

16

Gratisexemplar
zum Mitnehmen

SeniorenZEIT

Winter 2018/2019

Die Seniorenzeitung für Dorsten & Umgebung

Gesund durch den Winter...

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 nun die erste Ausgabe des Jahres 2019 in der Hand halten, sind die ersten Wochen des neuen Jahres bereits vergangen und ich hoffe, dass Sie die Jahreswende gut und fröhlich erleben konnten. Vielleicht haben Sie das neue Jahr zusammen mit Ihrer Familie oder mit Freunden begrüßen können. Vielleicht beim Gucken einer typischen Jahresrückblick-Show..., die einem vor Augen führt, was das abgelaufene Jahr so alles gebracht hat: Die lange Hitzewelle ließ im vergangenen Jahr Badefreuden genießen und schadete zugleich der Natur, der Landwirtschaft und dem Garten. Politisch zeigte sich das Jahr 2018 recht unsicher. Die Regierungsbildung dauerte sehr lange und es folgte noch eine dramatische Regierungskrise. Der Rückgang der Volksparteien trug auch zur Verunsicherung bei. Besonders verunsicherte die unberechenbare Politik von Präsident Trump das Weltgeschehen: Handelskriege, Krieg und Elend im Orient, Austritt der USA aus dem Weltklima-Abkommen und aus dem Atom-Abkommen sind nur ein Teil dessen, was gefährdet oder gar beendet wird. Der Brexit der Engländer schafft in Europa Probleme und zerstört viele Ansätze der europäischen Einigung. In der Innenpolitik bilden die Suche nach preiswerten Wohnungen, Erziehung und Bildung sowie die Alterssicherung die wichtigsten Aufgaben.

Wer nun auf sein eigenes Jahr 2018 zurückblickt, kann gewiss verschiedene schöne Erlebnisse, wahrscheinlich

aber auch schwere Belastungen finden. Als Oma oder Opa konnte man sich vielleicht über Hochzeiten, Geburten und weitere Familienfeste freuen. Andererseits brachte das Alter aber vielleicht auch Krankheiten und Behinderungen mit sich. Manchmal lagen vielleicht schwere Entscheidungen an, wie z.B. eine Operation zu riskieren oder die bisherige Wohnung aufzugeben und in ein Pflegeheim zu wechseln.

Aber nun haben wir 2019 und neue Wünsche und Hoffnungen begleiten unsere Gedanken. Was also wird das neue Jahr uns bringen?

Politisch wollen wir hoffen, dass viele wichtige Probleme gelöst werden können und keine größeren Schwierigkeiten verursacht werden. Persönlich hoffen wir auf ein gutes neues Lebensjahr mit viel Freude und schönen Momenten. Und bei auftauchenden Schwierigkeiten mögen Mitmenschen mit Rat und Tat zur Seite stehen, sodass alles auf einen guten Weg kommt oder bleibt.

Auch wir von der **SeniorenZeit** wollen Ihnen im neuen Jahr 2019 gerne mit Informationen und Hilfsangeboten zur Seite stehen. So möchte ich Ihnen im Namen des Seniorenbeirates für 2019 alles erdenklich Liebe und Gute wünschen – vor allem aber Gesundheit.

Und auch beim Lesen der **SeniorenZeit** wünsche ich Ihnen viel Gewinn und Spaß.



Hugo Bechter

Ihr 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

Das neue Jahr bringt für die Bürgerinnen und Bürger zahlreiche gesetzliche Änderungen mit sich. Zum einen profitieren davon Steuerzahler, Familien und die ältere Generation. Zum anderen wirken sich diese Änderungen aber auch negativ auf das zur Verfügung stehende Einkommen aus.

Die **SeniorenZeit** gibt einen Überblick über wichtige Änderungen in 2019 aus verschiedenen Lebensbereichen, die insbesondere auch die ältere Generation betreffen. Diese Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wer mehr Neuregelungen oder Details zu den nachfolgend aufgeführten gesetzlichen Neuregelungen bzw. Änderungen wissen möchte, sollte sich durch Presseveröffentlichungen, in Funk und Fernsehen, im Internet oder bei den infrage kommenden Behörden und Institutionen informieren.

Krankenversicherungsbeiträge werden wieder paritätisch finanziert

Der Beitragsatz zur Gesetzlichen Krankenversicherung wird 2019 unverändert bei 14,6 Prozent liegen. Dazu kommt der Zusatzbeitrag, den jede Krankenkasse entsprechend ihres Finanzbedarfs von den Versicherten erhebt. Bisher mussten die Versicherten den Zusatzbeitrag alleine tragen. Dies ändert sich ab dem 1. Januar 2019. Er wird nun wieder paritätisch, also zur Hälfte von Arbeitgebern und Arbeitnehmern, finanziert.

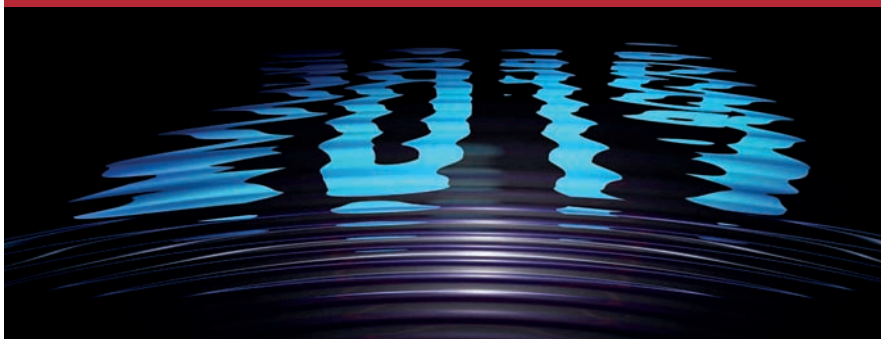


Da der durchschnittliche Zusatzbetrag 2019 bei 0,9 Prozent liegt, steigt die Belastung für Arbeitgeber im Schnitt um rund 0,5 Prozent.

Höhere Beiträge in der Pflegeversicherung

Der Beitrag für die Pflegeversicherung steigt zum 1. Januar 2019 um 0,5 Pro-

Was ändert sich in in 2019 Das Wichtigste zum Jahreswechsel



zent auf dann 3,05 Prozent. Finanziert wird er je zur Hälfte von Arbeitnehmern und Arbeitgebern. Arbeitgeber werden also um 0,25 Prozent mehr belastet.

Mehr Zeit für die Steuererklärung

Ab 2019 haben Steuerpflichtige zwei Monate länger Zeit für ihre Jahressteuererklärung. Wer seine selbst abgibt, hat für die Steuererklärung für 2018 bis zum 31. Juli 2019 Zeit. Für von einem Steuerberater vertretene Steuerpflichtige gilt der 28. Februar 2020 als letzter Abgabetermin. Der Haken an der Sache: Wer die Steuererklärung nicht pünktlich abgibt, muss automatisch einen Verspätungszuschlag bezahlen.

Diesel-Fahrverbote werden ausgeweitet

In 2019 drohen in zahlreichen Städten Fahrverbote für Selbstzünder. Nach einer Auflistung des ADAC dürften unter anderem künftig auch Berlin, Bonn, Essen, Köln und Stuttgart von Diesel-Fahrverboten betroffen sein.

Günstigere Telefonate

Telefonate aus dem heimischen Netz ins EU-Ausland sollen 2019 günstiger werden. Das EU-Parlament hat im November neue Regeln verabschiedet, wonach Gespräche aus dem eigenen Land in einen anderen EU-Staat nur noch maximal 19 Cent pro Minute kosten dürfen – egal, ob sie vom Handy oder Festnetz-Telefon ausgeführt werden.

Die Kosten pro SMS werden auf höchstens 6 Cent beschränkt. Der Rat der EU muss der Regelung noch zustimmen, doch dies gilt als Formsache. Die neuen Preisobergrenzen könnten bereits im Mai 2019 in Kraft treten.

Neue 100- und 200-Euro-Geldscheine

Ab dem 28. Mai 2019 gibt die Europäische Zentralbank neue Geldscheine aus. Die neuen 100- und 200-Euro-Scheine sind mit neuen Sicherheitsmerk-



malen ausgestattet, die eine Fälschung erschweren sollen. Außerdem sind sie kleiner als ihre Vorgänger und passen damit besser ins Portemonnaie. Die alten 100er und 200er Scheine bleiben aber gültig.

Pfandpflicht für Getränkeflaschen wird ausgeweitet

Bisher waren Frucht- und Gemüsenektare mit Kohlensäure in Einwegverpackungen von der Pfandpflicht ausgenommen. Ab Januar wird dafür ein Pfand von 25 Cent fällig, genauso wie auf Mischgetränke

mit einem Molkeanteil von mindestens 50 Prozent. Auch für Vanillemilch und einige Energydrinks gilt ab Januar 2019 Pfandpflicht. Auf Säfte und Wein dagegen wird weiterhin kein Pfand fällig. Ab 1. Januar sind Supermärkte zudem verpflichtet, am Regal gut sichtbar zu kennzeichnen, wo Einweg- und wo Mehrwegflaschen stehen. Das soll den Kunden



ermöglichen, sich bewusster zu entscheiden.

Modernisierungskosten und Mietpreisbremse

Immobilienbesitzer können von Modernisierungskosten statt bisher elf Prozent künftig nur noch acht Prozent auf die Mieter umlegen. Zudem darf die Miete deutschlandweit nach einer Modernisie-

rung innerhalb von sechs Jahren nur noch um höchstens drei Euro pro Quadratmeter steigen. Sofern die Miete unterhalb von sieben Euro je Quadratmeter liegt, darf die Miete infolge einer Modernisierung nur um zwei Euro innerhalb von sechs Jahren steigen.

