

11

Kostenlos  
für Dorsten & Schermbeck

# SeniorenZEIT

Herbst 2017

Die Seniorenzeitung für Aktive & Junggebliebene

## Herbstfreuden

Unser Top-Thema: Versicherungen im Alter – was ist vonnöten?

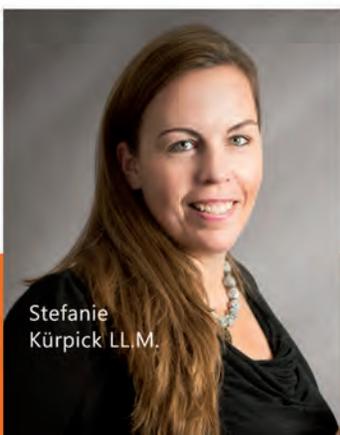
Alles rund um Gesundheit, Recht & Finanzen – Veranstaltungskalender – Rätselhaftes



**SCHWANKL**

Rechtsanwälte

Fachanwälte



Stefanie  
Kürpick LL.M.



Michael  
Schwankl

Ihre Spezialisten für

- Verkehrsrecht · Strafrecht
- Jugendstrafrecht · IT-Recht
- Medizinrecht · Wettbewerbsrecht

Wir sind bundesweit für Sie tätig.

Gahlener Straße 6 · 46282 Dorsten

Telefon: 0 23 62 / 677 100

Telefax: 0 23 62 / 795 710

[info@ra-schwankl.de](mailto:info@ra-schwankl.de)

[www.ra-schwankl.de](http://www.ra-schwankl.de)

# VORWORT

## Liebe Leserinnen und Leser!

Im Oktober werden oft Erntedankfeste gefeiert, da der größte Teil der Ernte eingebracht ist. Das Getreide wird im Juli/August gedroschen. Im September sind in der Regel die Kartoffeln dran. Die Grünflächen sind abgemäht und als Silofutter oder Heu für den Winter gelagert. Wir erlebten, wie die Maisernte eingebracht wird. Die Weinlese wird in den Anbaugebieten mit den bekannten Weinfesten gefeiert.

So regt uns der Herbst dazu an, über die Ernte und den vergangenen Sommer nachzudenken: Wie oft schien die Sonne? Welchen Ertrag brachte die Ernte? Wo gab es gute oder schlechte Ergebnisse?

## Die Ernte des Lebens

Das Alter kann man als Abend des Lebens verstehen. Tatsächlich sehen sich viele ältere Menschen gerne Fotos und Alben an. Man sieht die Bilder der Familie: Wie die Kinder klein waren, herangewachsen sind und bereits wieder selber Kinder haben. Manche Senioren sind schon Urgroßeltern. Der Blick auf die Familie gibt Freude und Stolz. Der Rück-

blick auf das Leben gilt oft auch der beruflichen Karriere. Wenn man einen guten Beruf hatte, gibt das ein Gefühl der Befriedigung über das, was man geleistet und erreicht hat. Der Beruf bestimmt die wirtschaftliche und soziale Situation sehr stark. Welche Wohnung man sich leisten kann oder ob man sich ein eigenes Häuschen bauen konnte. Das alles gehört zur Ernte des Lebens. Wie die Ernte in der Natur, kann auch der Rückblick auf das eigene Leben neben den Erfolgen, Irrwege und Misserfolge aufweisen. Kein Mensch kann das Leben unabhängig von der politischen und sozialen Situation gestalten. Der Einzelne hat den Erfolg nicht allein verdient und ist nicht am Misserfolg allein schuldig. Es ist gut, wenn man sich mit dem Leben versöhnen und für das Leben dankbar sein kann.

Die Situation im Alter selbst ist zum Teil auch Ernte des Lebens. Die Höhe der Rente orientiert sich am Lohn und an der Zahl der Jahre, in denen man gearbeitet hat. Vielleicht konnte man auch eine Lebensversicherung abschließen und hat dadurch noch ein zusätzliches Einkommen. Allerdings ist der Wert solcher Versicherungen erheblich gesunken. Im Alter ist vielleicht eine Unfallversi-



Hugo Bechter

cherung sinnvoll, die auch die entsprechende Pflege ausreichend absichert. Den Schwerpunkt dieser Ausgabe bildet deshalb das Thema „Versicherungen im Alter“. Welche Versicherung braucht man im Alter nicht mehr? Welche neue Versicherung ist sinnvoll?

Diese Zeitung informiert natürlich auch wieder über die Arbeit des Seniorenbeirates: Das Mobilitätstraining am 6. September, die Seniorenbegleitung, die Taschengeldbörse und die Seniorenmesse am 4. November im LEO.

Zu all diesen Angeboten sind Sie natürlich herzlich eingeladen. Vielleicht ist auch für Sie etwas Nützliches dabei.

Im Namen des Seniorenbeirates Dorsten

Hugo Bechter

**SENIORENBEIRAT**  
STADT DORSTEN



[www.seniorenbeirat-dorsten.de](http://www.seniorenbeirat-dorsten.de)



**Kloster=Apotheke**

V. Winkelmann  
Lippestraße 4  
46282 Dorsten

Tel. 0 23 62 / 2 23 60

**Ihr Partner in Sachen Gesundheit**

Beim Eintritt ins Rentenalter bzw. in den Ruhestand ändert sich das Leben zumeist in der einen oder anderen Weise. Da sollten sinnvollerweise auch die Versicherungspolizen auf den Prüfstand gestellt und der neuen Lebenssituation angepasst werden. Denn als Rentner unterliegt man nur wenigen Pflichtversicherungen und zudem braucht man im Alter nicht mehr jede Versicherung. Auch haben Sie als Senior wahrscheinlich eher weniger Geld zur Verfügung als bisher – und Versicherungen sind manchmal ganz schön teuer.

Es kann sich daher lohnen einen Check zu machen, denn nicht alle auf dem Versicherungsmarkt angebotenen Policen sind im Alter wirklich wichtig. Es lohnt sich daher zu unterscheiden zwischen Pflichtversicherungen, wichtigen Versicherungen, sinnvollen Versicherungen sowie Versicherungen, die vom individuellen Sicherheitsbedürfnis abhängen.

#### **Pflichtversicherungen**

Zu den unabdingbaren und gesetzlich vorgeschriebenen Versicherungen zählen die **Kranken- und Pflegeversicherung** sowie die **Kfz-Haftpflichtversicherung**. Die meisten Rentner, die vorher in der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung waren, werden innerhalb ihrer Krankenkasse/Pflegekasse Mitglied der Krankenversicherung der Rentner (KVdR), sofern sie nicht privat krankenversichert sind. Gesetzlich Versicherte können jedoch auch auf eine andere Versicherung umsteigen, die interessantere oder bessere Leistungen für Seniorinnen und Senioren anbietet oder günstiger ist. Die Kfz-Haftpflichtversicherung ist ebenfalls eine Pflichtversicherung, sofern ein Auto zugelassen werden soll. Sie deckt Personenschäden, Sachschäden und Vermögensschäden ab, die einem Dritten durch den Betrieb eines Kraftfahrzeuges entstehen, z. B. durch einen Verkehrsunfall.

#### **Wichtige Versicherungen**

Die Privathaftpflichtversicherung ist jedem auch im Alter dringend zu empfehlen. Auch wenn das Wort „Pflicht“ darin vorkommt, ist es keine gesetzlich vorgeschriebene Pflichtversicherung.

# Sicherheit im Alter

## Welche Versicherung braucht man als Senior?

von Bernhard Böing



Sie sichert existenzielle Risiken ab. Denn jeder, der das Eigentum, die Gesundheit oder das Leben eines anderen verletzt oder beschädigt, muss Schadensersatz leisten, so steht es im Bürgerlichen Gesetzbuch. Und das kann manchmal sehr teuer werden.

Wer Besitzer von Hauseigentum ist, benötigt eine **Gebäudeversicherung**. Sie kommt für Schäden durch Feuer und Leitungswasser auf, aber auch für Schäden, die durch Sturm oder Hagel entstanden sind. Viele Darlehensgeber wie Banken oder Sparkassen, geben Geld für einen Neubau, einen Umbau oder eine Renovierung des Wohngebäudes nur dann, wenn eine entsprechende Gebäudeversicherung besteht.

Ebenfalls wichtig ist eine **Hausratversicherung** für Wohneigentümer oder Mieter gleichermaßen. Sie ersetzt alle Schäden an Gegenständen im Haushalt, die bei Feuer, Einbruch, Diebstahl, Vandalismus, Explosion, Sturm oder Leitungswasser entstanden sind. Gerade ältere Menschen haben oft im Laufe ihres Lebens beachtlichen Hausrat oder wertvollen Schmuck angesammelt, der bei Beschädigung oder gar Vernichtung durch eine Hausratversicherung in der Regel ersetzt wird.

#### **Sinnvolle Versicherungen**

Eine private **Pflegezusatzversicherung** kann helfen, eine Lücke zu schließen, da immer häufiger die Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung nicht ausreichen, um alle anfallenden Kosten bei einem Pflegefall abzudecken. Denn die gesetzliche Absicherung bietet nur eine Basisabsicherung/Grundabsicherung und die Kosten jahrelanger Pflege können ganz erheblich sein.

Wer viel im Alter reist, sollte eine **Auslandskrankenversicherung** abschließen. Denn auch im Urlaub können Seniorinnen oder Senioren schnell krank werden, sei es aufgrund ihres Alters, durch ungewohntes Essen oder des anderen Klimas. Die Auslandskrankenversicherung kommt unter anderem für ärztliche Behandlungen, verordnete Medikamente, Verbände oder auch für die Überführung im Todesfall auf. Im Ausland ist der Bundesbürger über seine eigene Krankenkasse zumeist nicht ausreichend abgesichert.

Besitzer eines Hundes oder Pferdes sollten eine **Tierhalterhaftpflichtversicherung** abschließen, denn die Tiere können unter Umständen bei Unachtsamkeit in

Lesen Sie weiter auf der folgenden Seite

der Haltung erheblichen Schaden anrichten. In manchen Bundesländern muss der Abschluss einer Hundehaftpflichtversicherung unter bestimmten Voraussetzungen bei Anmeldung des Tieres nachgewiesen werden.

### Individuelle Versicherungen

Es gibt auch Versicherungen, die vom individuellen Sicherheitsbedürfnis des älteren Menschen abhängen und nicht notwendig oder nicht unbedingt notwendig sind. Hierzu zählt zum Beispiel eine Berufsunfähigkeitsversicherung, die auf die Sicherung des laufenden Einkommens abzielt und für Rentner schlichtweg überflüssig ist.

Eine Rechtsschutzversicherung, die bei arbeitsrechtlichen Problemen im Beruf schützt, macht als Rentner ebenfalls keinen Sinn. Eine Rechtsschutzversicherung kann aber auch im Alter durchaus angebracht sein, wenn Haus- und Grundbesitz vorhanden ist, der zum Beispiel vermietet ist. Streitigkeiten zwischen Vermieter und Mieter sind nicht die Ausnahme.

Eine Sterbegeldversicherung ist eine Police, die zumeist für die Beerdigungskosten eines Versicherten aufkommt. Meistens wird über die Zeit hinweg mehr eingezahlt, als später bei Eintritt des Versicherungsfalles zur Auszahlung gelangt. Eine solche Versicherung hängt vielfach von den individuellen Bedürfnissen des älteren Menschen ab.

Eine Unfallversicherung für Seniorinnen und Senioren kann sinnvoll sein und entspricht dem persönlichen Sicherheitsbedürfnis. Die Unfallhäufigkeit bei älteren Menschen ist größer, sei es nun im Straßenverkehr, im Haus oder in der Freizeit. Altersbedingt nachlassende Widerstandskraft, unsicher werdende Bewegungsabläufe oder zunehmende Reaktionsschwächen können dafür verantwortlich sein.

