs, Halterner Straße 17, statt.

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

Tanztee für Senioren in Dorsten-Hardt

Der Tanztee für Seniorinnen und Senioren mit Rolf Langhoff, findet am Sonntag, 14. April und 9. Juni von 15.00 bis 17.30

Uhr in St. Nikolaus/Hardt, Klostestr. 76 statt. Der Eintritt ist frei! Weitere Infos bei Hugo Bechter, Tel.: 02362 / 3610.

GLYNT® **Hairdreams®**
THE ART OF HAIREXTENSION

Lassen Sie sich kompetent bei uns beraten.
Mit und ohne Termin.

Georgplatz 1 · 46282 Dorsten
Tel.: 02362-9666852 · Mobil: 0176-53834588

Hardt'er Schnittstelle
Ihr Familienfriseur
professionell - persönlich - familiär

Erfüllen Sie sich den Traum von schönem Haar!

Vehme-Treff freut sich auf Ihren Besuch

Bei einem Tässchen Kaffee lässt es sich doch besser reden. Das Vehme-Café öffnet jeden Donnerstag von 10-12 Uhr Tor und Ohr für die persönlichen Fragen von Seniorinnen und Senioren, gibt Hilfestellungen und Tipps.

Zusätzlich informiert der Seniorenbeirat an jedem 1. und 3. Donnerstag zur Marktzeit auf dem Markplatz über die verschiedenen Hilfsangebote des Seniorenbeirates an seinem Infostand. Da sind z.B. die Taschengeldbörse und die Seniorenbeglei-

tung zu nennen, die aus dem Leben vieler Dorstener Seniorinnen und Senioren nicht mehr wegzudenken sind.

Ein Flyer mit sämtlichen Kontaktdaten aller Ansprechpartner im Seniorenbeirat liegt für Sie bereit. Informieren kann man sich natürlich auch über die Internetseite des Senioren-



beirates 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

70, Dorsten. Ansprechpartner sind Werner Schott und Wolfgang Potdevin. Telefon: 02362/ 9540404

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 Elek-

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 seniorenrechtlichen 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 Gemeinschaftshauses 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

Ihre Lösung

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

Fabrik-Wohnung		Berg-schra-gen	Wäh-rung Israels		Pflan-zen-kunde		Haut-wuche-rung	organ. Verbin-dung		Back-werk	großes Meer-es-tier
Staat in den USA					Blatt-nerv				6	Narr	
Insekt		2					Öl-bohne				
ugs.: Klebe-band					Notiz-papier					5	
ugs.: sehr viele	blauer Farb-stoff		kein einzig. Mal			7	resig-nierter Laut		Lieb-schaft		Winkel-funk-tion
			dt. Trainer, Joachim		Parterre (Abk.)	Flügel					
Gewürz-knospe						Stütze an Lade-fläche		1	dt. Hafen-stadt	nicht außen	
engl.: Fahr-rad		kess		weibl. Adels-titel							8
				3	engl.: Tinte	8-Bit-Spiel-konsole		engl. Insel			dänisch: Schnee
Profit								lat.: Zahn			
			ver-neinen				4				
Olymp. Komitee	Dauer-back-waren						Hawai-i-gans				



Seniorenhilfe Dorsten
Beate Gerle-Bönte

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

Sudoku

leicht

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

mittel

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

Kreuzworträtsel

quälende Scheu	▼	Gerät zum Teppichsäubern	▼	▼	Maß der elektrischen Leistung	Einrichtung d. Post
2						▼
kraftlos		dt. Motoren-erfinder + 1891	▶			
					3	Kraftmaschine
Kopf		Fruchtförmig		Initialen Tassos	▶	
verschönerndes Beiwerk	Erwerbstätigkeit	▶				
					Getreidefruchtstand	
Filmvertriebsfirma	öffentl. Beweis d. Hochachtung		kurz für: Alphabet	▶		
	4					
			nordamerikanisches Wildrind			Einfall
englischer Artikel		Kinderspeise	▶		5	
						Hautauschlag
einbalsamiert. Leichnam		Hptst. in Europa (Landessprache)		Umlaut	▶	
Klangkörper mit Klöppel				1		
Christusmonogramm	gebundene Schreibblätter			seitl. Raumbegrenzung		Zimmer
			Fragewort	▶		
						Abk.: Euer Ehren
gestreift. Wildpferd			ungebraucht	▶		
Fahrrad für zwei Personen					6	

IHR LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Impressum · Impressum · Impressum

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
und (0157) 37 191 840
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.

TELEFUNKEN



Exzellente 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.