Vermieter, die eine Miete verlangen wollen, die über der nach der Mietpreisbremse zulässigen Miete liegt, müssen Mieter künftig vor Abschluss des Mietvertrages unaufgefordert darüber informieren, was der vorherige Mieter gezahlt hat. Kommt ein Vermieter der Auskunftspflicht nicht nach, kann er höchstens die nach der Mietpreisbremse zulässige Miete verlangen.

Höhere Renten

Laut einem Entwurf des Rentenversicherungsberichts der Bundesregierung sollen die Renten ab dem 1. Juli 2019 steigen



– im Westen um 3,18 Prozent, im Osten um 3,91 Prozent. Eine endgültige Entscheidung über die Anpassung der Renten ist für das Frühjahr 2019 geplant.

Mütterrente II tritt in Kraft

Mütter, deren Kinder vor dem 1. Januar 1992 geboren sind, bekommen künftig mehr Rente. Statt zwei Entgeltpunkten werden ihnen zweieinhalb Entgeltpunkte gutgeschrieben. Der zusätzliche halbe Rentenpunkt entspricht in Westdeutschland 16,52 Euro, in Ostdeutschland 15,94 Euro.

Wer ab dem 1. Januar neu in Rente geht, bekommt die Mütterrente II gleich mit ausgezahlt. Wer bereits Rente bezieht, bekommt die Rente erst im Lauf der ersten Jahreshälfte ausgezahlt. ■

HÖREN OHNE HÖRGERÄT? Anzeige

Mit dem neu entwickelten Hörfitness®-Training setzt das Unternehmen OTON Die Hörakustiker auf Fitness für Gehör und Gehirn, um Sprache wieder besser verstehen zu können.

Viele Menschen gehen erst zum Hörakustiker, wenn sie bereits über einen längeren Zeitraum hinweg schlecht hören. „Im Schnitt vergehen rund sieben Jahre, bis sich Betroffene mit einer Hörgeräteversorgung auseinandersetzen“, berichtet HNO-Arzt Dr. med. Carsten Dalchow. Das Problem dabei: Wer jahrelang schlecht hört, verlernt das Verstehen. Nur eine Hörgeräteversorgung gibt dann die Lebensqualität zurück.

OTON Die Hörakustiker haben nun ein einzigartiges Konzept entwickelt, mit dem Menschen mit einer Hörminderung die Hörverarbeitung gezielt trainieren



können. Denn nur wer optimal hört, kann auch sein gesamtes Potenzial an Kreativität, Leistungsfähigkeit und Produktivität ausschöpfen.

30 Testpersonen für exklusives Hörfitness®- Training gesucht

Die wissenschaftlich fundierte Trainingsmethode steigert die Hörwahrnehmung und bietet die Chance, die Verbindun-

1. Analyse

Wie fit ist Ihr Gehör?

2. Therapie

Unsere 14-tägige Hörtherapie bildet die Grundlage für Ihre HörGesundheit.

3. Training

Verbessern Sie Ihr Hörverstehen mit unserem 12-monatigen Hörtraining.

gen der Hörzellen zu reaktivieren. Besonders praktisch: Dank einer modernen App-Lösung kann das Training ortsunabhängig und flexibel durchgeführt werden. OTON Die Hörakustiker lädt 30 Teilnehmer ein, das neue Hörfitness®-Training 14 Tage kostenlos und unverbindlich zu testen. Die Teilnehmer können in diesem Rahmen Ihre Hörverarbeitung gezielt optimieren.

Priv. Doz.
Dr. med.
C. Dalchow



HNO-Arzt und Schirmherr

- 30 Testhörer gesucht
- Infos & Anmeldung bis: 31.03.2019
- Teilnehmende Hörakustiker:

OTON Die Hörakustiker GmbH
inhabergeführt und unabhängig

Holsterhausen Borkener Straße 159 | Tel. 02362/201 000
Altstadt Südwall 15 | Tel. 02362/999 77 10
Wulfen Am Brautum 7 | Tel. 02369/209 08 55

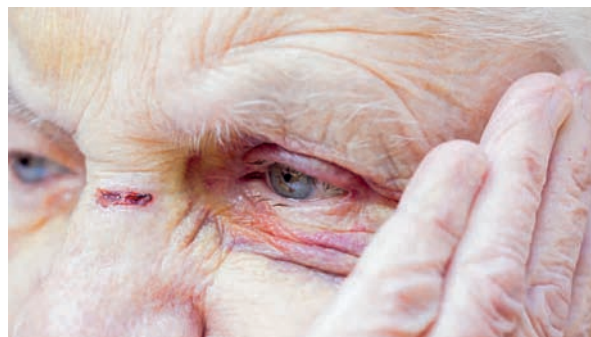
Gewalt in der häuslichen Pflege verhindern

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) fordert offenen Umgang mit Gewalt in der Pflege zu Hause

Bislang findet in Deutschland keine öffentliche Diskussion über das Thema statt. Doch Gewalt in Pflegesituationen existiert ebenso wie es Gewalt und Missbrauch von Kindern in Familien gibt. Langjährige Konflikte in der Familie können genauso ursächlich sein wie kurzfristige Überforderungssituationen. Wie Gewalt in der familialen Pflege verhindert werden kann, diskutierten Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis auf Einladung der BAGSO bei der Tagung „Gewaltprävention in der häuslichen Pflege“ im November des vergangenen Jahres in Berlin. Nach Ansicht des Vorsitzenden der BAGSO, Franz Müntefering, kommt frühzeitiger Beratung und Unterstützung in der Prävention von Gewalt eine Schlüsselrolle zu. So können gezielt Hilfestellungen gegeben und auch konfliktgeladene Situationen rechtzeitig erkannt werden. „Wenn es uns gelingt, frühzeitig die Türen für Unterstützung zu öffnen, dann werden Pflegebedürftige und ihre Familien entlastet. Sie erfahren von Anfang an, dass sie nicht alles allein machen

müssen und wie sie in schwierigen Situationen Hilfe bekommen“, so Franz Müntefering, „das ist wichtig“. Frühzeitige flächendeckende Beratung sollte aus Sicht der Teilnehmenden in der Verantwortung der Kommunen liegen und auch Menschen mit beginnendem Hilfebedarf umfassen. Die BAGSO fordert, dass diese Aufgabe Teil der kommunalen Daseinsvorsorge wird. Menschen im hohen Lebensalter sollten selbstverständlich Beratung zuhause erhalten. Wie das Beispiel der Niederlande zeigt, haben Betroffene dann bereits einen festen Ansprechpartner oder eine Ansprechpartnerin, wenn der Hilfebedarf größer oder pflegerische Unterstützung notwendig wird. Solche präventiven Hausbesuche hat die Bundesregierung im Koalitionsvertrag vereinbart. Sie müssen zügig und auf Bundesebene umgesetzt werden. Erfahrungen aus Projekten zu dem Thema Gewalt in

der Pflege zeigen, dass es sich nicht um Einzelfälle handelt und dass die Erscheinungsformen von Vernachlässigung über verbale Aggression bis hin zu körperlicher Gewalt vielfältig sind. Es darf dabei kein Generalverdacht gegenüber pflegenden Angehörigen entstehen. Jedoch ermöglicht nur ein offener Umgang der Gesellschaft mit dem Thema, maßgeschneiderte Unterstützung anzubieten und so die Lebensverhältnisse vor Ort zu verbessern.



Die Durchführung des Expertenworkshops fand mit Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) statt.

70 Jahre Menschenrechtserklärung

BAGSO engagiert sich für den weltweiten Schutz der Rechte älterer Menschen

Anlässlich der Verabschiedung der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte durch die Vereinten Nationen vor 70 Jahren mahnt die BAGSO an, dass die Rechte aller Menschen weltweit gestärkt werden. Als größte Interessenvertretung von Senioren in Deutschland lenkt die BAGSO den Blick auf die Situation älterer Menschen weltweit und fordert, dass auch ihre Rechte besser geschützt werden. Der Dachverband von mehr als 100 Seniorenorganisationen in Deutschland unterstützt deshalb den internationalen Prozess zur Schaffung einer UN-Konvention für die Rechte älterer Menschen. Weltweit gibt es erhebliche Rechtslücken

beim Schutz Älterer. So mangelt es in vielen Ländern an sozialer Sicherheit für ältere Menschen und an der Versorgung Pflegebedürftiger. Auch der Schutz alter Menschen vor Gewalt und Missbrauch ist in vielen Ländern rechtlich nicht ausreichend abgesichert. Diskriminierungen aufgrund des Alters bestehen in Finanzfragen, auf dem Arbeitsmarkt und durch negative Altersstereotype. Bei den Vereinten Nationen arbeitet die BAGSO aktiv an der Entwicklung einer UN-Konvention für ältere Menschen mit. Die Geschäftsstelle „Internationale Altenpolitik“ bei der BAGSO informiert

über aktuelle internationale seniorenpolitische Entwicklungen und bringt die Interessen der Zivilgesellschaft in die internationalen Prozesse mit ein. Die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte wurde am 10. Dezember 1948 von der UN-Vollversammlung verabschiedet. Obwohl sie rechtlich nicht bindend ist, hat sie eine große politische Bedeutung entfaltet und war ein wichtiger Bezugsrahmen für die Ausarbeitung rechtlich verbindlicher UN-Konventionen wie der UN-Behindertenrechtskonvention. Sie könnte ein Vorbild für eine UN-Konvention zum Schutz der Rechte älterer Menschen sein.

Generationswechsel im Therapie Centrum

Die Zeichen stehen auf Veränderung im Therapie Centrum Damm.