Bei der vorstehenden Auflistung der Versicherungen handelt es sich um einen gestrafften Überblick über gängige Ver-

sicherungen, Lebensversicherung u.v.m.) Ältere Personen brauchen zwar auch Versicherungen, aber oft wesentlich weniger als junge Familien oder berufstätige Menschen. Da Seniorinnen und Senioren eher weniger Geld zur Verfügung haben, sollte genau geprüft werden, ob die Versicherung notwendig ist und die Beiträge vom häufig gemindernten (Renten-)Einkommen auch gezahlt werden können.

Auch sollte man durch die Versicherung prüfen lassen, ob bei bestehenden Versicherungen der vor Jahren abgeschlos-



sicherungen. Die Versicherungsbranche bietet viele weitere Policen zur Absicherung aller möglichen Risiken an (z. B. Zahnzusatzversicherung Handy- und Brillenversicherung, Krankentagegeldver-

sene Tarif im Alter noch passt. Oft bietet die Versicherungsbranche auf Senioren zugeschnittene günstigere Tarife für die eine oder andere Versicherung an.

**Bernhard Böing** ■

Beachten Sie bitte unsere Weihnachts- & Silvesterspecials vom 01.12. - 31.12.2017!

PARTYSERVICE



& METZGEREI

für *Genießer*  
Inhaber: I. Folgmann

SPEZIALMENÜS für die FESTLICHE ZEIT

Genießen Sie die Zeit mit Ihren Gästen!

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](http://www.partyservice-niessner.de)

# Nicht sofort Schluss

## Weiterarbeiten im Alter: Was Berufstätige wissen müssen

Wer das Rentenalter erreicht, muss den „Griffel“ nicht sofort fallenlassen. Berufstätige können weiterarbeiten, wenn sie das möchten. Dabei gilt es unbedingt einiges zu beachten:

### Arbeitsvertrag

Ein Arbeitsverhältnis endet nicht automatisch mit dem Erreichen des Rentenalters. Das ist nur dann der Fall, wenn es eine entsprechende Regelung im Arbeits- oder Tarifvertrag gibt, erklärt Rechtsanwalt Alexander Bredereck. Arbeitgeber- und -nehmer können dann aber gemeinsam vereinbaren, den Zeitpunkt hinauszuschieben. Gibt es kein automatisches Ende, läuft der Arbeitsvertrag ohnehin automatisch weiter. Für Kündigung, Teilzeit und Befristung gelten in beiden Fällen die üblichen Spielregeln.

### Rente und Steuer

Altersrente gibt es nur auf Antrag. Wer im Rentenalter voll weiterarbeitet, kann daher einfach auf die Bezüge verzichten. Das kann sich lohnen, weil es dafür einen Bonus gibt. Ältere Arbeitnehmer können sich ihre Rente aber auch parallel zum Gehalt auszahlen lassen, erklärt



die Deutsche Rentenversicherung Bund – ohne Abzüge. Allerdings steigt damit auch das zu versteuernde Einkommen. Beiträge zur Rentenversicherung müssen arbeitende Rentner nicht mehr zahlen. Wer die Rente weiter aufbessern will, kann das aber freiwillig weiter tun.

### Krankenversicherung

Wer arbeitet und gleichzeitig schon eine Altersrente bezieht, zahlt nach Angaben

der Bundesregierung einen geringeren Beitrag zur Krankenversicherung. Dafür gibt es allerdings kein Krankengeld mehr, wenn jemand länger als 6 Wochen ausfällt. Die Krankenkasse kann verlangen, dass ältere Arbeitnehmer bei längerer Krankheit den Rentenantrag stellen.

Quelle: Auszug aus dem Newsletter „Ihre Vorsorge.de“, Ausgabe vom 20.7.2017, Herausgeber: Regionalträger der Deutschen Rentenversicherung und der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See

## Höhere Regelsätze ab 1. Januar 2018

### Unterstützungsleistungen für die Grundsicherung im Alter steigen

Zum Jahresbeginn 2018 steigen die Unterstützungsleistungen für alle, die ihren Lebensunterhalt nicht selbst bestreiten können. Das gilt für die Sozialhilfe, die Grundsicherung für Arbeitssuchende sowie für die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung. Das Bundeskabinett hat die entsprechende Verordnung zur Fortschreibung der Regelbedarfsätze auf den Weg gebracht. Der Bundesrat muss der Verordnung noch zustimmen. Er wird sich voraussichtlich Anfang November damit befassen.

**Die neuen Leistungssätze** (gültig ab 01.01.2018 –Veränderung gegenüber 2017 in Klammern):

Alleinstehend / Alleinerziehend	Euro (+ 7 Euro)	Regelbedarfsstufe 1
Erwachsene nicht-erwerbsfähige / Behinderte (z.B. Wohngemeinschaften)	Euro (+ 7 Euro)	Regelbedarfsstufe 1
Paare je Partner / Bedarfsgemeinschaften	Euro (+ 6 Euro)	Regelbedarfsstufe 2
Erwachsene Behinderte in stationären Einrichtungen (bis Ende 2019)	Euro (+ 5 Euro)	Regelbedarfsstufe 3
nicht-erwerbstätige Erwachsene unter 25 Jahre im Haushalt der Eltern	Euro (+ 5 Euro)	Regelbedarfsstufe 3
Jugendliche vom 14 bis unter 18 Jahren	Euro (+ 5 Euro)	Regelbedarfsstufe 4
Kinder von 6 bis unter 14 Jahren	Euro (+ 5 Euro)	Regelbedarfsstufe 5
Kinder unter 6 Jahren	Euro (+ 3 Euro)	Regelbedarfsstufe 6

Die Kosten für Unterkunft und Heizung werden grundsätzlich in Höhe der tatsächlichen Aufwendungen erbracht, soweit sie angemessen sind. Das Sozialamt orientiert sich dabei am örtlichen Niveau der Mieten auf dem Wohnungsmarkt.

## Winterzeit: Die Hochsaison für Einbrecher beginnt

Wussten Sie, dass Wohnungseinbrüche mit zu den häufigsten Verbrechen in Deutschland gehören? Besonders aktiv sind die Einbrecher in den dunklen Jahreszeiten, wenn es im Herbst und Winter wieder früher dunkel wird. Durch die frühe Dunkelheit, spätestens ab 17.00 Uhr, erkennt ein Einbrecher schnell, ob jemand zu Hause ist. Je nachdem, ob schon ein Licht eingeschaltet ist oder nicht.

Wenn bereits nachmittags die Dämmerung beginnt, bietet dies Einbrechern eine gute Gelegenheit. Viele Berufstätige verlassen im Dunkeln die Wohnung und kommen erst im Dunkeln wieder nach Hause. Gerade in der Vorweihnachtszeit sind auch viele Menschen an den Wochenenden unterwegs, um Märkte zu besuchen oder Geschenke zu besorgen. In dieser Zeit stehen die Chancen gut, Bargeld zu finden (Geld für Geschenke, Geldgeschenke...) oder hochwertige Sachgegenstände. Hinzu kommt, dass die Diebe bei Dunkelheit natürlich auch schlechter von Nachbarn oder Passanten entdeckt werden können.

Um die Einbruchgefahr zu verkleinern, kann jeder etwas tun, denn in vielen Fällen wird ein Einbrecher schon abgeschreckt, wenn zum Beispiel ein Licht

anspringt, ein Hund bellt oder der Versuch, aufgrund von gesicherten Fenstern oder Türen, zu viel Zeit in Anspruch nimmt. Je mehr Zeit ein Einbrecher braucht um einzudringen, desto eher gibt er auf!

Folgende Verhaltensweisen sind ratsam:

1. Schließen Sie selbst bei einer kurzen Abwesenheit alle Fenster. Ein gekipptes Fenster lässt sich leichter öffnen als ein geschlossenes.

2. Die Haustüre immer abschließen und nicht bloß zuziehen.

3. Keine Hilfsmittel zum Einbruch im Garten liegen lassen z. B. Leitern, Tische, Stühle etc., dies würde das Eindringen in höhere Stockwerke erleichtern.

4. Täuschen Sie Anwesenheit vor und lassen Sie nicht den Eindruck erwecken, dass niemand zu Hause wäre. Durch Zeitschaltuhren in Intervallen können Sie zum Beispiel Rollläden oder das Radio ein und ausschalten. Ein heller Eingangsbereich wirkt bereits abschreckend.

5. Schalten Sie Außensteckdosen ab.

6. Statten Sie unbeleuchtete Nebeneingänge oder Türen mit Bewegungsmeldern aus.

7. Wer investieren möchte, kann auch



an Türen und Fenstern mechanische Sicherungseinrichtungen anbringen lassen.

Wenn Sie mehr Informationen zu den Möglichkeiten der mechanischen Sicherungseinrichtungen Ihrer Fenster und Türen haben möchten, stehe ich Ihnen gerne beratend zur Seite. Gemeinsam finden wir heraus, wie Sie Ihr Haus oder Ihre Wohnung einbruchsicherer machen können. Ich freue mich auf Ihren Anruf.

**Ihr Peter Foitzik**



Machen Sie  
Ihr Zuhause sicher!

**NEU** im Ruhrgebiet und  
Münsterland

Alarm-, Schließ- & Sicherheitstechnik  
vom Fachmann

**Damit Sie sich sicher fühlen...**

Alarm-, Schließ-  
& Sicherheitstechnik

**FOITZIK**



Inh. Peter Foitzik  
Holten 6  
46348 Raesfeld-Erle

Tel. 0160 / 24 7 365 1  
info@sicherheitstechnik-foitzik.de  
www.sicherheitstechnik-foitzik.de

**Kostenloser und unverbindlicher Sicherheitscheck  
für Privat und Gewerbe**

**Jetzt anrufen & Termin vereinbaren! Tel.: 0160 / 24 7 365 1**

## Seniorenbegleitung

Die Seniorenbegleitung bietet Hilfen für bedürftige Senioren an, wie Fahrten zum Arzt, Einkaufshilfen, Spaziergänge, Besuche zu Hause oder wichtige Informationen für den Alltag.

In diesem Jahr lädt die Seniorenbegleitung der Stadt Dorsten am 27. November zu einer Adventsfeier im Gemeindehaus St. Nikolaus ein. Die Senioren bekommen dazu über die Helfer eine schriftliche Einladung.

### Benötigen Sie Hilfe oder möchten selbst gerne helfen?

Helfer und hilfesuchende Senioren können sich bei den angegebenen Adressen und Sprechstunden melden:

Jeder Zeit erreichen Sie unsere zentrale Nummer: 02362/793659.



Weiterhin bieten wir folgende Sprechstunden an: Hilfeanfragen und telefonische Beratung oder Anmeldung jeweils von 9.00-11.00 Uhr bei Hugo Bechter (02362-3610) oder auch per Email an [h.bechter@t-online.de](mailto:h.bechter@t-online.de).

am Donnerstag, 16. November 2017  
am Donnerstag, 21. Dezember 2017  
am Donnerstag, 18. Januar 2018

Sprechstunden von Winfried Dammann jeweils 15.00 -16.00 Uhr im LEO, Hervest, (02362-76016) bzw. per Email an [winfried.dammann@gmx.de](mailto:winfried.dammann@gmx.de)  
am Freitag, 27. Oktober  
am Freitag, 24. November  
am Freitag, 22. Dezember  
am Freitag, 26. Januar

Hugo Bechter

## Bessere Erreichbarkeit der VHS Dorsten

Der Seniorenbeirat der Stadt Dorsten macht darauf aufmerksam, dass die VHS in Dorsten mit öffentlichen Verkehrsmitteln jetzt besser erreichbar ist. Seit dem 15. Juli kann mit dem TaxiBus vom Busbahnhof Dorsten, über das Lippedor, die Haltestelle „Brüderstraße/VHS Dos-

ten“ angefahren werden. Die Haltestelle befindet sich in Höhe des ehemaligen Hallenbades. Von dort können auch gehbehinderte Leute die VHS gut zu Fuß erreichen.