„Aufgrund meines Alters habe ich mich dazu entschieden, meine Praxis für Physiotherapie in jüngere Hände zu geben“, sagt Ludwig Damm, der seine Praxis 27 Jahre lang geführt hat. Nun steht mit Christian Müller der Nachfolger parat, der das Therapie Centrum Damm seit dem 2. Januar 2019 leitet. „Ich freue mich sehr auf diese tolle Herausforderung und Aufgabe, die ich mit Herzblut erfüllen werde“, so der Bottroper Familienvater Christian Müller, der seit dem Jahr 2002 staatlich geprüfter und examinierte Physiotherapeut ist.

„Während meiner langjährigen beruflichen Laufbahn erlangte ich Qualifikationen in Manueller Lymphdrainage, neurologischer Behandlung nach Bobath, Manueller Therapie, Kinesiotapeing, Fußreflexzonenbehandlung und Medical Flossing. Die Behandlung von

Schmerzpatienten, Menschen mit neurologischen Erkrankungen sowie Behandlungen nach orthopädischen/chirurgischen Eingriffen gehören genauso



zu meinen fachlichen Kompetenzen wie die Behandlungen von Sportlern“, so Christian Müller.

Und auch unter neuer Führung macht man es sich im Therapie Centrum zur

Aufgabe, Zeit für die individuellen Bedürfnisse des Patienten zu nehmen und diese im höchsten Maße ganzheitlich und qualitativ hochwertig zu behandeln.

„Der Patient mit seinen Bedürfnissen steht für uns im Vordergrund jeder Behandlung und es ist dem Team des Therapie Centrums ein Anliegen, mit dem Patienten auf Augenmaß zu arbeiten und ein gutes Behandlungsklima zu schaffen, in welchem beide miteinander gut kooperieren, um die gesetzten Ziele zu erreichen“, betont Christian Müller.

Und der darf sich auch künftig über die Unterstützung seines Vorgängers auf dem Chefsessel freuen: Ludwig Damm bleibt dem Team die kommenden drei Jahre als Therapeut erhalten.

Viele weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter 02362-43713 und im Netz unter www.therapiezentrum-damm.de

THERAPIE CENTRUM DAMM

Inhaber Christian Müller

Klosterstr. 50 b
46282 Dorsten



0 23 62
4 37 13

Unsere Leistungen:

- Krankengymnastik • Massage • Physiotherapie • EMS
- Hausbesuche • Prävention • Bobath • PNF • Reha-Sport
- Manuelle Therapie • KG an Geräten • Lymphdrainage

www.therapiezentrum-damm.de

Die Artischocke – oder: So heilsam kann der Zorn des Zeus sein

Ausgerechnet das Thema der weiblichen Schönheit taucht im Zusammenhang mit einer äußerlich eher unattraktiven Pflanze immer wieder auf: Der Artischocke. Die Riesendistel verdankt laut der griechischen Mythologie nicht nur ihren Namen einer der zahlreichen amourösen Eskapaden von Göttervater Zeus. Auch eine berühmte Filmschauspielerin, die man zu ihrer Zeit als eine der schönsten Frauen der Welt rühmte, trat in den Kindertagen ihrer Karriere als Artischocken-Königin in Erscheinung. Und der deutsche Dichtervater Goethe versuchte, die Damenwelt mit Artischocken-Sträußen als Blumenersatz, aufgewertet durch

ihre weiblichen Reize einer blondierten US-amerikanischen Schönheit zu dem Titel der ersten Distel-Königin des kalifornischen Ortes Castroville, der sich in typisch amerikanischer Bescheidenheit selbst als „Artichoke Center of the World“ bezeichnet. In den darauf folgenden Jahren avancierte ebenjene Norma Jean Baker dann als Marilyn Monroe zu einem internationalen Filmstar und Sex-Symbol.

Geheimrat Goethe wiederum wird eine Schwäche für Artischocken nachgesagt. Die soll so weit gegangen sein, dass er die Riesendistel nicht nur in seinem Garten in Weimar anbaute. Außerdem beglückte der Olympier des Geistes von ihm verehrte Damen anstatt mit Blumen mit Artischocken-Sträußen, denen er selbst gereimte Zeilen wie die folgenden beilegte: „Diese Distel, laß sie gelten! Ich vermag sie nicht zu schelten, die, was uns am besten schmeckt, in

lichen Mittelmeerraum und wurde dort schon früh als Delikatesse ebenso geschätzt wie als Heilpflanze. Und daran hat sich im Zuge ihrer weiteren Ausbreitung über die Welt nichts Wesentliches geändert. Denn die Artischocke gilt Feinschmeckern – und nicht nur diesen – mit ihrer unverwechselbaren Würze nach wie vor als geschmackliche Offenbarung. Insbesondere aus der französischen Küche ist sie nicht wegzudenken.

Darüber hinaus wird das Distelgewächs aber auch wegen seiner gesundheitlich wertvollen Nährwerte hochgeschätzt: Denn Artischocken sind reich an Vitaminen A und B12, sie enthalten zudem Vitamin C, Kalzium und Eisen, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor. Zu den gesundheitlich wertvollen Inhaltsstoffen der Artischockenblätter gehört nicht zuletzt auch der darin enthaltene Bitterstoff Cynarin. Dieser zur Gruppe der Kaffeesäurederivate gehörende Stoff schützt die Leber, regt die Gallenaktivität an, senkt den Cholesterinspiegel,



ein selbst verfasstes Gedicht, zu verzaubern. Doch der Reihe nach...

Laut Überlieferung soll sich Zeus, der virile Chef des Olymps, in eine blonde Schönheit namens Cynara verguckt haben. Um sich in Abwesenheit von Gattin Hera mit der jungen Frau vergnügen zu können, machte der Chef der Himmlischen Cynara zu einer Göttin, damit sie Zugang zum Olymp bekommen konnte. Doch die blonde Schönheit wollte offenbar nicht so wie Zeus, sondern stattdessen zurück in ihre Heimat. Aus Zorn über die Abfuhr soll der Göttervater Cynara in eine Artischocke verwandelt haben. Daher der botanische Name der Distel: *Cynara scolymus* bzw. *Cynara cardunculus*. Etliche Jahrhunderte später verhalfen



dem Busen tief versteckt. Damit spielte er wohl darauf an, dass man den Artischockenboden, der als eigentliche Delikatesse der Pflanze gilt, vor dem Genuss erst von den Blättern befreien muss.

Abseits aller Legenden ist die Artischocke eine der ältesten Kulturpflanzen überhaupt. Sie stammt aus dem öst-

entgiftet den Körper und bringt den Stoffwechsel in Schwung. Artischocke verbessert das Wohlbefinden bei Übelkeit und Erbrechen, bei Problemen mit der Fettverdauung, bei Rheuma, Gicht, Arteriosklerose sowie Blasen- und Nierenschwäche. Kein Wunder also, dass die Riesendistel 2003 zur Arzneipflanze des Jahres gewählt wurde.

(Quelle: WOHL_be_FINDEN)

Taschengeldbörse Dorsten

Ein großer Gewinn für Jung und Alt

Die Taschengeldbörse Dorsten bringt Jung und Alt zusammen und bietet Jugendlichen und Senioren eine gemeinsame Plattform.

Hier können Sie Hilfe beim Umgang mit Ihrem Smartphone, im Garten, im Haushalt, beim Einkaufen und vieles mehr, erhalten.

Unsere Sprechstunden:

Sprechstunde Altstadt, jeden 1./2. und 4. Donnerstag von 14.00 - 18.00, An der Vehme

Sprechstunde Rhade, jeden Mittwoch von 15.30 - 17.00 im Soggerberghaus

Sprechstunde Hervest, jeden 4. Freitag von 15.00 - 16.00 im Leo

Sprechstunde Lembeck, jeden 3. Donnerstag von 16.00 - 18.00 im Pfarrheim

Sprechstunde in Wulfen-Barkenber, jeden 1. Freitag von 11.00 - 13.00 Uhr im Gemeinschaftshaus Wulfen

Weitere Fragen? Schreiben Sie an: taschengeldboerse-dorsten@gmx



Tanztee für Senioren mit Rolf Langhoff

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.

Zum nächsten Tanztee 2019 wird am Sonntag, 05. Mai 2019, von 15.00 bis 17.30 Uhr ins Gemeindehaus St. Nikolaus/Hardt eingeladen.

Hugo Bechter

PARTYSERVICE



& METZGEREI

für Genießer
Inhaber: I. Folgmann



Telefon:

0 23 62 / 6 22 08

WIR MACHEN AUCH IHRE FEIER KULINARISCH UNVERGESSEN!

- Menüs bis zu 400 Personen
- Buffetbedienung
- Komplettservice
- Lieferung frei Haus
- Geschirr, Besteck, Tische, Gasgrill,
- Reinigung inklusive
- Tischdekoration, Getränke,
- Zapfanlagen

Wir beraten Sie gerne!

Inhaber: Ingo Folgmann · Borkener Straße 155 · 46284 Dorsten · Telefon: 0 23 62 / 6 22 08
Fax: 0 23 62 / 9 97 67 92 · info@partyservice-niessner.de · www.partyservice-niessner.de



Von der Nachkriegs-Notverpflegung zum geschätzten Wintergemüse

Das Comeback der Steckrübe

Gibt es Vintage-Gemüse? Der Begriff erscheint zunächst einmal ungewöhnlich. Doch es gibt tatsächlich einige „von früher“ bekannte Speisen, die nach einer Zeit der scheinbaren Vergessenheit plötzlich wieder im Zeit-Geschmack liegen. Es muss aber nicht unbedingt dem vielfach verbreiteten Retro-trend geschuldet sein, dass einzelne Lebensmittel auf einmal ein Comeback erleben. Vielmehr werden manche Gerichte plötzlich einfach wiederentdeckt. Bestimmte Nahrungsmittel sind jedoch auch von Natur aus „nicht von gestern“, etwa weil sie unserem Wohlbefinden gut tun. Als ein klassisches Beispiel für diese Gattung darf wohl die Steckrübe gelten.

Einst, genauer gesagt nach dem Ersten Weltkrieg, sicherte dieses Wintergemüse im berühmten „Steckrübenwinter“ vielen Deutschen das Überleben.

Da andere Nahrungsmittel vielfach kaum zu bekommen bzw. zu bezahlen waren, wurden die Rüben für viele Deutsche zu einem Hauptbestandteil der Ernährung, denn die Steckrüben lieferten wichtige Kohlenhydrate.

Vielleicht war es die ungewünschte Erinnerung an diese unschöne Zeit, welche die Rübe von den Speiseplänen hierzulande verschwinden ließ – was in anderen europäischen Ländern nicht passierte. Unterdessen jedoch ist das auch Kohlrübe oder Butterrübe genannte Gemüse bei uns ebenfalls wieder „trendy“. Das ist insofern erfreulich, als die Knollen nicht nur sehr wohlschmeckend sind, sondern auch als ausgesprochen gesund gelten dürfen. Denn neben den schon erwähnten Kohlenhydraten weisen die Rüben, die mit dem Kohlrabi verwandt sein sollen, größere Mengen an wohltuenden Inhaltsstoffen auf: Besonders viel Vitamin C, Beta Carotin, etliche Vitamine der B-Gruppe, Vitamin E und Vitamin K sowie einige wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium, Magnesium und Phosphor.

Darüber hinaus beinhalten Steckrüben die Spurenelemente Fluor, Jod, Zink, Kupfer und Mangan sowie Eisen, das für die Blutbildung wichtig ist. Ferner findet sich in der Steckrübe einiges an Traubenzucker, doch wegen seines hohen Wassergehalts ist das Kreuzblütler-Gewächs dennoch kalorienarm. Damit ist es auch bestens geeignet für die Speisezettel von Abnehmwilligen.



Die Erntezeit der Steckrüben beginnt in der Regel im September und kann sich bis in den April hinein hinziehen: Das klassische Wintergemüse eben. Zum Kochen werden die gelben Steckrüben wegen ihres süßlicheren Geschmacks bevorzugt. Vor der Weiterverarbeitung müssen die Knollen gewaschen und großzügig geschält werden. Dabei entfernt man auch die holzigen Stellen und achtet auf Wurmlöcher. Da die Rüben meist gekocht oder gedünstet werden, schneidet man sie am besten in Scheiben, Stifte oder Würfel.

Steckrüben roh zu sich zu nehmen, ist weniger empfehlenswert, wenngleich prinzipiell möglich. Beim Garen von Steckrüben sollte man die Uhr im Blick haben: Denn zu lange gegart bekommt das Gemüse leicht einen Kohl-Geschmack, der nicht jedermanns Sache ist.

An Rezepten zur Zubereitung von Steckrüben herrscht kein Mangel: Sei es als Gemüsebeilage, als Eintopf, als Püree zu Fisch oder Fleisch, oder auch als Suppe machen die Knollen geschmacklich eine gute Figur. Vielfach werden sie außerdem als Vorspeise gereicht. In welcher Form auch immer: Das Wintergemüse hat den schlechten Beigeschmack der Nachkriegs-Notverpflegung längst abgestreift und sich als wohlschmeckende sowie sehr gesunde Gemüsealternative – speziell im Winter – etabliert.

(Quelle: WOHL_be_FINDEN)

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





Gesund trainieren im BE FIT Dorsten

Fitnessführerschein

Eine **gute Nachricht** für alle, die ihr Training besser verstehen und gesund und zielorientiert gestalten wollen:

Das BE FIT Dorsten bietet den von den **Krankenkassen anerkannten** und nach §20 SGB V bezuschussten Präventionskurs „Fitnessführerschein“ an. Dabei handelt es sich im Kern um zehn leicht verständliche **Kurstunden** (je 90 Minuten), in denen die Teilnehmer, sowohl in der Theorie, als auch in der Praxis, sämtliche Grundlagen zum **Thema „Training und Gesundheit“** erlernt.

Reha-Sport mit Verordnung

Rehabilitationssport (Reha-Sport) stellt eine sportmedizinische Ergänzung zur rein medizinischen Behandlung dar und bietet Ihnen die Möglichkeit gemeinsam mit Anderen durch Bewegung, Sport und Spiel Ihre Bewegungsfähigkeit zu verbessern, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen und damit wieder besser am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können.

Diese Reha-Sportübungseinheiten werden vom Arzt verordnet und von den Krankenkassen getragen.

Das BE FIT-Team Dorsten informiert Sie gerne ausführlicher.

Anti-Aging-Konzepte mit natürlichen Ergebnissen ohne OP

Plötzlich fallen sie einem beim täglichen Blick in den Spiegel ins Auge: Fältchen auf der Stirn, um die Augen oder den Mund herum, die sich im Laufe der Zeit zu immer tieferen und dauerhaft sichtbaren Falten entwickeln. Die Faltenbildung im Gesicht ist eine Folge des natürlichen Hautalterungsprozesses. Im Laufe der Zeit verändert sich unser Gesicht merklich. Unser Ausdruck wird markanter.

Je älter wir werden, desto mehr lässt die Elastizität des Unterhautgewebes nach. Gleichzeitig produzieren die Bindegewebszellen in der Lederhaut immer weniger Kollagen und Elastin. Die Folge: Unsere Haut wird mit den Jahren immer dünner und entsprechend „knitteranfälliger“. Die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren begünstigt diese Entwicklung: Die Haut wird trockener,

weniger elastisch und anfälliger für Falten. Die täglichen Gesichtsbewegungen, die wir beim Sprechen, Lachen und anderen Mimik- oder Emotionsäußerungen machen, tragen ebenfalls zur Faltenbildung bei. Und auch äußere Umweltfaktoren und der persönliche Lebensstil führen dazu, dass die Haut schneller altert und zu Falten neigt.



Medical beauty – individuell, ganzheitlich, maßgeschneidert

Durch gezielten Volumenaufbau können diese Gesichtspartien stabilisiert und wiederaufgebaut werden, ganz ohne Skalpell und Narkose.

Falten werden gemildert und geglättet. Die Haut wird elastischer und straffer durch die Bildung neuen Kollagens. Ist die Hautoberfläche spröde und uneben, werden die Lichtstrahlen nicht mehr gut reflektiert. Der Teint wirkt müde und stumpf und abgespannt.

Wir bieten ganzheitliche Programme, die jede Hautsituation verbessern und die Haut in ihrer natürlichen Funktion unterstützen.

Durch die Verbindung aus medizinischer Hautpflege und innovativen Technologien ermöglichen wir für jeden ein exklusives, lösungsorientiertes Behandlungskonzept.

Auf dem neuesten Stand

Unser Fokus liegt auf der gezielten Lösung von Hautproblemen und im Anti-Aging Bereich

Esthétique
Medizinische Kosmetik

Esthetique medizinische Kosmetik · Agnes Lütke-Stetzkamp
 Platz der deutschen Einheit · 46282 Dorsten · Telefon 02362 993533
 E-Mail: anfrage@centre-esthetique.de · www.centre-esthetique.de

Die Seniorenbegleitung hilft

Zwei traditionelle Veranstaltungen prägten wieder die Aktivitäten der Seniorenbegleitung

Am Montag, 22. Oktober, startete Lambert Lütkenhorst, ehemaliger Bürgermeister von Dorsten, den Bus mit rund 40 Teilnehmern. Diesmal ging die Fahrt über Dorsten hinaus bis zum Halterner Stausee in Haltern am See.

Während der Fahrt und vor Ort unterhielt Lambert Lütkenhorst die Gäste mit interessanten Informationen und heiteren Kommentaren. Der geplante Aufenthalt in Lüdinghausen konnte wegen verwirrender Umleitungen leider nicht mehr durchgeführt werden.

Am Ende der Fahrt lockten Kaffee und Kuchen sowie Schnittchen die Teilnehmer ins LEO in Hervest. Dort erwartete zur Begrüßung auch schon Bürgermeister Tobias Stockhoff die Senioren.

Ebenfalls rund 40 Teilnehmer konnte Hugo Bechter am Montag, 26. November,

um 15.00 Uhr im Gemeindehaus St. Nikolaus auf der Hardt begrüßen. Die Senioren wurden zu diesem Event von zu Hause abgeholt. Kaffee und Kuchen sowie Schnittchen mundeten den Gästen im von Helfern weihnachtlich vorbereiteten Raum sehr.



Als Frau Dopp Weihnachtslieder erklingen ließ, sangen alle Teilnehmer fleißig mit. Zum Programm gehörten außerdem besinnliche und heitere Texte, die von Karin Bechter, Heinz Schenk und Lambert

Lütkenhorst vorgetragen wurden. Die Senioren waren in guter Stimmung und sehr dankbar, dass ihre Rückfahrt nach Hause gut organisiert war.

Trotz dieser Senioren-Veranstaltungen bleibt die hauptsächliche Tätigkeit der Seniorenbegleitung die konkrete Hilfe

für einzelne Senioren, wie z.B. beim Einkaufen, mit vielen nützlichen Tipps oder auch bei einer Fahrt zum Arzt. Die Seniorenbegleitung ist erreichbar montags bis freitags von 8.00 - 18.00 Uhr, An der Vehme 1, 46282 Dorsten, Tel. 02362/793659.