Die Abfahrzeit vom Busbahnhof Dorsten ist immer zehn Minuten nach einer vol-

len Stunde (6:10 - 20:10 Uhr). Die TaxiBus-Haltestelle befindet sich am Busbahnhof vor dem Kiosk. Unter der Rufnummer: 0180-2552000 kann eine Fahrt mit dem TaxiBus angemeldet werden. Die Kosten liegen in Höhe eines Bus-Tickets.

Hilde Jaekel

## 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](mailto:info@pflege-in-dorsten.de) · [www.pflege-in-dorsten.de](http://www.pflege-in-dorsten.de)

# Gesund laufen trotz Fußheberschwäche

## Innovative Orthese sorgt in allen Lebenslagen für adäquate Unterstützung

Eine Orthese, die den Fuß in allen Gangphasen unterstützt, obwohl eine körperliche Einschränkung vorherrscht – das ist die Push ortho Fußheberorthese AFO von Ofa Bamberg. Die Orthese ermöglicht einen weitgehend natürlichen Bewegungsablauf, auch barfuß oder in normalen Schuhen.

Aufstehen, Treppensteigen oder Bergaufgehen – all diese Bewegungen sind für Menschen mit Fußheberschwäche beschwerlich. Bedingt durch einen Schlaganfall, Multiple Sklerose oder ähnlichen Erkrankungen sind die Betroffenen nicht mehr in der Lage, ihren Fuß eigenständig anzuheben und ihn anschließend kontrolliert aufzusetzen. Hierfür ist eine Schädigung des Nervensystems verantwortlich, die die vordere Muskulatur im Unterschenkel lähmt. Beim Versuch, diese Fehlfunktion zu kompensieren, kommt es häufig zu einem unnatürlichen Gangbild – und gefährlichen Situationen für die Patienten.

### Mehr Bewegungsfreiheit, mehr Lebensqualität

Genau dann ist die Push AFO eine wichtige Hilfe: Die flexible Rahmenkonstruktion kombiniert mit einem durchdachten funktionalen Bandsystem sorgt in allen

Gangphasen für adäquate Unterstützung. Eine starre Fixierung des Knöchels bzw. des Sprunggelenks ist nicht nötig – mehr Bewegungsfreiheit für den Betroffenen.

Kräftige elastische Gurte heben den Fuß in der Schwungphase. Beim Aufsetzen der Ferse und des Mittelfußes kontrolliert die Orthese die Bewegung und der Fuß wird sicher geführt. Unelastische Gurte aus einem extrem reißfesten Material fixieren die Orthese am Fuß.

### Laufen in Hausschuhen kein Problem

So hat der Patient sicheren Halt auch in leichten und offenen Schuhen.

Spezielles orthopädisches Schuhwerk ist für die Funktionalität der Push AFO nicht notwendig. Das erleichtert den alltäglichen Umgang mit der Orthese erheblich, sodass das Laufen in Hausschuhen wieder sicher wird. Das weiche Material sorgt für einen angenehmen Tragekomfort – und das auch nachts.



Foto: Ofa Bamberg

Dank der offenen Konstruktion lässt sich die Push AFO einfach anlegen und anpassen. Weitere Informationen zur Push AFO und zur Behandlung einer Fußheberschwäche erhalten Sie im **Sanitätshaus Fromme** in Dorsten und Gladbeck sowie auf der Internet-Seite [www.Gesundheitshaus-Fromme.de](http://www.Gesundheitshaus-Fromme.de).

Kommen Sie vorbei und testen Sie gratis die Push ortho Fußheberorthese AFO.

Aktionstage vom 16.-17.11.2017  
Jetzt individuellen Test-Termin sichern!



Am Holzplatz 1  
46284 Dorsten  
Tel.: 02362/6776400  
Hochstraße 52  
45964 Gladbeck  
Tel.: 02043/9350630

[www.Gesundheitshaus-Fromme.de](http://www.Gesundheitshaus-Fromme.de)



ofa bamberg

Bringt das natürliche Gangbild zurück.

Push ortho Fußheberorthese AFO

push®

Die innovative orthopädische Versorgung

## Permanent Make-up – Ein neues Lebensgefühl

Unser Gespür für schöne Formen, Proportionen und Gesichter ist ein Argument, warum wir Ihre natürliche Schönheit unterstreichen und Ihren Typ optimieren können. Schön sein mit **Permanent Make-up** bringt mehr Lebensfreude und Selbstwertgefühl!

**Besonders interessant ist Permanent Make-up für:**

- Brillen- und Linsenträger/-innen
- Bei Narben in den Brauen oder an den Lippen
- Bei spärlichem Haarwuchs oder Alopezie, wie z.B. nach einer Chemotherapie

### Lippenkontur

Schwache oder ungünstig verlaufende Konturen und Mundwinkel werden dem natürlichen Idealfall angeglichen.

### Lippenvergrößerung

Die Kontur wird an die äußerst mögliche Stelle versetzt. Durch eine Schattier-

technik in der spezifisch abgestimmten Lippenfarbe wird der Übergang elegant kaschiert.

### Lippenkontur mit plastischer Schattierung

Mit individuell abgestimmter Lippenfarbe wird die Lippe ausgefüllt. Sie gewinnt so deutlich an Farbintensität, Ausdruck und Volumen.

### Lidstriche

werden zur dauerhaften Betonung der Augen gezeichnet. Dadurch wird z.B. ein vorhandener Wimpernverlust elegant kaschiert.

### Augenbrauen

Durch **Microblading** können die Brauen völlig neu gestaltet werden, fehlender Haarwuchs oder auch Lücken, (z.B. entstanden durch eine Narbe oder zu vieles Zupfen) gewinnen durch das Zeichnen

feiner Härchen ihre Natürlichkeit wieder. Zu dünne oder auch ungünstig verlaufende Brauen werden dauerhaft korrigiert. Weitere Möglichkeiten bietet Ihnen das **Permanent Make-up**. Hier werden die Brauen mit Schattierungen unterlegt, welche die Ausdruckskraft der Augenbrauen betonen.

Von Natur aus gewachsene Brauen und Lippen sind nicht immer symmetrisch, d.h. die Brauen oder auch beide Lippenseiten weichen deutlich voneinander ab. Und hier kommt dann das Permanent Make-up ins Spiel. Es ist jedoch erst dann gut, wenn es zu Ihnen passt und Sie es nicht als Fremdkörper empfinden. Wenn es natürlich wirkt, stärkt es ihr Selbstbewusstsein und verhilft Ihnen zu einem sicheren Auftreten.

Lassen Sie sich ausführlich und unverbindlich von uns beraten.

**Ihr Esthétique-Team**

## Permanent Make-up ist Vertrauenssache.

Dauerhafte filigrane Zeichnungen von Augenbrauen, Lidstrichen und Lippenkonturen ermöglicht das Permanent Make-up. Qualitatives hochwertiges Permanent Make-up unterstreicht Ihren Typ und hebt Ihre natürlichen Konturen hervor.



**Wir verschaffen Ihnen ein anhaltend perfektes Aussehen.**

## UNSER HERBSTANGEBOT

(gültig bis 31.10.2017)

Liner oben und unten	statt 450,- nur 295,- €
Lippen	statt 500,- nur 385,- €
Augenbrauen	statt 450,- nur 295,- €
Microblading	statt 500,- nur 385,- €
<b>Inklusive 1 Nacharbeit</b>	

**Esthétique**  
Medizinische Kosmetik

Platz-der-Deutschen-Einheit 10 · 46282 Dorsten  
Fon 02362-993533 · [www.centre-esthetique.de](http://www.centre-esthetique.de)

# Dorstener Seniorenmesse

## am 4. November im LEO von 10.00 - 16.00 Uhr

Die Vorbereitungen für die Seniorenmesse im LEO laufen auf Hochtouren! (Für den Seniorenbeirat ist es bereits die 6. Messe, die er im Raum Dorsten veranstaltet.)

Das LEO ist ein moderner, barrierefreier Ort, an dem sich unsere Aussteller, aber auch die Besucher, wohlfühlen werden. Mehr als ein Fünftel der Deutschen sind derzeit älter als 65 Jahre, Tendenz steigend. Grund genug, sich mit dem Alter, seinen möglichen Einschränkungen, aber auch seinen möglichen Chancen auseinander zu setzen. Auch für die Menschen, die sich um ihre Angehörigen kümmern – oft bis an die Grenze der Belastbarkeit – gibt es gewiss viel Wissenswertes zu finden.

Die ausgewählten Aussteller informieren

aus erster Hand zu Themen wie Gesundheit, Recht, Wohnen, Freizeit, Sport und vieles mehr. Es werden Themen und Produkte präsentiert, die Sinn und Spaß machen.

Auch das KKRN Dorsten ist wieder dabei! Im großen Bürgerraum stellt es sein Programm „KKRN Aktiv“ vor. Im Sportraum gibt es Schnupperangebote mehrerer Übungsleiter für den Bereich Seniorensport. Einige Hörakustiker nehmen sich die Zeit zu testen, wie es um Ihr Hörvermögen bestellt ist. Eine Reihe Selbsthilfegruppen zeigt, wie man sich gegenseitig unterstützen kann. Caritas, Diakonie, AWO und andere stellen Ihre Hilfsangebote vor. Und auch auf dem Außengelände gibt es einige interes-

sante Hingucker des DRK und der Firma Dankbar.

Mittags servieren die Organisatoren bei musikalischer Untermalung einen leckeren Eintopf. Bei heißen und kalten Getränken können die Besucher zwischendurch ein wenig Luft schöpfen, denn es werden viele Informationen zu verarbeiten sein.

**Der Seniorenbeirat freut sich auf Sie** und möchte sich an dieser Stelle nicht nur bei den Ausstellern, sondern auch bei dem Team des LEO bedanken, die diesen Tag mit kräftiger Unterstützung begleiten werden.

Besonders freuen wir uns, dass unser Bürgermeister Tobias Stockhoff wieder die Schirmherrschaft übernommen hat!

**Messeteilnehmer:  
Vereine – Verbände – Firmen**

Caritasverband Dorsten  
Diakonie  
KKRN – St. Elisabeth-Krankenhaus  
AWO  
Firma Luttermann  
Frommhold  
Formsache Fitness  
Seniorenconcept

Wieschenberg  
Verbraucherzentrale  
SG Restless Legs  
Einrichtungszentrum Wulfen  
Vitakt Hausnotruf  
Deutsches Rotes Kreuz  
Orthopädie Schuhtechnik Schlagenerwerth  
Verlag SeniorenZeit Anne Schwankl  
RICA50plus Seniorendienst  
Logopädie Thies  
Oton

Amplifon  
Thermomix  
Deutsche Sauerstoffliga  
Agentur für Ehrenamt  
Firma Geismann  
Taxi Dankbar  
Stark bleiben - gingko Stiftung  
Allerlei Leben  
Sportübungsleiterin Fr. Zameitat  
Physiotherapie Park  
Fitnessstudio-BE FIT



Jetzt 14 Tage zu Hause testen!  
KOSTENLOS & UNVERBINDLICH!

### ALLES INKLUSIVE

Exzellentes Hören mit Sicherheitspaket



Hörgeräte sind kleine, nahezu unsichtbare Wunderwerke der Technik. Die ViO Kollektion ist das Ergebnis jahrelanger Zusammenarbeit aus Industrie und Handel. Es erwartet Sie höchstes technisches Niveau gepaart mit einem herausragenden Service- und Dienstleistungspaket.

✓ **3 JAHRE GARANTIE**

36 Monate 100 % abgesichert bei Reparaturen & Servicearbeiten.

✓ **3 JAHRE BATTERIEN**

36-Monatsbedarf an Batterien für Ihre Hörgeräte. Maximal 120 Batterien in 36 Monaten.

✓ **VERLUSTABSICHERUNG**

Absicherung von 70 % des Gesamtverkaufspreises im Fall des Verlustes.

✓ **NAHEZU UNSICHTBAR**

ViO Hörgeräte zählen zu den kleinsten und leistungsfähigsten der Welt.

OTON Die Hörakustiker GmbH – inhabergeführt & unabhängig

Dorsten Altstadt  
Südwall 15  
02362 - 999 77 10

Dorsten Holsterhausen  
Borkener Straße 159  
02362 - 201 000

Dorsten Wulfen  
Am Brauturm 7  
02369 - 209 08 55

dorsten@oton-hoerakustik.de  
www.oton-hoerakustik.de



# Senioren machen sich verkehrsfitt beim Fahrsicherheitstraining

Ältere Verkehrsteilnehmer spielen durch die demografische Entwicklung in unserem Land eine immer größere Rolle im Straßenverkehr. Deshalb ist für Senioren ein Fahrsicherheitstraining sehr sinnvoll. Senioren profitieren zwar von ihrem Erfahrungsschatz in kritischen Situationen – dafür werden allerdings die Reaktionen langsamer.

Bereits eine nasse Fahrbahn löst bei manchem Autofahrer ein gewisses Unbehagen hinter dem Steuer aus. Schneit es oder sind die Straßen glatt, steigt das Unfallrisiko! Denn wer weiß schon genau, wie das eigene Auto bei solchen Witterungsbedingungen reagiert.

Am 8. August hatte der Seniorenbeirat Dorsten deshalb zu einem Fahrsicherheitstraining mit der Deutschen Verkehrswacht auf dem Verkehrsübungsplatz

in Gescher eingeladen. Morgens um 9.00 Uhr ging es mit ein wenig Theorie los. Dann aber wurden die großen Wasserwerfer angestellt und der Platz so richtig rutschig gemacht. Da galt es erst einmal die inneren Hemmungen zu überwinden und auf der spiegelglatten Fläche eine Vollbremsung zu riskieren. So ging es weiter: Lenken – Bremsen – Ausweichen – Kreisfahren, mal mit Tempo 30, dann aber auch schneller. Der Tag verging wie im Fluge, dank Trainer Günther Hoff, der immer die Ruhe behielt, immer den richtigen Tipp zu geben wusste. Alle 15 Teilnehmer verließen den Platz am Nachmittag mit zufriedener und lä-

chelnder Miene. Jeder hatte einiges gelernt, fühlte sich aber auch gerüstet für die nächsten, hoffentlich noch vielen Tage hinter dem Steuer.

Übrigens: Der älteste Teilnehmer war 92 Jahre alt und meisterte alle Aufgaben mit Bravour!



**Wir sind dabei!**



**Seniorenmesse am 4. NOVEMBER 2017**  
von 10 - 16 Uhr im LEO - soziokulturelles Zentrum für  
Dorsten-Hervest, Fürst-Leopold-Allee 70, 46284 Dorsten

**Wir stellen uns u. a. mit folgenden Themen vor:**

- Sozialdienst • Case Management • Alterssimulationsanzug
- KKRn-Aktiv e.V. • Ergotherapie • Physiotherapie
- Kinaesthetics • Psychoonkologie • Medizin im Alter

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**

[www.kkrn.de](http://www.kkrn.de)

## Rollortag am ZOB war ein voller Erfolg Mobilitätstraining für Menschen mit Handicap

Um ältere Menschen über den sicheren Umgang mit Rollatoren im Bus zu informieren, findet seit zwei Jahren im Rahmen der **Europäischen Woche der Mobilität** im September in zahlreichen Städten in NRW der Rollortag statt.

Das Projekt ist eine Zusammenarbeit des Seniorenbeirates der Stadt Dorsten, der Vestischen sowie Werner Machatschke (stellv. Vorsitzender des Seniorenbeirates), der diese Veranstaltung jährlich organisiert. Auch vier Busbegleiter des Vereins „Gemeinsam mobil in Dorsten“ nahmen unterstützend an der Veranstaltung teil.

Am Mittwoch, den 6. September, nahmen 12 Personen an dieser Veranstaltung teil. Nach einer theoretischen Einleitung durch Frau Mareike Raffel von der Presseabteilung der Vestischen, erklärte sie den Teilnehmern, wie man sich im Bus sicher aufhält. Sie machte besonders darauf aufmerksam, dass man sich niemals auf den Rollator während der Fahrt setzen sollte. So wurden auch spezielle Halteknöpfe erklärt, an denen der Fahrer sieht, dass jemand mit Gehhilfe aussteigen möchte.

Ein zweiter Schwerpunkt war, wie man sich an den Haltestellen beim Ein- und

Ausstieg richtig verhält. Frau Angie Kreutz von der Vestischen machte es den Teilnehmern vor: Immer vorwärts einsteigen und rückwärts aussteigen. Anschließend durften alle Teilnehmer mit ihrem Rollator üben.

Auch Kritik wurde laut, dass die Fahrer oft nicht nah genug an den Bürgersteig fahren oder die herausklappbare Rampe nur bei Personen mit einem Rollstuhl betätigt wird, nicht jedoch bei Menschen mit Rollator. Auch die Tatsache, dass aktuell leider noch keine E-Scooter in den Bussen mittransportiert werden dürfen, wurde kritisiert. Der Seniorenbeirat und die Landes seniorenvertretung setzen sich aber weiterhin dafür ein, dass dieser Personenkreis in Zukunft auch in Bussen transportiert werden kann.

Viele Menschen, die aus gesundheitlichen oder Altersgründen nicht mehr gut zu Fuß sind, erobern sich mit dem Rollator viel Mobilität und Freiheit zurück. Jedoch gibt es immer wieder Unsicherheiten, wie man sich mit einer



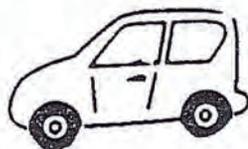
fahrbaren Gehhilfe in Bussen richtig verhält, um heil und gesund ans Ziel zu kommen. Diese Unsicherheit wurde vielen Teilnehmern nach dieser Veranstaltung genommen.

Auf Grund der guten Resonanz wird es im nächsten Jahr wieder einen Rollortag am ZOB geben.

**Werner Machatschke**

Haus  
**Lebensquelle**  
ambulant  
Leitung: Caroline Tinnefeld

**Gute Pflege  
ist Lebensqualität!**



**Wir übernehmen folgende Pflegeleistungen, ganz nach Ihren Bedürfnissen:**

Grundpflege · Medizinische Versorgung  
Ernährung · Hauswirtschaftliche Versorgung

Bürozeiten: 8.00 - 16.30 Uhr

**24h - Hotline: 0175 748 2143**



## REHA-Sport mit Verordnung

(vom Arzt verordnete Übungseinheiten)

### Im **BE FIT** Dorsten **Reha-Sport** machen

**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.

#### 4 Schritte zur Teilnahme am Reha-Sport

1. Ihr behandelnder Arzt stellt Ihnen eine Rehasportverordnung aus.
2. Diese Verordnung lassen Sie von Ihrer Krankenkasse genehmigen, die dann sämtliche Kosten für Sie übernimmt.
3. Mit dieser Verordnung kommen Sie in unser Studio (Am Güterbahnhof 2, 46284 Dorsten) und lassen sich vor Ort von Studioleiter, Stephan Artmann, beraten (gerne auch telefonisch vorher einen Termin vereinbaren: 02362 – 9526092).
4. Teilnahme am Rehabilitationssport.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und hoffen helfen zu können!  
Ihr BE FIT - Team.

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

## Unser Experte Patric Simeoli (Heilpraktiker) schreibt zum Thema: Unspezifische Verdauungsbeschwerden bei Senioren aus osteopathischer Sicht

Viele ältere Menschen leiden unter Verdauungsbeschwerden. Oft leiden sie unter Verstopfung oder auch unter Inkontinenzschwierigkeiten. Dies liegt oft an einem trägen Darmsystem oder an einem insuffizienten Beckenboden. Die osteopathische Medizin kann hier oft Verbesserungen erzielen.

Durch die Behandlung des Diaphragmas (Zwerchfell) wird eine bessere Pumpwirkung im Verdauungssystem erreicht; damit wird vor allem der Darm in seiner Mobilität und Motilität verbessert und das venöse System entstaut. Dieses wirkt sich positiv auf die Flüssigkeitssysteme im Körperkreislauf aus. Durch diese Behandlungsform werden viszerale Fixationen (z.B. eine Blinddarmnarbe) in der Beweglichkeit verbessert, was zur Folge hat, dass sogenannte Spannungsketten, die daraus resultieren, gelöst werden. Bei Inkontinenzproblemen ist es wichtig, dem Beckenboden die physiologische Elastizität wiederzugeben.

### Informatives

Der Beckenboden besteht aus einer tiefen Schicht, der sogenannten Musculus levator ani, die wiederum aus drei Mus-

kelschichten besteht und zwar aus dem Musculus puborectalis, Musculus pubococcygeus, dem Musculus iliococcygeus und dem urogenitalen Diaphragma, genannt: Musculus transversi perinei profundus und Musculus transversi superficialis. Die Schließmuskeln steuert der Mensch willkürlich. Diese Muskeln heißen Musculus sphinkter ani externus und Musculus sphinkter urethrae.

### Fakten

Der Beckenboden muss also 2 Funktionen erfüllen. Er muss dichthalten oder aber er muss durchlassen. Daher ist eine gute Funktion des Beckenbodens als Stütze der Bauchorgane fundamental. Durch osteopathische Techniken kann man die Funktion am Beckenboden verbessern. Um langfristig was für den Beckenboden zu tun, sollte der Betroffene ein gezieltes Beckenbodentraining in seinen Tag einplanen. Um eine gute physiologische Verdauung zu erreichen, ist es besonders wichtig, dass das Sympathische Nervensystem (wirkt hemmend auf das Verdauungssystem) und das Parasympathische Nervensystem (wirkt anregend) sich in einer guten Balance



befinden. In der Osteopathie werden über die Behandlung der Wirbelsäule und des Schädels diese beiden Nervensysteme positiv beeinflusst.

Bewegung und ausreichend Flüssigkeitszufuhr ist das A und O, um in Kombination mit den Behandlungsmöglichkeiten, die die Osteopathie zu bieten hat, viel Positives erreicht wird. Pflanzliche Präparate, wie z.B. Artischockenextrakt, regen den Gallenfluss an und führen zu einer guten Verdauung.

**Blieben Sie gesund. Ihr Patric Simeoli**  
Osteopath, Chiropraktiker und Heilpraktiker



**Patric Simeoli**  
Heilpraktiker

Osteopathie · Chiropraktik  
Naturheilverfahren

### Sprechzeiten:

Mo. 09.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 17.30 Uhr  
Di./Do. 09.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 17.00 Uhr  
Mi. nach Vereinbarung  
Fr. 09.00 - 12.00 Uhr

[www.heilundkosmetikpraxis-marl.de](http://www.heilundkosmetikpraxis-marl.de)  
E-Mail: [pa-simeoli@versanet.de](mailto:pa-simeoli@versanet.de)

Schillerstraße 10 · 45768 Marl · Telefon (0 23 65) 20 30 05 · Telefax (0 23 65) 20 30 07



## Die EMS-Trainingstherapie

„**Handarbeit**“ ist die erste und bisher einzige Physiotherapiepraxis in ganz Deutschland, die die EMS-Trainingstherapie anbieten kann. – „Wir arbeiten eng mit dem EMS Geräte Hersteller Xbody Deutschland zusammen. In Zusammenarbeit mit der Firma Xbody habe ich ein Konzept zur Nutzung und Abrechnung der EMS-Trainingstherapie in der Physiotherapiepraxis geschrieben“ so Manuel Möllmann, Inhaber der Praxis für Physiotherapie „**Handarbeit**“.