Außerdem ist Hugo Bechter direkt erreichbar am Donners-

tag, 21. Februar 2019, am Donnerstag, 21. März 2019 sowie am Donnerstag, 18. April 2019 jeweils in der Zeit von 9.00 - 11.00 Uhr. Telefon 0232/3610 E-Mail: h.bechter@t-online.de



**Dorsterer
Gesundheitstag
2019**

Highlight
Begehbare Modell der Gebärmutter

Vorträge:
Gynäkologe trifft Radiologe
Brustkrebs besser diagnostizieren und therapieren durch interdisziplinäre Zusammenarbeit

First Love – Wann fängt Mutterliebe an?
Bindungsförderung von Anfang an

Es muss nicht immer ein Bauchschnitt sein – Möglichkeiten des minimal-invasiven Operierens in der Gynäkologie

Wenn die Blase schwächelt – Inkontinenz bei Frauen

Großes Rahmenprogramm für die ganze Familie

Rahmenprogramm: U.a. Migränestimulationsgerät, Inkontinenztherapiegerät, Mitmachaktionen wie Beckenbodengymnastik, Yoga für Schwangere, Prekanga, Kinderbetreuung, Operieren Sie selbst am Bauchspiegelungstrainer, Gesunde Köstlichkeiten vom Restaurant Maas-Timpert. **Alle weiteren Infos unter www.kkrn.de**

Tag der Frau

**Samstag, 23. Februar 2019
13 – 17 Uhr**

VHS Dorsten

Medizin mit Menschlichkeit
KKRN
St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

vhs Dorsten

11. Dorstener Gesundheitstag 2019 – Thema: Tag der Frau

Samstag, 23. Februar 2019, 13-17 Uhr
Volkshochschule, Bildungszentrum Maria Lindenhof

Unter der Schirmherrschaft der stellvertretenden Bürgermeisterin Christel Briefs veranstalten das St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten und die Volkshochschule der Stadt Dorsten gemeinsam den 11. Dorstener Gesundheitstag 2019.

Mediziner aus dem St. Elisabeth-Krankenhaus, eine leitende Hebamme sowie eine Still- und Laktationsberaterin informieren mit abwechslungsreichen Vorträgen über frauenspezifische Themen.

Abgerundet wird die Veranstaltung durch ein attraktives Rahmenprogramm. Highlights des Tages sind dabei das begehrte Gebärmuttermodell und die gesunden Köstlichkeiten der beiden Dorstener Jungköche vom Restaurant Maas-Timpert. Zusätzlich gibt es noch viele weitere Aktionsangebote für Besucher: Entlang einer Informationsmeile stellen sich VHS und St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten vor. Auch andere 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. Interessierte können an diesem Tag bei der Beckenbodengymnastik (13.30 Uhr und 15.00 Uhr) einer Inkontinenz vorbeugen, beim PreKanga (14.30 Uhr) ihre Sportlichkeit während der Schwangerschaft unter Beweis stellen oder beim Yoga für Schwangere (13.00 Uhr) ihr Wohlbefinden steigern. Für eine Kinderbetreuung während der Kurse ist ebenfalls gesorgt. Weitere Informationen zum Programm unter www.kkrn.de.

Die Vorträge:

13.15 Uhr:

Gynäkologe trifft Radiologe – Brustkrebs besser diagnostizieren und therapieren durch interdisziplinäre Zusammenarbeit

Referenten: Dr. Stefan Wilhelms, Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe – Brustzentrum, St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten; Dr. Dirk Orban, Chefarzt der Klinik für Radiologie und Nuklearmedizin, St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

13.45 Uhr:

First Love – Wann fängt Mutterliebe an?

Bindungsförderung von Anfang an

Referentinnen: Claudia Müffler, leitende Hebamme, St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten; Heike Boland, Still- und Laktationsberaterin (IBCLC), Leiterin der Gynäkologischen und Geburtshilflichen Station, St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

15.15 Uhr:

Es muss nicht immer ein Bauchschnitt sein – Möglichkeiten des minimal-invasiven Operierens in der Gynäkologie

Referentin: Dr. Simone Sowa, leitende Oberärztin der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe – Brustzentrum, St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

15.45 Uhr:

Wenn die Blase schwächelt – Inkontinenz bei Frauen

Referentin: Andrea Wachtmeister, Oberärztin der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe – Brustzentrum, St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

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

Welchen gesundheitlichen Nutzen hat die Salzgrotte?

Die gesundheitsfördernden Kräfte von naturbelassenem Salz waren schon vor vielen Tausend Jahren bekannt. Ohne Salz ist kein Leben möglich. Wir bestehen u.a. aus Salz und Wasser und unser Körper benötigt die darin enthaltenen Elemente.

In einer Salzgrotte finden Sie eine Kombination aus Steinsalz und Meersalz. Es entstehen dort ideale Luftbedingungen; Mikroelemente wie z.B. Jod, Magnesium, Calcium, Kalium und Eisen werden freigesetzt und können für eine heilende Wirkung sorgen.

Das Salz reinigt und befeuchtet die Atemwege, das Abhusten wird erleichtert. Die salzige Luft hat auch eine entzündungshemmende Funktion und wirkt sich positiv auf die Neigung zu Allergien. Menschen mit Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Schuppenflechte oder auch Akne profitieren ebenfalls davon. Das Klima in der Salzgrotte kann auch bei Rheuma, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Migräne hilfreich sein.

Der Besuch der Salzgrotte ist nicht nur für Personen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen empfehlenswert, son-



dern auch um Krankheiten vorzubeugen. Die besonders saubere Atemluft wirkt sich gesundheitsfördernd auf den ganzen Organismus aus. Tiefe Entspannung in der schadstoffarmen Luft vertieft und verlangsamt die Atmung und löst sowohl körperliche als auch seelische Verkrampfungen.

Für Personen mit Jodallergie oder einer Schilddrüsenüberfunktion ist ein Aufenthalt in der Salzgrotte ungeeignet – fragen Sie hierzu bitte Ihren Arzt.

Die Salzgrotte betreten Sie in Ihrer normalen Kleidung, für die Schuhe wer-

den Schuhüberzieher bereitgestellt. Die Temperatur beträgt ca. 19-20 Grad. Eine Sitzung dauert 45 Minuten und beginnt jeweils zur vollen Stunde.

Eine Intensivkur können Sie in der Solenebelung durchführen. Hier inhalieren Sie einen hochwirksamen Solenebel, erzeugt durch einen medizinisch geprüften Ultraschallvernebler. Der Solenebel wird nicht nur durch die Lunge aufgenommen, sondern auch durch die Haut, unser größtes Atmungsorgan. Eine Sitzung dauert 20 Minuten.

Ihre Martina Kismacher

Atemwegserkrankungen? Allergien?

ERHOLUNG finden Sie im MEERESKLIMA unserer SALZGROTTE



Entspannung · Gesundheit · Motivation

SALZGROTTE
Atempause



Ursulastraße 29 · Dorsten

Telefon: 0 23 62 / 95 229 05

salzgrotte.atempause-dorsten@outlook.de

Unter neuer Leitung in Dorsten

Anzeige

LUXUSSPOT bietet ab jetzt Schmuckgravuren

... ob zum Valentinstag, zur Kommunion oder Konfirmation der Enkelkinder

Es gibt immer eine gute Gelegenheit, den geliebten Menschen, den Hund, das Pferd oder die Katze auf den Anhänger z.B. einer Kette mit der neuesten Technik der Fotogravur gravieren zu lassen. Naturgetreu und täuschend echt, ist dieses Geschenk ein echter Hingucker.

Das inhabergeführte Geschäft LUXUSSPOT, an der Essener Straße 18 in Dorsten, arbeitet mit einem sehr breit aufgestelltem Leistungsangebot: Als Juwelier bietet das Unternehmen Einzelanfertigungen, Umarbeitungen, Reparaturen, Expertisen und Taxierung von Uhren

und Schmuck. Auch als Leihhaus und bei Ankauf von Gold / Schmuck & Uhren ist LUXUSSPOT der richtige Ansprechpartner.

Weitere Informationen erhalten Sie per Mail an info@luxus-spot.de und telefonisch unter 02362-7956090.

Anzeige

„Handarbeit“, Praxis für Physiotherapie bietet Patienten ein ganzheitliches Konzept

Manuel Möllmann, Physiotherapeut und Heilpraktiker für den Bereich Physiotherapie, bietet in seiner Praxis „Handarbeit“ in Dorsten ein einmaliges Konzept. In der modernen und zukunftsorientierten Praxis an der Alleestraße 13a, arbeitet ein gut aufgestelltes Team mit einem ganzheitlichen Konzept aus den Berei-

chen Physiotherapie, Training und Ernährung.

Die Schwerpunkte der Tätigkeit umfassen EMS-Trainingstherapie, Ernährungs- und Gewichtcoaching, manuelle Therapien, Faszientechniken, Kinesiotaping, natürlich Lymphdrainage und Krankengymnastik.

Bei akuten Schmerzen hilft die Akutprechstunde der Praxis weiter. Zeitnah erhält der Patient telefonisch oder per Onlinebuchung einen Termin.

Weitere Informationen erhalten Sie im Netz unter www.handarbeit-dorsten.de und telefonisch unter 02362-7891-591

The advertisement graphic for 'Handarbeit' features a central pink circle labeled 'EMS-Trainings-therapie'. Surrounding this central circle are ten green circles, each containing an icon and a label for a specific therapy: 'Faszientechniken', 'Kinesio-Taping', 'Manuelle Therapie (privat)', 'Manuelle Lymphdrainage', 'Kieferbehandlungen CMD', 'Krankengymnastik', 'Manuelle Triggerpunkt Therapie', 'Manuelle Massage', and 'Manuelle Massage'. The top of the graphic includes the 'Handarbeit' logo and name, and the bottom contains contact information for Manuel Möllmann, including his phone number (02362/7891-591) and website (www.handarbeit-dorsten.de). A central text box highlights 'Ab sofort: Notfallsprechstunde für Menschen mit akuten Schmerzen!'.