Und weiter: „In meiner Praxis werden alle Patienten natürlich nur von gut ausgebildeten Physiotherapeuten betreut. Das Training ist immer eine Eins-zu-eins-Situation mit dem Therapeuten.“ Bevor man die EMS-Trainingstherapie bei „Handarbeit“ nutzen kann, erstellen die Therapeuten auch hier vorher einen Befund, um bei dem Training auf die individuellen Beschwerden oder Einschränkungen eingehen zu können und mit dem Patienten das Training bestmöglich zu planen.

### Für wen ist die EMS-Trainingstherapie?

Eigentlich kann fast jeder diese Art des Trainings nutzen, egal ob jung oder alt. Sie leiden an Arthrose, haben chronische Schmerzen, haben muskuläre Dysbalancen, Bewegungseinschränkungen oder wurden operiert und haben als Folge Muskulatur verloren? Dann ist das Training ideal! Es gibt allerdings einige Ausnahmen, die es nicht möglich machen, das EMS-Training wahrzunehmen oder vorher der Abklärung des behandelnden Arztes bedürfen. Dazu zählen Nierener-



Anzeige

krankungen, schwere Herzerkrankungen, neurologische Erkrankungen wie Epilepsie. Auch eine Schwangerschaft sollte bei den weiblichen Interessenten ausgeschlossen sein.

Die EMS-Trainingstherapie wird bei „Handarbeit“ u.a. im Rahmen der Heilbehandlung durchgeführt und ermöglicht ggf. eine Erstattung durch die private Krankenversicherung oder private Zusatzversicherung. Natürlich kann das EMS-Training auch ohne Beschwerden als präventives Training durchgeführt werden. Um sich fit zu halten, Muskulatur aufzubauen oder z.B. zur Rückbildung nach der Schwangerschaft.

### Was ist EMS?

EMS steht für elektrische Muskelstimulation. Bei dieser Form der Behandlung wird die Muskulatur durch elektrische Reize stimuliert. Dabei werden Niederfrequenzen genutzt, die für den Menschen ungefährlich sind. Diese Impulse lösen eine kurze Muskelzuckung aus, mehrere dieser Impulse hintereinander bewirken eine vollständige Muskelkontraktion wie sie auch beim klassischen Training entsteht.

Das EMS Prinzip wird schon seit den 50er Jahren von Physiotherapeuten zur Rehabilitation z.B. nach Verletzungen oder Operationen eingesetzt, um verlorene Muskulatur wieder aufzubauen.

### Was ist die EMS-Trainingstherapie?

Die EMS-Trainingstherapie ist ein 20-minütiges, hochintensives Training. Hier wird ein Anzug getragen, in dem die Elektroden eingearbeitet sind, welche die Elektroimpulse auf die Muskulatur bringen. In diesem Anzug werden funktionelle Übungen gemacht, die genau auf die Beschwerden oder Bedürfnisse angepasst werden können. Da bei diesem Training keine schweren Gewichte gehoben werden müssen, ist es sehr gelenkschonend und kann von Jung und Alt betrieben werden. Auch bei stark ausgeprägter Arthrose ist diese Trainingsform ideal.

Wenn Sie Interesse an unseren Therapiemethoden oder der EMS-Trainingstherapie haben stehen wir Ihnen gerne telefonisch zur Verfügung:

Rufnummer: **02362 / 78915-91**

E-Mail: [info@handarbeit-dorsten.de](mailto:info@handarbeit-dorsten.de)



## Handarbeit

Praxis für Physiotherapie

Massage



Manuelle  
Triggerpunkt Therapie



Faszientechniken



Krankengymnastik



Kinesio-Taping



Manuelle Therapie  
(privat)



Manuelle  
Lymphdrainage



Kieferbehandlungen  
CMD





**Ab sofort:**  
**Notfallsprechstunde für Menschen  
mit akuten Schmerzen!**

**Manuel Möllmann**  
Physiotherapeut  
Alleestraße 13a · 46282 Dorsten

**02362 / 7891-591**  
Terminvereinbarung telefonisch  
oder unter [www.handarbeit-dorsten.de](http://www.handarbeit-dorsten.de)

# Taschengeldbörse Dorsten

## Start mit großem Erfolg auch im Lembecker Pfarrheim

„Unser Dank gilt besonders Frau Breuer, ehrenamtliche Helferin der Kirchengemeinde St. Laurentius im Bereich Offene Kinder- und Jugendarbeit (T.O.T.)“, so Winfried Dammann.

„Mit Kaffee und Gebäck wurden wir in angenehmer Atmosphäre von Frau Breuer begrüßt und empfangen. Sie hatte die Idee, auch in Lembeck eine Taschengeldbörse für Jung und Alt anzubieten. Schnell war man sich einig und hatte auch schon einen Termin für die erste Sprechstunde am 21.09.2017 festgelegt. Wie sich zeigte, mit vollem Erfolg. Mehrere Senioren und auch Jugendliche



meldeten sich daraufhin im T.O.T. an. Wir konnten sogar noch vor Ort 3 Vermittlung vornehmen“, so Dammann weiter.

Das war schon etwas ganz Besonderes. Als Mitinitiator der Taschengeldbörse Dorsten konnte Winfried Dammann (Tel. 02362-76016) eine Kollegin auch aus dem Dorstener Seniorenbeirat, Frau Christel Dieckmann, aus Lembeck gewinnen. Sie hat sofort zugesagt und übernimmt die Sprechstunden an jedem 3. Donnerstag in der Zeit von 16.00 bis 18.00 Uhr, Tel. 02369/76964.

„Auch dafür nochmal besten Dank“, betont Winfried Dammann.

Jeder Jugendliche, der sich bei der Taschengeldbörse Dorsten anmeldet, wird zu einem „Vorstellungsgespräch“ eingeladen, bevor er einen Job vermittelt bekommt. Es geht darum sie persönlich kennenzulernen.

Sprechstunden der Taschengeldbörse:  
**Sprechstunde Dorsten:**

Jeden 1., 2. und 4. Donnerstag von 14.00 bis 18.00 Uhr an der Vehme 1

**Sprechstunde Rhade:**

Jeden Mittwoch von 15.30 - 17.00 Uhr im Soggerberghaus

**Sprechstunde Hervest:**

Jeden 4. Freitag von 15.00 - 16.00 Uhr im Leo

**Sprechstunde Lembeck:**

Jeden 3. Donnerstag von 16.00 - 18.00 Uhr im Pfarrheim



## Tanztee für Senioren auf der Hardt

Am Sonntag, 29. Oktober, findet der letzte Tanztee 2017 im Gemeindehaus St. Nikolaus in der Klosterstraße – wie bereits angekündigt – statt. Natürlich geht es 2018 weiter. Die Termine sind bereits festgelegt.

### Termine 2018:

Sonntag, 14. Januar, Sonntag, 15. April, Sonntag, 1. Juli, Sonntag, 9. September und Sonntag, 14. Oktober, jeweils 15.00 – 17.30 Uhr

Zum Tanztee sind begeisterte Tänzer und alle Senioren eingeladen, die einen gemütlichen Sonntagnachmittag erle-

ben wollen. Dabei gelingt es Alleinunterhalter Rolf Langhoff immer wieder, mit seiner Musik Stimmung zu erzeugen und viele Besucher zum Tanzen zu motivieren.

Außer den aktiven Tänzern sind auch Senioren mit Rollator und Rollstuhl herzlich willkommen. Der Nachmittag beginnt mit Kaffee und Kuchen. Dann kann man tanzen oder beim Tanzen zusehen und die gute Stimmung miterleben. Der Eintritt ist frei.

Kontaktadresse: H. Bechter, Tel. 02362-3610, Pfarrei St. Agatha.



## Zahngesundheit in der häuslichen Pflege

Die Zahnpflege stellt im fortgeschrittenen Alter an Senioren und pflegebedürftigen Menschen einen erhöhten Anspruch. Die Bedeutung der gründlichen Reinigung der Zähne und Zahnzwischenräume nimmt im Alter stark zu. Findet keine ausgiebige und ordentliche Pflege statt, kann nicht nur Karies entstehen, ebenso wird mit den Lebensjahren das Zahnfleisch und der Knochen angegriffen.

### Zahnpflege

Mit zunehmendem Alter gerät die Mundgesundheit in Gefahr, wie beispielsweise durch einseitigere Ernährung oder Mundtrockenheit, hervorgerufen durch die Einnahme bestimmter Medikamente.

Mund- und Zahnhygiene kommen in häuslicher Pflege oft zu kurz. Ihre Bedeutung für die Gesundheit und Lebensqualität werden unterschätzt. Versäumnisse in der täglichen Mund- und Zahnhygiene haben jedoch nicht nur kosmetische Folgen, sondern können auch schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Um die Kaufähigkeit und Gesundheit im Mund dauerhaft zu erhalten und zu stärken, müssen Zähne und Zahnersatz regelmäßig präventiv gepflegt werden. Diese Vorsorge darf nicht vernachlässigt werden, denn Erkrankungen der Zähne und der Mundhöhle können das Risiko für Folgeprobleme wie etwa Herzkreislauferkrankungen und Lungenentzündungen erhöhen.

Empfohlen wird eine Vorsorgeuntersuchung zweimal pro Jahr, auch wenn keine Beschwerden vorliegen. Dies gilt auch für Menschen mit Zahnersatz. Denn der richtige Sitz der Zahnprothese sollte regelmäßig kontrolliert werden.

Wer einen Pflegegrad hat und zu Hause gepflegt wird, hat jeden Monat Anspruch auf kostenlose Pflegehilfsmittel.

**Vorbeugung:** Als Vorbeugung eignet sich eine Reihe von Maßnahmen in der häuslichen Pflege.

- Als erstes ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung wichtig.
- Zucker- und säurehaltige Lebensmittel gilt es zu unterlassen, denn sie können die Zähne schädigen.
- Außerdem muss ausreichend Flüssigkeit aufgenommen werden. Das regt den Speichelfluss an, was nicht nur zum Sprechen, Schlucken und Essen wichtig ist, sondern bei der Abwehr von Krankheitserregern im Mund und bei der Ausbesserung der Zähne hilft.

Pflegebedürftige Menschen können in ihren Bewegungen teilweise oder vollständig eingeschränkt sein, sodass ihnen die selbstständige Reinigung der Zähne nur schwer möglich ist. Mit ein paar Tipps und Tricks kann aber die richtige Pflege sichergestellt und die Selbstständigkeit weitestgehend bewahrt werden:

- So kann zum Beispiel die Zahnbürste durch einfache Mittel wie zum Beispiel einem Griffverstärker für Zahnbürsten für pflegebedürftige Menschen angepasst werden.
  - Auch elektrische Zahnbürsten erleichtern das Zähneputzen
  - Das Zähneputzen kann auch im Sitzen durchgeführt werden; das ist für meisten älteren Menschen nicht so anstrengend.
- Für die Motivation und die richtige Handhabung beim Fremdputzen ist viel Feingefühl notwendig. Rituale und das Erklären von Hilfsmitteln schaffen Vertrauen. Kann die häusliche Zahnpflege durch Angehörige nicht gewährt werden, ist es denkbar, dass ambulante Pflegedienste dies übernehmen.

Dr. med. dent.

## Sina Lehmann

Zahnärztin

Moderne Zahnheilkunde

Parodontologie · Prophylaxe

Ästhetisch hochwertiger Zahnersatz



### Öffnungszeiten:

Mo 08.30 - 12.00 Uhr & 14.00 - 17.00 Uhr

Di 08.30 - 12.00 Uhr & 14.00 - 17.00 Uhr

Mi 08.30 - 13.00 Uhr

Do 08.30 - 12.00 Uhr & 14.00 - 18.00 Uhr

Fr 08.30 - 14.00 Uhr

An der Seikenkapelle 7 · 46282 Dorsten

Telefon: 0 23 62 / 4 14 27

www.dr-sina-lehmann.de



### Vom Kleinkind bis zum Senior:

Wir können Ihnen in unserer Familienpraxis in Dorsten umfangreiche Leistungen anbieten. Besonderen Wert legen wir auf die Prophylaxe, denn wir möchten, dass Ihre Zähne möglichst lange gesund bleiben.

Doch unser zahnmedizinisches Spektrum umfasst natürlich auch konservierende Zahnheilkunde, Parodontologie, Oralchirurgie, Endodontie, Kinderzahnheilkunde und ästhetisch hochwertigen Zahnersatz.

Als eine Selbstverständlichkeit betrachten wir unseren Service der Hausbesuche bei Patienten, die aus gesundheitlichen oder anderen Gründen in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Gern besuchen und betreuen wir die Bewohnerinnen und Bewohner von Seniorenheimen und anderen Wohn- oder Pflegeeinrichtungen nach Bedarf und Absprache.

Gemeinsam geben wir alles, damit unsere Patienten lächelnd aus unserer Praxis gehen können.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

# Der wohl eher unansehnliche „Diamant in der Küche“

Der literarische Vater der „drei Musketiere“ und des „Graf von Monte Christo“, der französische Schriftsteller Alexandre Dumas der Ältere, pries sie zwar als „Diamant der Küche“, aber an diesem „schwarzen Diamanten“ ist – abgesehen von seinem handelsüblichen Preis – so ziemlich alles „Understatement“. Rein äußerlich macht der Inbegriff des Ge-

oder Kastanien, hat schon Geschichte. Bereits um 3000 v. Chr. sollen die Babylonier nach Trüffeln gesucht haben. Und dem berühmten ägyptischen Pharao Cheops, dem mit der gleichnamigen Pyramide in Gizeh, wird nachgesagt, er sei geradezu verrückt nach Trüffeln gewesen – besonders, wenn diese in Gänseschmalz geschwenkt waren.

noch schwer zu finden ist, hat er seinen Preis. Der schwankt zwar von Jahr zu Jahr, je nach Angebot, aber preisgünstig sind Trüffel nie. Für die besonders geschätzten schwarzen Trüffel aus dem Périgord im Süden Frankreichs sind in der Hauptsaison Forderungen von um die 1.000 Euro pro Kilo keine Seltenheit, wie Marktbeobachter wissen. Die noch rarerer weißen Trüffel aus Italien sollen demnach sogar bis zu 9.000 Euro pro Kilo bringen.



nusses für viele Gourmets rein gar nichts her: Ihr Objekt der Begierde kommt als eher unansehnliche Knolle daher, schwarz, runzlig und wenig attraktiv. Auch ihr botanischer Name *Tuber melanosporum* gibt keinen Hinweis darauf, dass es sich bei diesem Pilz um eine sehr kostbare kulinarische Rarität handelt. Der Geschmack dieser Spezialität jedoch bringt ihre Liebhaber in Verzückung und lässt sie Jahr für Jahr „in der Saison“ im Winter in Scharen nach Südfrankreich pilgern.

Die Rede ist von der Trüffel, von der Dumas gesagt haben soll, dass ein Feinschmecker ihren Namen niemals ausspreche, „ohne dabei zu salutieren“. Die Verehrung dieses knollenförmigen Pilzes, der unterirdisch an einer Wirtspflanze wächst, meist Eichen, Buchen

Mag sein, dass zu der Vorliebe des Herrschers ebenfalls die Ansicht der Ärzte damals beitrug, die Trüffel wirke sich stimulierend auf das Liebesleben aus. Auch die alten Griechen und Römer verehrten den Pilz als besonders wohlschmeckendes Aphrodisiakum. Daher war in Rom die Pflanze auch der Liebesgöttin Venus geweiht. Den Genuss der Trüffel konnten sich allerdings schon damals nur diejenigen leisten, die über ausreichend „Penunsen“ oder „pecunia“, wie es damals hieß, verfügten.

Heute ist die Knolle von Leckermäulern weltweit heiß begehrt, landet aber nach wie vor nur auf den Tellern derjenigen, die sich ihren Verzehr leisten können. Denn da der Pilz in der Natur nicht eben häufig vorkommt und obendrein auch

Sprichwörtlich für die Suche nach Trüffeln ist das gleichnamige Schwein. Vor allem geschlechtsreife Sauen sollen selbst Trüffelpilze riechen können, die sich einen halben Meter unter der Erde befinden. Inzwischen werden Trüffelschweine jedoch immer öfter durch entsprechend ausgebildete Suchhunde ersetzt. Der Vorteil Letzterer besteht darin, dass die Hunde die Trüffel zwar ebenfalls aufspüren, im Gegensatz zum Schwein aber nicht auch fressen wollen. Das Trüffelschwein hingegen muss schnell genug von dem Pilz weggezerrt werden, damit von diesem noch etwas übrig bleibt – so versessen sind die Tiere auf die Pflanze.

Menschen, die der Delikatesse verfallen sind – so beschreiben tatsächlich Trüffel Liebhaber ihre Begierde – geht es dabei in erster Linie um das erlesene, kulinarische Geschmackserlebnis. Doch sie dürfen sich beim Genuss von Trüffeln auch über deren Gehalt an Nährstoffen freuen: Denn die edlen Pilze enthalten relativ viel Eiweiß und Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphor sowie Ballaststoffe und B-Vitamine. Damit kann sich jeder, der sich dem teuren Genuss hingibt, zugutehalten, in vielfacher Hinsicht etwas für sein Wohlbefinden zu tun. Zumal die Delikatesse auch nur wenig Kalorien aufweist.



## Entdecken Sie jetzt die moderne Art der Sehstärkenbestimmung.

**Wie gut sehe ich wirklich, insbesondere wenn die Lichtverhältnisse nicht optimal sind?** Haben Sie sich diese Frage schon einmal gestellt? Eine Verschlechterung des Sehens tritt schleichend auf. Zuerst fällt uns das Sehen z.B. beim Autofahren in der Dämmerung zunehmend schwerer. Noch schlimmer wird es bei Regen und entgegenkommenden Fahrzeugen, die blenden. Um eine für diese Situationen optimale Brille oder Kontaktlinse zu vermessen, bieten wir Ihnen einen **neuartigen 3D-Sehtest**. Dabei wird unter anderem **in einer realen Straßensituation** unter

Tageslichtbedingungen oder im abgedunkelten Raum getestet. Zusätzlich kann ein Blendlicht zugeschaltet werden, um schnell festzustellen, **inwieweit andere Brillenwerte das Sehen bei Nacht verbessern würden**. Es werden nicht nur die Brillenwerte ermittelt, Sie können auch sofort die für die Dämmerung und Nacht optimierte Brillenstärke live erleben.

**Für mehr Sicherheit im Straßenverkehr: Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin für eine professionelle 3D-Augenprüfung bei uns!**



tinnefeld

**Kompetenzzentrum Hören + Sehen**

Weseler Straße 9 • 46348 Raesfeld • Telefon: 02865 - 100 10  
Mittelstraße 40 • 46514 Schermbeck • Telefon: 02853 - 4 48 79 69

# BZgA-Onlineportale für ältere Menschen als nutzerfreundlich ausgezeichnet

Die Onlineportale „Gesund & aktiv älter werden“ und „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) sind von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) als „nutzerfreundlich“ ausgezeichnet worden. Die offizielle Auszeichnung mit Verleihung einer Urkunde fand im Rahmen des BAGSO-Wirtschaftsdialogs in Bonn statt.

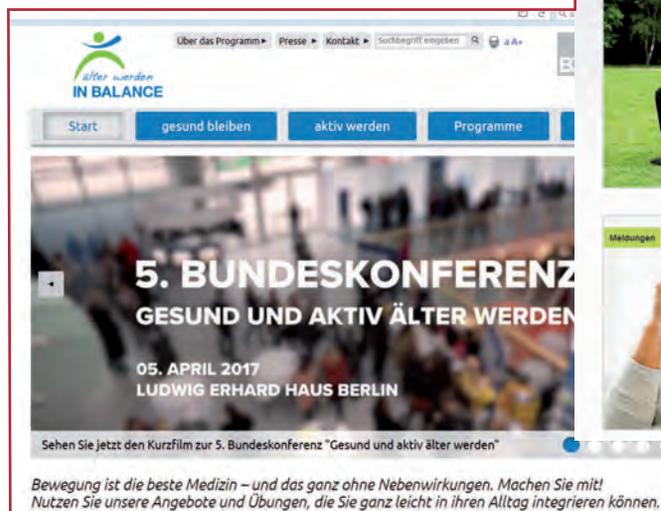
Die beiden Internetangebote seien für Seniorinnen und Senioren eine hilfreiche Unterstützung im Alltag, loben die BAGSO-Experten. Die Anregungen zur Bewegungssteigerung seien interessant und die Darstellung der Übungen rege zum Mitmachen an.

Anlässlich der Urkunden-Verleihung erklärt BAGSO-Vorsitzender Franz Müntefering: „Wir wissen aus zahlreichen Befragungen älterer Menschen, dass sie sich auch in Gesundheitsfragen zunehmend des Internets bedienen. Flackernde Elemente und schwer nachvollziehbare Menüs wirken jedoch abschreckend, sodass viele ältere Nutzerinnen und Nutzer die Sei-

erhöht sich die Chance älterer Menschen, länger selbstbestimmt zu leben. Die BZgA bietet seriöse, fachlich geprüfte Gesundheitsinformationen, was angesichts der Vielzahl der Angebote im Netz immer wichtiger wird.“

Das Internetangebot „Gesund & aktiv älter werden“ der BZgA [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de) informiert rund um das Thema „Gesundes Alter“. Neben Tipps zu den Themen Demenz, Ernährung und Osteoporose gibt es eine Übersicht zum deutschlandweiten Angebot an Projekten und Initiativen der Gesundheitsförderung und Prävention für Ältere.

Nah an den Lebenswelten älterer Menschen ist das 2014 gestartete BZgA-Präventionsprogramm „Älter werden in Balance“,



ten wieder schnell verlassen. Wir begrüßen es sehr, dass die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung fundierte Informationen mit einer nutzerfreundlichen und übersichtlichen Gestaltung kombiniert hat. Den beiden Internetseiten wünschen wir viele Besucherinnen und Besucher und diesen, dass sie die hilfreichen Bewegungstipps in ihrem Alltag umsetzen und so viel für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun.“

„Wir freuen uns über die Auszeichnung der BZgA-Onlineportale für die Zielgruppe der älteren Menschen“, sagt Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA. „Mit den Informationen will die BZgA Menschen ab 60 Jahren zu einem körperlich aktiven Lebensstil anregen. Denn wer sich im Alter ausreichend bewegt, bleibt länger selbstständig und geistig fit. Dadurch

das vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) unterstützt wird. Hier liegt der Schwerpunkt auf dem Thema Bewegung. Auf dem jetzt ausgezeichneten Webportal [www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de) werden neben allgemeinen Tipps und alltagsnahen Übungen auch zwei Bewegungsprogramme vorgestellt: Das „Lübecker Modell Bewegungswelten“ und das „AlltagsTrainingsProgramm“.

Während sich das „Lübecker Modell Bewegungswelten“ (LMB) an Bewohnerinnen und Bewohner von Senioreneinrichtungen sowie die ambulante Tagespflege richtet, spricht das „AlltagsTrainingsProgramm“ (ATP) alle Menschen ab 60 Jahren an, die ihren Alltag nachhaltig aktiver gestalten möchten. Die Programme zur Bewegungssteigerung leisten so einen Beitrag für mehr Lebensqualität und den Erhalt von Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit im Alter.