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen – informiert Servicestelle Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen

Bildung und lebenslanges Lernen stehen nicht nur für den Erwerb von Wissen und Qualifikationen, sondern auch für die Befähigung, sich in jedem Alter mit aktuellen und zukünftigen Aufgaben und Anforderungen aller Art zufriedenstellend und kreativ auseinander zu setzen. Um die gesell-

schaftliche Teilhabe älterer Menschen zu fördern und damit einen Beitrag zur Erschließung ihrer Potenziale zu leisten, soll das bundesweite Angebot in den Bereichen Bildung und Digitalisierung durch eine Aktualisierung und Erweiterung des Portals www.wissensdurstig.de gebündelt werden.

„Bin ich schon alt - oder wird das wieder?“ – Älter werden für Ungeübte – von Josef Aldenhoff

Slow aging - wie wir gelassen älter werden

Nie wurden wir so jung alt. Und doch wird über keine Lebensphase so missmutig und ängstlich, gleichwohl verlogen beschönigend geschrieben wie über das, was wir Alter nennen. Josef Aldenhoff, erfahrener Psychiater und die 70 fest im Blick, räumt mit Larmoyanz genauso auf wie mit Schwarzmalerei. Dieses Buch gewinnt dem Leben ab 60 neue Aspekte ab – zwischen provokantem Realismus und wunderbaren Möglichkeiten. Aldenhoff schaut genau hin auf das, was das Leben 60plus für ihn und all die anderen Alternden bereithält – an Verlusten wie an Chancen. Dabei geht es genauso um Gewicht, Fitness von Körper und Geist wie um Neugier, Liebe und Lust auf Neues. Wer sich im Ruhestand zur Ruhe setzt, baut schnell ab; wer sich neue Unruhe zumutet, lebt auf.

Hardcover mit Schutzumschlag · 336 Seiten · 20 Euro · ISBN: 978-3-570-10330-2



Ordnung in der Hausapotheke – Arzneimittel richtig entsorgen

Einmal im Jahr sollten Verbraucherinnen und Verbraucher ihre Hausapotheke kontrollieren. Ziel ist es, Arzneimittelreste, nicht mehr benötigte Medikamente oder die, deren Verfallsdatum überschritten ist, auszusortieren.

Abgelaufene Mittel dürfen nicht mehr verwendet werden, warnt die Bundesvereinigung Deutscher Apotheker-

verbände. Dabei kommt es nicht darauf an, ob das Präparat noch einwandfrei aussieht: Arzneistoffe können sich nämlich selbst bei richtiger Lagerung mit der Zeit verändern, bei zu langer Lagerung unwirksam werden oder aber im schlimmsten Fall sogar schädliche Nebenwirkungen hervorrufen.

Die Mittel dürfen auf keinen Fall in die

Toilette gegeben werden: Dies gefährdet das Grundwasser. Da die meisten Kommunen den Restmüll verbrennen, ist die Entsorgung über den Hausmüll in aller Regel möglich. Auch bieten einige Apotheken die Entsorgung an. Zugleich können wichtige Arzneien und Hilfsmittel im Rahmen eines Hausapotheken-Checks ergänzt werden.

**FIT UND
LEISTUNGSFÄHIG
IM ALLTAG**

**GANZKÖRPERTRAINING
IN NUR 20 MINUTEN
DIE WOCHE
DURCH EMS**

(ELEKTRISCHE-MUSKEL-STIMULATION)

Jetzt
kostenloses Probetraining
vereinbaren!



**terra
sports**
YOUR PERSONAL TRAINING

Terra Sports Dorsten
Essener Str. 17
46282 Dorsten

02362 / 78 69 877
dorsten@terra-sports.de

www.terra-sports.de

Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

FEBRUAR (Dorsten)

Freitag, 08.02.2019, 20.00 Uhr

Kaiser & Plain:

„Liebe in Zeiten von so lala“

Ein musikalischer, kabarettistischer Abend voller komischer Missverständnisse, unabsichtlicher Ehrlichkeiten und falsch verstandener Smileys. Aula Gymnasium Petrinum, Im Werth 17, Dorsten

Freitag, 15.02.2019, 20.00 Uhr

Philip Catherine / Martin Sasse

„Gipfeltreffen“

Der Belgier Philip Catherine ist einer der bekanntesten Gitarristen der Welt. Er spielte u. a. mit Jazzgiganten wie Larry Coryell, Stephane Grappelli, Charlies Mingus, Dexter Gordon oder Chet Baker. Ein fabelhaftes Zusammentreffen zweier einzigartiger Musiker. Das Leo – Soziokulturelles Zentrum für Dorsten-Hervest, Fürst-Leopold-Allee 70, Dorsten

Freitag, 15.02.2019, 20.00 Uhr;

Einlass: 19.00 Uhr

Ingo Borchers: „Immer ICH“



Schnell noch ein Selfie geschossen, dann aber ab ins Fitnessstudio zur Selbstoptimierung. Authentisch sein – das ist der Imperativ dieser Tage; erfolgreich an der Marke „ICH“ arbeiten. Was früher nur für Prominente galt, ist schon längst in der Mitte der Gesellschaft angekommen: Immer ICH. Das ist der eine Teil der Geschichte. Zur gleichen Zeit sind Tausende von Menschen auf der Flucht und lassen ihre bisherige Identität hinter sich. Was geschieht da, wenn man nichts mehr hat, außer sich selbst? Immer ICH. In „Immer ICH“ geht es auch um Sie. Gemeinschaftshaus Wulfen, Wulfener

Markt 5, Dorsten Wulfen; Eintritt: VVK: 16 Euro + VVK-Gebühr; AK: 20 Euro; VVK auch über die Dorstener stadinfo, Wulfener Markt 5, Dorsten

Montag, 25.02.2019, 20.00 Uhr

„Der Tatortreiniger“ –

Komödie von Mizzi Meyer

Heiko „Schotty“ Schotte ist der Mann für die schweren Fälle: Reiniger von Beruf, Tatortreiniger. Wenn alle den Ort verlassen haben, Mörder, Kriminalbeamte, Spurensicherung, dann kommt er und entfernt, was keiner mehr braucht und was niemand mehr sehen möchte. Die Episoden um Schotty haben sich im Fernsehen seit 2011 schnell zur Kultserie gemausert, die schon ein Jahr später einen der begehrten Grimme-Preise einheimen konnte. Westfälisches Landestheater Castrop-Rauxel, Aula St. Ursula-Realschule, Nonnenkamp 14, Dorsten; Tickets und Infos: stadinfo Dorsten

MÄRZ (Dorsten)

Freitag, 01.03.2019, 20.00 Uhr

Sebastian Schnoy: „Dummikratie – Warum Deppen Idioten wählen“

Politisches Kabarett zur Herrschaft des Stumpfsinns und Gegenmaßnahmen. Sebastian Schnoy, dekoriert mit acht Kulturpreisen und Autor dreier Spiegelbestseller, hat viel zu sagen. Vor allem bei einem ist er sich ganz sicher: Die Welt retten werden die Netten. Temperamentvoll, respektlos und intelligent zugleich erklärt Schnoy die Welt. Aula Gymnasium Petrinum, Im Werth 17, Dorsten; Tickets und Infos: stadinfo Dorsten



Freitag, 08.03.2019, 20.00 Uhr

Christian Ehring:

„Keine weiteren Fragen“



Foto:
Jean Merlin
Friedrich

Er ist der Mann, der Erdogan ärgerte. Ein Beitrag in Christian Ehrings Satire-sendung „extra3“ brachte im März 2016 den türkischen Präsidenten so auf die Palme, dass er den deutschen Botschafter einbestellte. Außerdem gehört Ehring zum Team der „heute-show“ und ist Eingeweihten bestens bekannt als langjähriges Ensemblemitglied des Düsseldorfer Kom(m)ödchens. Gemeinschaftshaus Wulfen; Wulfener Markt 5, Dorsten; Eintritt: VVK: 24 Euro inkl VVK-Gebühr; AK: 26 Euro; Ermäßigungen; VVK u.a. in der stadinfo

Samstag, 09.03.2019, 19.00 Uhr

confido vocale & camerata:

„MOZART-REQUIEM“

St. Marien-Kirche, Dorsten

Fr., 15.03.2019, 15.00 - 22.00 Uhr

Nacht der Bibliotheken

Die „Nacht der Bibliotheken“ steht 2019 unter dem Motto „mach es!“. Dazu wird es wieder ein buntes und attraktives Programm für die ganze Familie in der Stadtbibliothek geben. Die ersten Höhepunkte sehen bereits fest: Wir begeben uns an Deck! – Um 17.00 Uhr heißt „(Pi)ratten an Bord!“ Kleine und große Kinder ab 4 Jahren erwartet ein turbulentes Seemannsstück mit Schauspiel, Figuren und Musik – präsentiert vom Ekke Neckepen-Theater. Und zum Höhepunkt um 20.00 Uhr wird Jörg Böhm seinen zweiten in Kooperation mit AIDA Cruises geschriebenen Kreuzfahrtskriem „Niemandesblut“ präsentieren. Zur Erholung wird in der Pause zu lecke-

Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

MÄRZ (Dorsten)

ren Getränken an der Bar eingeladen. Stadtbibliothek/BZ Maria Lindenhof, Im Werth 6, Dorsten

Donnerstag, 21.03.2019, 19.00 Uhr Bundespolizei-Orchester Hannover wieder zu Gast in Dorsten

Den vielen Dorstenern inzwischen vertrauten Musikerinnen und Musiker des Bundespolizei-Orchesters spielen nun bereits zum 18. Mal auf Einladung des Lions Clubs Dorsten und Dorsten-Lippe ohne Gage für den guten Zweck. Tickets ab 15 Euro gibt es in den Vorverkaufsstellen: Provinzial-Versicherung, Willy-Brandt-Ring 1, und Vereinte Volksbank Dorsten, Südwall 23-25. Aula der Realschule St. Ursula, Nonnenkamp 14, Dorsten