(Quelle: BAGSO)

## Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

### NOVEMBER (Dorsten)

**Mittwoch, 08.11.2017, 20.00 Uhr**

**Frank Goosen: „Was ist da los?“**

Kabarett in der St. Ursula-Realschule, Nonnenkamp 14 in Dorsten; Tickets und weitere Informationen finden Sie unter [www.wellmann-concerts.de](http://www.wellmann-concerts.de)



**Freitag, 10.11.2017, von 20.00 - ca. 22.30 Uhr**  
**Hagen Rether: „Liebe“**

Comedy/Kabarett im Gemeinschaftshaus Wulfen, Wulfener Markt 5 in Wulfen. VVK: 20 Euro; AK: 24 Euro; Tickets: Oliver Grimm, Tel. 02369-93450 oder [stadtinfo Dorsten](mailto:stadtinfo@dorsten.de); Einlass ab 19.00 Uhr



**Freitag, 10.11.2017, 19.30 Uhr**

**Sky Dumont liest englische Weihnachtsgeschichten**

Forum VHS Dorsten; Infos im Kulturbüro Dorsten, Tel. 02362-664160

**Sa, 11.11. von 09.00 - 17.00 Uhr inkl. 1 Stunde Mittagspause**

**Erste Hilfe-Kurs**

Kosten: 40 Euro; Ansprechpartnerin: Anja Westphal, Tel. 0177-3370076, Anmeldung: [www.malteser-kurse.de](http://www.malteser-kurse.de); Caritas-Haus, Westgraben 18, Dorsten

**So, 12.11.2017, 15.00 - 17.00 Uhr**  
**Trauercafé Ambulanter Hospizdienst**

im Ev. Altenzentrum Maria-Lindenhof, Im Werth 53, Altstadt. Das Altenzentrum ist bequem erreichbar mit dem Taxibus, Tel. 01802/552000. Das Angebot ist kostenlos; keine Anmeldung erforderlich.

**Sonntag, 12.11.2017**

**Lichterfest in der Altstadt**

verkaufsoffener Sonntag

**Dienstag, 14.11., 18.30 - 20.30 Uhr**  
**Wenn Männer leiden! – „Man(n) trifft sich“**

referiert in Kooperation mit dem St. Elisabeth-Krankenhaus KKRN über Männerkrankheiten. Diese Veranstaltung ist kostenlos. Martin-Luther-Kirche in Dorsten.



**Mittwoch, 15.11.2017, 19.30 Uhr**  
**Erotische Geschichten aus „Tausend-undeiner Nacht“**

Erzähltheater-Abend mit Achim Brock. Reisen Sie auf dem fliegenden Teppich der Phantasie in die Welt des Orients, folgen Sie dem Schauspieler und Erzähler in die geheimnisvolle, rätselhafte, märchenhafte Welt aus „Tausendundeiner Nacht“; Altes Rathaus, Am Markt 1

**Donnerstag, 16.11.2017, 17.00 Uhr**  
**Mythos DDR – Freiheit und bürgerliche Grundwerte heute**

Die DDR spiegelte ihren Einwohnern mit allen Mitteln ein „sauberes“ Staatsbild wider. Wie anfällig sind wir selber heute für rechte oder linke Demagogen. Was bedeutet Freiheit heute uns allen?! BiBi am See, Wulfener Markt 4, Wulfen

**Freitag, 17.11.2017, 19.00 Uhr**  
**3. Kulturdinner**

Forum VHS Dorsten; Infos im Kulturbüro Dorsten, Tel. 02362-664160



Schulstraße 11  
46286 Dorsten-Lembeck  
Telefon 0 23 69 / 9 80 85



Jeden Donnerstag von 15 - 17 Uhr gibt es „KAFFEE KLATSCH“ im Böhmer's  
Unsere leckeren Kuchen und Torten sowie bunte hausgemachte Schnittchen, dazu Filterkaffee oder Tee bis zum Abwinken... – Unser Alleinunterhalter Heinz sorgt für die passende Stimmung.

**Nur 11,90 € pro Person** – Um eine telefonische Reservierung wird gebeten.

## Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

### NOVEMBER (Dorsten)

**Montag, 20.11.2017, 20.00 Uhr**

**Theater: „Der Vorname“**

in der Aula der St. Ursula-Realschule, Nonnenkamp 14 in Dorsten; Info: Kulturbüro Dorsten, Telefon 02362-664160

**Freitag, 24.11.2017, 20.00 Uhr**

**Timo Wopp – Kleinkunst**

Aula Gymnasium Petrinum; Info: Kulturbüro Dorsten, Tel. 02362-664160

**Samstag, 25.11.2017, 19.00 Uhr**

**Das Kriminal-Dinner – Improkrimi**

Ein aufregender Abend voller Nervenkitzel und Gaumenfreude. AKZENT-Hotel-Restaurant Albert, Borkener Straße 199, Dorsten; Eintritt: 69 Euro, Einlass: 18.30 Uhr; Ansprechpartnerin: Selina Warth, Diana Neubrand, Tel. 07033-4698330

**Donnerstag, 30.11.2017, 16.00 Uhr**  
**Buch-Geschenktipps**

Weihnachten steht vor der Tür, was schenkt man Kindern, Freunden... Regina Schwan von der Buchhandlung „schwarz auf weiss“ gibt bei Kaffee und Kuchen Tipps für alle Altersgruppen. BiBi am See, Wulfener Markt 4, Wulfen

**Donnerstag, 30.11.2017**

**Katharinenmarkt in der Altstadt**

### DEZEMBER (Dorsten)

**Freitag, 01.12.2017, 20.00 Uhr**

**Mark Britton:**

**„Ohne Sex geht's auch (nicht)“**

Kabarett / Comedy im Gemeinschaftshaus Wulfen, Wulfener Markt 5; VVK: 19,80 Euro, AK: 22 Euro



**Donnerstag, 07.12.2017**

**Nikolausmarkt und Stiefelsuchaktion in der Altstadt**

**Sa, 09.12. von 09.00 - 17.00 Uhr**  
**inkl. 1 Stunde Mittagspause**

**Erste Hilfe-Training (Fortbildung)**

Kosten: 40 Euro; Ansprechpartnerin: Anja Westphal, Tel. 0177-3370076; Anmeldung: [www.malteser-kurse.de](http://www.malteser-kurse.de); Caritas-Haus, Westgraben 18, Dorsten

**Sonntag, 10.12.2017, 19.00 Uhr**

**Weihnachtskonzert der Big Band Dorsten**

Forum VHS, Info: Kulturbüro Dorsten, Telefon: 02362-664160

**So, 10.12.2017, 15.00 - 17.00 Uhr**

**Trauercafé Ambulanter Hospizdienst**

im Ev. Altenzentrum Maria-Lindenhof, Im Werth 53, Altstadt. Das Altenzentrum ist bequem erreichbar mit dem Taxibus, Tel. 01802/552000. Das Angebot ist kostenlos; keine Anmeldung erforderlich.

**Donnerstag, 14.12.2017, 20.00 Uhr**  
**René Steinberg: „Irres ist menschlich“**

Kabarett in der St. Ursula-Realschule, Nonnenkamp 14 in Dorsten; Tickets & Info unter [www.wellmann-concerts.de](http://www.wellmann-concerts.de)

**Freitag, 15.12.2017, 20.00 Uhr**

**Armin Fischer – Kleinkunsttheater**

Aula Gymnasium Petrinum; Info: Kulturbüro Dorsten, Tel. 02362-664160

**Samstag, 16.12.2017, 16.00 Uhr**

**Weihnachtliches Konzert des MGv 48 Hervest-Dorsten**

in der Katholischen Pfarrkirche St. Josef, Josefstraße 1 in Dorsten. Kartenvorverkauf: Volksbank, Dorstener Zeitung und stadtinfo oder telefonisch unter 02362-3749.

### JANUAR (Dorsten)

**Freitag, 12.01.2018, 20.00 Uhr**

**Ute Köbernick – Kleinkunsttheater**

Aula Gymnasium Petrinum; Info: Kulturbüro Dorsten, Tel. 02362-664160

**Montag, 29.01.2017, 20.00 Uhr**

**Theater: „Jesus liebt mich“**

in der Aula des Gymnasiums Petrinum; Info: Kulturbüro Dorsten, Telefon 02362-664160

### Wiederkehrende Termine für Dorsten

**Jeden Donnerstag, 15.00 - 17.00 Uhr**  
**Café Kunterbunt**

Lesungen und Vorträge in der Stadtbibliothek Dorsten, Im Werth 6, Telefon: 02362-664104

**Jeden 3. Donnerstag im Monat**  
**15.00 - 18.00 Uhr**

**Sprechstunde Seniorenbeirat Dorsten**

mit Christel Dieckmann und Winfried Dammann. Pfarrheim, Am Pastorat 3, Dorsten-Lembeck

### NOVEMBER ( Schermbeck)

**Sonntag, 05.11., 15.00 - 17.00 Uhr**

**Café International**

Schermbecker Bürger und Flüchtlinge können sich bei einer Tasse Tee oder Kaffee, einem Stück Kuchen oder fremdländischen Speisen kennenlernen. Damit Eltern ungestört plaudern können, sorgen Ehrenamtliche zudem für eine Beschäftigung der Kinder; Pfadfinderheim Schermbeck, Prozessionsweg 8 in Schermbeck

**Mittwoch, 29.11.2017, 19.00 Uhr**

**Vortrag: Einbruchschutz – in vielen Wohnungen bisher Illusion!**

Die Polizei NRW informiert mit einem Fachvortrag. Das Netzwerk „Zuhause sicher“ steht mit der Schutzgemeinschaft Wesel für Ihre Fragen bereit. Im Vorfeld gibt es im Foyer der Volksbank Schermbeck eine Ausstellung zu diesem Thema. Veranstaltungsraum der Volksbank Schermbeck. Anmeldung erforderlich unter 02853-956513

**Do, 30.11.2017, 15.00 - 20.00 Uhr**

**Blutspendetermin**

im Evangelischen Jugendheim, Kempkesstege 2, Schermbeck



## Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

### DEZEMBER (Schermbeck)

**Samstag, 02.12.2017**

**Marktplatz der Hilfe –**

**Karitativer Weihnachtsmarkt**

rund um die Kath. Kirche St. Ludgerus in Schermbeck, Mittelstraße 71; Telefon: 02853-4291

**Sonntag, 02.12.2017**

**Weihnachtsmarkt**

**im Ramirez' Biergarten**

Maasenstraße 84, Schermbeck

**Sonntag, 10.12.2017**

**Weihnachtskonzert**

Der MGV Eintracht Schermbeck veranstaltet in der St. Ludgeruskirche Schermbeck ein vorweihnachtliches Konzert; Mittelstraße 74; Telefon: 02853-861026

### JANUAR (Schermbeck)

**Freitag, 05.01.2018**

**bis Sonntag, 07.01.2018**

**24. Nationales Springturnier des RV Lippe-Bruch Gahlen e.V.**  
Nierlestraße 22 in Dorsten

### Wiederkehrende Termine für Schermbeck

**Bürgertreff-Schermbeck e.V. lädt ein zum „Frühstück“**

Wir laden jeden 1. Donnerstag im Monat um 9.30 Uhr Senioren ab 50+ zu einem geselligen Themen-Frühstück ein. Anmeldungen unter 02853-912540

**Jeden Donnerstag von 07.00 - 13.00 Uhr**

**Wochenmarkt**

auf dem Parkplatz gegenüber Overkämping

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

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

### SENIORENANGEBOTE

**VHS Dorsten**

**NOVEMBER - JANUAR**

#### Vorträge Gesellschaftsbereich

**Mittwoch, 22.11.17, 15.00-16.30 Uhr**

**Kein Opfer werden – Vorbeugung gegen kriminelle Machenschaften**

Vortrag: Der Referent ist Kriminalhauptkommissar in der Abteilung Kriminalprävention der Polizei Recklinghausen. **Kurs-Nr.: 1190, gebührenfrei; VHS Raum 106**