APRIL (Dorsten)

Montag, 01.04.2019, 20.00 Uhr

„Jahre später, gleiche Zeit“ – Komödie von Bernard Slade

mit Dominique Lorenz & Heiner Lauterbach. Welches junge, frisch verliebte Paar wünscht sich nicht, dass diese Liebe ewig hält. Auch Doris und Georg hegen diesen Gedanken nach ihrer ersten Nacht. Sie müssen ihn aber sofort wieder vergessen, sie sind schon glücklich verheiratet, aber mit anderen Partnern. Sie beschließen als Ersatz, sich jedes Jahr am gleichen Tag, hier im Hotelzimmer wieder zu sehen... – Aula St. Ursula-Realschule, Nonnenkamp 14, Dorsten; Tickets und Infos: stadtinfo



Freitag, 05.04.2019, 20.00 Uhr

Die Buschtrommel:

„Dumpf ist Trump(f), ob rechts, ob links – Hauptsache geradeaus“

Die Zeiten sind schräg: Donald Trump

kaspert sich durchs Amt, Erdogan bekommt den Friedensnobelpreis und die AfD fordert flächendeckend Kondome. Für Flüchtlinge. Und Linke. Die Welt hat Probleme und die haben die beiden Buschtrommler auch: Frau von Anklang will ein Elektro-Auto, Herr Breiing braucht zwingend 'nen SUV, um beim Biobäcker frische Brötchen zu holen. Das in Münster gegründete Kabarett konnte im Verlauf seiner Bühnenkarriere bereits sechzehn Kleinkunstpreise erringen und ist damit Deutschland meist prämiertes Kabarett-Team. – Aula St. Ursula-Realschule, Nonnenkamp 14, Dorsten; Tickets und Infos: stadtinfo

Samstag, 06.04.2019

Tag der Radmobilität

Innenstadt Dorsten/Recklinghäuser Straße; Vorträge, Oldtimerbus. Ausstellung der Fahrradhändler, Verkaufsstand des Verkehrsvereins (Kaffee und Kuchen) vor der stadtinfo Dorsten

Freitag, 19.04.2019, 12.00 Uhr

Besinnliche Radtour durch die Herrlichkeit

mit Fastenessen „Pufferkes“ im Bauerncafé Belustedde in Haltern-Lippamsdorf (Ankunft ca. 15.00 Uhr); Treffpunkt: 12.00 Uhr am Atlantis-Bad

FEBRUAR - APRIL (SCHERMBECK)

Do., 28.02.2019, 15.00 - 19.30 Uhr

Blutspende

Das Schermbecker Blutspende-Betreuungsteam des Deutschen Roten Kreuzes lädt die Schermbecker Bürger zum Blutspendetermin herzlich ein. Evangelisches Jugendheim, Kempkesstege 2, Schermbeck; Infos unter 02853-954292

Sonntag, 10.03.2019, 10.00 Uhr

Bürgerschießen Dorsten

im Schießkeller der SG Altschermbeck, Schloßstraße 20 in Schermbeck. Alle interessierten Bürger der Gemeinde Schermbeck sind herzlich zum Bürgerschießen der Schießgruppe Alt-Schermbeck 1960 e.V. im Sportverbund der Stadt Dorsten eingeladen.

Startgebühr: 4 Euro pro Start; Infos unter 02853-5127

Sonntag, 10.03.2019, 17.00 Uhr

„Media vita in morte sumus“ – Vokalkonzert zur Passionszeit

17.00 Uhr in der St. Georgskirche Schermbeck; Ingenium-Ensemble (Slowenien) Zala Strmole – Sopran; Mirjam Rojec – Mezzosopran; Blaz Strmole – Tenor; Domen Anzlovar – Tenor; Matjaz Strmole – Bariton; Ziga Berloznik – Bass. Sechs junge Sängerinnen und Sänger aus Ljubljana sind das Ingenium-Ensemble, das im Herbst 2009 gegründet wurde. Infos unter 02853-2949

Freitag, 22.03.2019, 20.00 Uhr

Night of Music

Freuen Sie sich auf die 13. „Night of Music“ der People Big Band im Landhotel Voshövel in Schermbeck. Kommen Sie in den Genuss eines besonders musikalischen Abend mit acht verschiedenen Musikgruppen. Einlass: 19.30 Uhr, Beginn: 20.00 Uhr; Eintritt: 37 Euro; Telefon: 02856-91400

Wiederkehrende Termine für Dorsten

Jeden Donnerstag (außer Feiertage) findet von 15.00 - 17.00 Uhr die

Sprechstunde des Versichertenältesten der Dt. Rentenversicherung

Westfalen, Volker Jenau, statt.

Herr Jenau berät kostenlos in Rentenfragen und hilft bei der Antragstellung von Renten und Kontenklärungen. Beratungsbüro: Hervest, Burgsdorffstraße 74 (Geschäftsstelle des Bergbauvereins). Telefonische Anmeldung bitte unter 0160/95115583.

Jeden Donnerstag, 15.00 - 17.00 Uhr

Cafe Kunterbunt

Lesungen und Vorträge in der Stadtbibliothek, Im Werth 6; 02362/664104

Frühstücken und Klönen im Marktcafe

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

Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

Repair Cafe in Dorsten

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

Bei Kaffee und Kuchen kann man um Rat fragen, Erfahrungen austauschen oder selber anpacken. Im Leo, soziokulturelles Zentrum Hervest;
Kontakt: Werner Schott und K. H. Schierenbeck, Tel. 02362/79 36 23

AWO-Sprechstunden

Jeden Montag und Mittwoch von 10.00 bis 12.00 Uhr oder nach Vereinbarung im Café des AWO-Seniorenzentrums am See, Wulfen-Barkenberg; Ansprechpartner: Herr Floss, Seniorenbeirat Dorsten

Wiederkehrende Termine für Schermbeck

Jeden 3. Donnerstag im Monat
um 14.30 Uhr: „Klön-Treff“

Hier kann man in gemütlicher Runde bei Gebäck und „Kaffeehängchen ohne Boden“ gemeinsame Zeit miteinander verbringen. Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus Schermbeck, Freudenbergstraße 1, über der Feuerwehr

Nachbarschaftsberatung in Schermbeck

Die Nachbarschaftsberatung in Schermbeck ist Mittwoch von 12.00 bis 15.00 Uhr und Donnerstag von 14.00 - 18.00 Uhr und nach Vereinbarung geöffnet. Beratung zu den Themen: Pflege, Vorsorge, Hilfsbedürftigkeit und vermitteln zu Beratungsstellen und Hilfsangeboten. Die Beratungen sind kostenfrei. Jasmin Kuhlmei, Soziokulturelles Zentrum (altes Rathaus), Rathaus 1, Schermbeck. Telefon: 02853/910-169. nachbarschaftsberatung@schermbeck.de

Veranstaltungsangebote Paulinum, FEBRUAR - APRIL

FEBRUAR

Marktklön:

01., 08., 15. & 22. Februar, 08.00 Uhr

Gedächtnistraining:

01. & 15. Februar, 14.30 Uhr

Kaffeeklön:

04. Februar, 14.00 Uhr

Singkreis:

05., 12. & 26. Februar, 14.30 Uhr

Gymnastik:

07., 14. & 21. Februar, 09.30 Uhr

Mittagstisch:

07., 14., 21. & 28. Februar, 12.00 Uhr

Modemobil:

19. Februar, 14.30 Uhr

Kaffeestübchen:

11. & 25. Februar, 14.30 Uhr

Tanztee:

13. Februar Karnevalstanztee, 15.00 Uhr und 27. Februar, 15.00 Uhr

Paulinum „Blauer See“

MÄRZ

Marktklön:

01., 08., 15., 22. & 29. März, 08.00 Uhr

Gedächtnistraining:

01., 15., & 29. März, 14.30 Uhr

Rosenmontagstreff:

04. März, 11.11 Uhr

Singkreis:

05., 12., 19. & 26. März, 14.30 Uhr

Mittagstisch:

06., 14., 21. & 28. März, 12.00 Uhr

Gymnastik:

07., 14., 21. & 28. März, 09.30 Uhr

Tanztee:

27. März, 15.00 Uhr

Paulinum „Blauer See“

APRIL

Singkreis:

02., 09., 16. & 23. April, 14.30 Uhr

Gymnastik:

04., 11., 18. & 25. April, 09.30 Uhr

Mittagstisch:

04., 11., 18. & 25. April, 12.00 Uhr

Marktklön:

05., 12. & 26. April, 08.00 Uhr

Gedächtnistraining:

05. & 26. April, 14.30 Uhr

Kaffeestübchen:

08. & 29. April, 14.30 Uhr

Tanztee:

10. & 24. April, 15.00 Uhr

VHS-Kursangebote Februar / März / April

GESELLSCHAFTSBEREICH

Do., 14.03.; 19.00 - 22.00 Uhr

Vortrag: Schenkung und vorweggenommene Erbfolge

Kurs-Nr. 1180; 9 Euro; VHS; Raum 106

GESUNDHEITSBEREICH

Mittwoch, 27.02.; 19.00 - 20.30 Uhr

Vortrag: Was tun, wenn die Schulter schmerzt?

Priv.-Doz. Dr. med. Mike H. Baums,

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

Do., 16.02.; 19.00 - 20.30 Uhr

Vortrag: Die Parkinson-Krankheit – Ursachen, Diagnose, Therapie

Prof. Dr. med. Rüdiger Hilker-Roggendorf,

Kurs-Nr. 2130, 7 Euro; VHS; Raum 106

Mo., 04.02. (8x); 18.00 - 19.00 Uhr

Fit und mobil –

Gymnastik für Frauen Ü55

Leitung: Heike Schröer, Kurs-Nr. 2335, 60,50 Euro; KiGa St. Agatha, Falkenstr.

Do., 05.02. (20x); 14.00 - 15.00 Uhr

Wer rastet – der rostet!

Gymnastik für Senioren

Leitung: Iris Hülskamp, Kurs-Nr. 2336, 67,50 Euro; VHS; Raum 008

INFORMATIONSTECHNOLOGIE

Mo., 25.03., Mi., 27.03. und

Mo., 01.04. von 15.15.- 17.30 Uhr

So funktioniert Ihr Android-Smartphone/Tablet

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

Kurs-Nr. 5411; 43,00 Euro; Raum 207

Mo., 21.02. von 15.00 - 18.15 Uhr

Smartphone-Sprechstunde: Erste Hilfe bei der Nutzung des Android-Smartphones – Einzelunterricht

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

Kurs-Nr. 5410; 46 Euro; Raum 207

Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

INFORMATIONSTECHNOLOGIE

Mo., 10.04., von 15.15 - 17.30 Uhr
Smartphone-Fragestunde für Senioren
 Kleingruppe / Nachmittagskurs
 Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android-Smartphone- oder -Tablet mit.
Kurs-Nr. 5413; 17 Euro; Raum 207



ab Dienstag, 05.02.2019;
15.15 - 17.30 Uhr
Apple iPad & iPhone
 Kleingruppe / Nachmittagskurs
 Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad oder iPhone mit.
Kurs-Nr. 5415; 60 Euro; Raum 207

Dienstag, 12.02.2019,
Donnerstag, 14.02. 2019
und Dienstag, 19.02.2019
Windows 10 und Office 2016
für Senioren
 Kleingruppe / Nachmittagskurs
Kurs-Nr. 5416; 43 Euro; Raum 2103

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

Büroöffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag:
von 8:00 - 16:00 Uhr;
Freitag: von 8:00 - 13:00 Uhr

Männer der „Immer Fit“-Gruppe halten sich fit

Männersportgruppe „Immer Fit“ – eine Abteilung des SV Lembeck

Seit 1980 treffen sich einmal wöchentlich bis zu 12 Männer im Alter zwischen 49 und 79 Jahren, um sich durch Sport fit zu halten. Bezeichnenderweise nennen sie sich die „Immer-Fit-Gruppe“. Hauptverantwortlich für die Gründung dieser Abteilung des SV Lembeck sind Peter Liebers aus Lembeck und Uli Weifenbach aus Barkenberg. Trainiert wird, außer in den Ferien, jeden Freitag von 20.00 Uhr bis 21.45 Uhr in der Turnhalle der Gesamtschule Wulfen.

Bekanntlich lässt die körperliche Leistungsfähigkeit mit zunehmendem Alter nach. Dem entgegenzuwirken ist das Ziel dieses Männersports. Erkrankungen wie Bluthochdruck, Rückenbeschwerden, Arthrose oder Diabetes mellitus können durch aktive Bewegung vorgebeugt werden.

Gefördert wird die Verbesserung der allgemeinen Fitness. Dazu zählt u.a. die Kräftigung der Muskulatur, die Verbesserung der Ausdauer, der Beweglichkeit und die Optimierung der Koordinationsfähigkeit sowie des Reaktionsvermögens.

Dies alles sind Fähigkeiten, die mit zunehmendem Alter nachlassen. Durch

Sport kann jeder bis ins hohe Alter dieser Entwicklung entgegenwirken. Dabei spielt es keine Rolle, ob man bisher keinen Sport getrieben hat, lange ausgesetzt hat oder bis in die Gegenwart sportlich aktiv war. Nach dem Motto „Es ist nie zu spät!“ kann jeder anfangen, ob er 50, 60 oder älter ist.

Die „Immer-Fit“-Gruppe startet unter fachkundiger Leitung zunächst mit einem Aufwärmprogramm und mit Gym-

nastik. Ganz wichtig ist den Teilnehmern auch das soziale Miteinander in der Gruppe. So trifft man sich z. B. im Frühjahr zu einem Maigang. Tradition ist auch schon das Weihnachtsessen zum Jahresausklang. Dort werden u.a. die fleißigsten Sportler des abgelaufenen Jahres geehrt. Die „Immer-Fit-Truppe“ würde sich auch über Verstärkung freuen. Jeder, der Interesse hat, kann einfach freitags um 20.00 Uhr vorbei kommen und mitmachen.



nastik. Danach verbessern die Teilnehmer ihre Teamfähigkeit und ihren Umgang mit dem Ball bei einem Volleyballspiel. Auch ein kurzes Fußballspiel steht auf dem Programm.

Wer im Vorfeld weitere Informationen haben möchte, bekommt diese von Peter Liebers unter Telefon 02369/76444.

Friedhelm Ashoff



UNSERE SENIOREN-RESIDENZ: EINZIGARTIG WIE SIE



**NEU
ERÖFFNET!**
Lernen Sie uns
unverbindlich
kennen!

ZIEHEN SIE BEI UNS EIN!

80 vollstationäre Pflegeplätze mit eingestreuter Kurzzeitpflege –
ausschließlich in Einbettzimmern mit eigenem barrierefreiem Bad.

**Infos und Besichtigungs-Termine
unter 02362/790 65-0**

BELLINI Senioren-Residenz Dorsten GmbH
Halterner Straße 69 · 46284 Dorsten
www.bellini-dorsten.de

Kreuzworträtsel – Rätseln Sie mit – Kreuzworträtsel

exot. Tier	▼	Nage-tiere	▼	bayr.: Bein	▼	kleine süße Früchte	▼	Nachspeise	jüd. Staat	islam. Richter	Osmane
Bitte um Auskunft	▶	▼				Erlass	▶		▼	▼	▼
Fernkopie	▶			Kälteprodukt	▶			weibl. Haustier	▶		
▶						europ. Inselbewohn.	▶				
Schweifstern	Einzelwort		bibl. Buch	bevor	▶			engl.: Luft	▶		
Ernährungsform	▶	▼	▼			Quäler	▼	weibl. Vorname	▼	span. Reisgericht	
▶				Wettkampfstätte	Ärmelaufschlag	▶		▼			
Bezirk		Echte Kobra	▶				Teilzahlung		Festvorstellung		Lasttier
▶					Pille	▶	▼	▼			▼
Landwirt		brauner Farbstoff	▶					Bindewort	▶		
▶					belegte Brotschnitte	▶					
westafrik. Staat		Teil der Gitarre	▶					Räucherfisch	▶		



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
- Abendliche Gesellschaft (auch an Wochenenden)

Sudoku

leicht

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

mittel

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

Kreuzworträtsel

Kleinstbildstreifen	1	Kollege, Gefährte		germanischer Wurfspieß		Segelschnurtau
Persönlichkeitsbild					5	Stück für neun Instrumente
Bewohner Trojas		besitzanzeig. Fürwort				
8						türk. Name v. Smyrna
Gewächs		nord-europ. Volk		zeitgemäß		
			2			
				Pflanzenkrankh. (Schädlinge)		
Hptst. von Saudi-Arabien			Informations-einheit (EDV)			
						weidm.: Maul des Rotwildes
Knötlichgewächs	semit. Volksangehöriger		Durcheinander		Vorsilbe: zwei, doppelt	
			4			
schriftliches Gesuch		griech. Küstenlandschaft				
	6				Westgermane	
Stil b. Schwimmen (engl.)		Reiseweg		Abk.: Freitag		
engl.: Irrtum						Raub-, Pelztier
				Gegner der Reformation		
Blütenpracht	7		ehem. span. Königin			
						9
Angriff besond. zu Pferde	Hausvorbau		3			

LÖSUNGSWORT

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

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 Ostendorf, 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 Fotolia, Pixabay
bzw. ist angeliefertes Bildmaterial.
Für Druckfehler wird keine Haftung
übernommen.



Essener Str. 18
46282 Dorsten
TEL. 02362 / 795 60 90
MAIL info@luxus-spot.de
WEB www.luxus-spot.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 9.30 Uhr - 18.00 Uhr
Sa. 9.30 Uhr - 14.00 Uhr
Mail info@luxus-spot.de
Shop www.luxus-spot.de



UHREN & SCHMUCK SERVICE



GOLD / SCHMUCK & UHREN ANKAUF



SCHMUCK & UHREN FÜR SIE UND IHN

**AN- & VERKAUF
BATTERIEWECHSEL
UHRENBANDSERVICE
REPARATUREN
REVISIONEN
TAXIERUNG / EXPERTISE
EINZELANFERTIGUNGEN
UMARBEITUNGEN**

**NEU!!!
GRAVUREN**
verschiedenster
Art & Ausführung





Fotogravur in Edelstahl



Einzelanfertigung in Silber

**Fotogravuren, Schriftzüge,
Logogravuren, Klingelschilder uvm.
Sprechen Sie uns an...**

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!

CANNONDALE
bergamont BICYCLES


CAMPUS
sirus



BOTTROP
Johannesstr. 14a
(0 20 41) 76 09 44

DORSTEN
Hafenstr. 1a
(0 23 62) 999 77 15

www.radsport-bomm.com

...und zum guten Schluss

Eine Rentnerin geht zum Arzt: Herr Doktor, Sie müssen mir das Treppensteigen wieder erlauben. Dieses ewige rauf und runter an der Dachrinne macht mich fix und fertig.

Der Ruhestand ist wie Arbeiten. Man tut nichts, nur braucht man dabei keine Angst mehr zu haben, erwischt zu werden.

Sagt die Oma zu ihrem Enkel: Du darfst Dir von mir ein schönes Buch wünschen.
Der Enkel antwortet: Dann wünsche ich mir Dein Sparbuch.

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