**Donnerstag, 09.11.2017, 19.00 - 22.00 Uhr**

**Erben und Vererben**

Vortrag: Was geschieht nach meinem Tod? Wer erbt mein Vermögen? Der Vortrag zeigt die gesetzliche Erbfolge auf und die Möglichkeiten, diese Folgen durch den eigenen letzten Willen zu ändern. **Kurs-Nr.: 1170, 9 Euro; VHS Raum 106**

**Dienstag, 21.11.2017 von 19.00 - 21.00 Uhr**

**Sterben in unserer Zeit**

Vortrag und Diskussion mit Franz Müntefering: Im Zuge der Bundestagsabstimmung um die Sterbehilfe 2014 sprach sich Franz Müntefering gegen eine Erweiterung der heutigen Regelungen aus. Franz Müntefering, ehemaliger Vizekanzler und ehemaliger Vorsitzender der SPD, erläutert seine Sichtweise auf die wichtige Thematik und diskutiert anschließend mit dem Publikum; **Kurs-Nr.: 1340, 10 Euro; VHS Forum**



**Mittwoch, 22.11.2017 von 19.00 - 21.15 Uhr**

**Vortrag:**

**Wie wollen wir sterben?**

Dr. med. Berthold Schreiber  
**Kurs-Nr.: 2160, gebührenfrei; VHS Raum 106**

**Montag, 27.11.2017 von 18.30 - 21.30 Uhr**

**Workshop: Was Sterbende am meisten bereuen?**

Priv.-Doz. Dr. rer. med. Melanie Neumann  
**Kurs-Nr.: 2170, 15 Euro; VHS Raum 106**

### Gesundheit

**Mittwoch, 08.11.2017 von 19.00 - 21.15 Uhr**

**Vortrag: Selbsthypnose bei psychosomatischen Beschwerden**

Diplom-Psychologe Thomas Hortlik  
**Kurs-Nr.: 2150, 7 Euro; VHS Raum 106**

**Mittwoch, 15.11.2017 19.00 - 20.30 Uhr**

**Vortrag: Das schwache Herz – Diagnose und Therapie**

Chefarzt Dr. med. Jan B. Böckenförde  
**Kurs-Nr.: 2110, 7 Euro; VHS Forum**

**Montag, 13.11.2017 18.00 - 20.30 Uhr**

**Kurs: Herz-Lungen-Wiederbelebung für Laien**

Ltd. Oberarzt Dr. med. Biju Thomas Mathew; **Kurs-Nr.: 2120, gebührenfrei; St. Elisabeth-Krankenhaus, Krankenpflegeschule**

**Montag, 20.11., 18.00 - 20.30 Uhr**

**Kurs: Herz-Lungen-Wiederbelebung für Laien**

Ltd. Oberarzt Dr. med. Biju Thomas Mathew; **Kurs-Nr.: 2121, gebührenfrei; St. Elisabeth-Krankenhaus, Krankenpflegeschule**

## Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

### IT

Windows 10 und Office 2016  
ab Dienstag, 14.11.2017, (3x)  
15.15 - 17.30 Uhr  
Kurs Nr. 5415; 42,- Euro,  
VHS Raum 103

So funktioniert Ihr Android-  
Smartphone / -Tablet  
Montag, 08.01.2018,  
Mittwoch, 10.01.2018 und  
Montag, 15.01.2018;  
15.15 - 17.30 Uhr

Bitte das eigene Android-Smartphone  
oder -Tablet mitbringen.  
Kurs Nr. 5412; 42,- Euro,  
VHS Raum 207

Bildbearbeitung mit  
Photoshop Elements  
ab Dienstag, 09.01.2018, (3x)  
15.15 - 17.30 Uhr  
Kurs Nr. 5417; 42,- Euro,  
VHS Raum 103

### VHS International

Länderabend: Azoren –  
Vulkaninseln im Atlantik  
Donnerstag, 23.11.2017,  
19.30 - 21.45 Uhr,  
Dr. Ralph Quadflieg; Kurs Nr. 1220;  
7,- Euro, VHS Forum



### Musik

Duo „Val'n'Tin“: Noël – Weihnachten:  
Schöne Bescherung  
Chansonabend mit Valérie Jammes  
und Dr. Martin Weyer-von Schoultz  
Freitag, 01.12.2017;  
19.30 - 21.45 Uhr, Kurs Nr. 6130;  
12 Euro, VHS Forum

„Schreiben ist leicht; man muss nur  
die falschen Worte weglassen.“  
(Mark Twain) – Musikalischer  
Leseabend der Schreiberwerkstätten  
Donnerstag, 25.01.2018  
19.00 - 21.15 Uhr mit Uta Kegel;  
Kurs Nr. 6112; gebührenfrei;  
VHS Stadtbibliothek

### 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

# Schnelle Hilfe im Pflegefall

## Ratgeber zeigt, was bei Pflegebedürftigkeit alles zu regeln ist

Wenn der Alltag auf einmal nicht mehr selbstständig zu bewältigen ist, sei es durch Unfall, Krankheit oder zunehmende Altersgebrechlichkeit, muss meistens schnell gehandelt werden und es gibt viele Fragen. Der Ratgeber der Stiftung Warentest „Schnelle Hilfe im Pflegefall“ zeigt präzise und praxisnah, welche Schritte nötig sind und wer jeweils dabei helfen kann.

Wer übernimmt die Pflege? Wo kann der Pflegebedürftige wohnen? Woher gibt es Geld? Und welche Unterstützungsangebote gibt es für den Alltag? Vier wichtige Fragen, die auf jeden Fall als erstes geklärt werden sollten. Zudem hat jeder einen gesetzlichen Anspruch auf kostenlose und individuelle Pflegeberatung, die beispielsweise bei den Pflegekassen der Krankenkassen, bei Pflegestützpunkten, Wohlfahrtsverbänden oder freien Pflegeberatern angeboten wird.

Es ist auch gut zu wissen, dass die meisten Angestellten das Anrecht auf eine Auszeit im Job haben, sollte ein Pflegefall in der Familie auftreten. Zehn Tage sofort und danach bis zu zwei Jahre lang in Teilzeit – mit Rückkehrrecht und Ausgleichszahlungen.

Hat man einen offiziellen Pflegegrad beantragt, gibt es finanzielle Unterstützung von der sozialen Pflegeversicherung. Je nach Situation gibt es Gelder von der Krankenkasse, von Privatversicherungen und vom Staat. Wie das alles kombiniert werden kann, ist nachzulesen im Ratgeber der Stiftung Warentest.

Das Buch „Schnelle Hilfe im Pflegefall“ hat 159 Seiten und ist im Handel für 16,90 Euro erhältlich oder kann online bestellt werden unter [www.test.de/pflegefall](http://www.test.de/pflegefall).



# Wohltuender Genuss: Die Feige

Die Feige ist eine der ältesten Kulturpflanzen auf der Erde. So alt, dass nach der Überlieferung der Bibel Adam und Eva ihre Blößen mit Feigenblättern bedeckt haben sollen – nach dem ominösen Sündenfall. Bibelforscher streiten allerdings inzwischen darüber, ob es sich bei der verbotenen Frucht tatsächlich um einen Apfel oder nicht vielmehr um eine Feige gehandelt haben soll. Denn wie gesagt, nach dem Sündenfall war ein Feigenblatt gleich zur Hand, vom Blatt eines Apfelbaums ist nicht die Rede.

Wie dem auch sei und was es mit den Ereignissen im Paradies auch auf sich haben mag, der Genuss von Feigen ist alles andere als ein Sündenfall. Denn die Frucht darf uneingeschränkt zu jener Ernährungskategorie gezählt werden, die unterdessen mit dem modernen Begriff „Superfood“ etikettiert wurde. Auch im Fall der Feige bedeutet das: Sie ist reich an gesunden Inhaltsstoffen, die sie zu einem Lebensmittel machen, das unserem Wohlbefinden ausgesprochen zuträglich ist. Im Einzelnen gehören zu diesen gesundheitlich wertvollen Stoffen insbesondere die Vitamine A (gut für Haut und Augen) sowie B (wichtig für Nerven, Stoffwechsel, Blutfettwerte und ganz allgemein

die Vitalität) sowie die ebenfalls zur Gruppe der B-Vitamine zählende Folsäure, die unter anderem Schlaganfällen vorbeugt. Außerdem enthalten Feigen Biotin, einen ebenfalls wichtigen Vitalstoff, der für seine positive Wirkung auf Haut und Haare bekannt ist; ferner viel Magnesium, das die Regeneration der Zellen und den Erhalt der Leistungsfähigkeit unter-



stützt, sowie des Weiteren die gesundheitsfördernden Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Eisen und Phosphor. Und nicht zu vergessen: Feigen weisen verdauungsfördernde Enzyme und sättigende Ballaststoffe auf. Letztere sorgen zudem für eine gesunde Darmflora.

Unterm Strich dürfen Feigen somit als ausgesprochen gesunde Muntermacher gelten, die auch gegen schlechte Stimmungen helfen und Nervosität abbauen. Erfreulich für Figurbewusste ist ferner, dass Feigen zwar nicht zum kalorien-

ärmsten Obst überhaupt zählen, mit rund 60 kcal/100g jedoch auf einem Niveau mit Äpfeln und Birnen liegen. Aber Achtung: Das gilt nur für frische Feigen! Die getrockneten Früchte kommen auf die vierfache Kalorienmenge. Im frischen Zustand hingegen besteht die Feige zu rund 80 Prozent aus Wasser und weist zudem nur sehr wenig Fett auf. Aufgrund ihres hohen Gehalts an Ballaststoffen sind die süßen Früchte hinzu ausgesprochen sättigend und eignen sich somit sehr gut als Bestandteil von Diät- bzw. Gewichtsreduktionsplänen.

Die zur Familie der Maulbeerbaumgewächse gehörende Frucht stammt ursprünglich aus Kleinasien. Dort war sie schon lange vor Christus heimisch und zählte zu den Grundnahrungsmitteln. In der Antike stand die Feige zudem im Ruf eines wirkungsvollen Aphrodisiakums, weshalb sie als heilige Frucht des Dionysos galt, des Gottes des Weines, der Fruchtbarkeit und Ekstase. Der Philosoph und Forscher Aristoteles wiederum soll in ihr den bestmöglichen Schutz vor Gift gesehen haben.

Gleichwohl, aus welchen Gründen auch immer man Feigen zu sich nimmt, ein dem Wohlbefinden zuträglicher Genuss dürfte es allemal sein.

Quelle: WOHL\_be\_FINDEN



**PHYSIOTHERAPIE  
& OSTEOPATHIE** Stefan Nienz

Praxis für Physiotherapie  
Stefan Nienz

Ostwall 2 · 46282 Dorsten  
Telefon: 0 23 62 / 70 63 76  
Telefax: 0 23 62 / 79 38 86  
Mail: info@physio-nienz.de  
[www.physio-nienz.de](http://www.physio-nienz.de)



- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Schlingentisch
- Hausbesuche
- Massage
- Fango
- Krankengymnastik nach Bobath
- Manuelle Lymphdrainage



Öffnungszeiten: Montag - Freitag 08.00 - 19.00 · Termine nach Vereinbarung

Kreuzworträtsel – Rätseln Sie mit – Kreuzworträtsel

riesige Flutwelle	großer Raum	ugs.: Gefängnis	norddeutsche Landschaft	vollständiges Bienenvolk	Salz der Olsäure	Spitzname Lincolns	Teil des Heeres	Altertum	Windschattenseite	Rittersitze		
				nicht unterhalb	8							
Babyspielzeuge	mehrsätziges Musikstück	das Unsterbliche				äußerste Grenze	nicht gebraucht					
		6		Frauenname	Vorsteher							
		Ärger, Verstimmung	Zauberkunst				Beiname New Yorks (Big ...)	öliges Fischfett				
eine der Gezeiten	Knabbergebäck	Abfall, Müll	3	türkischer Würdenträger	künstler. Nacktdarstellungen		1					
Marktbude			windarm	flüstern								
		Pocken	Bratenstück	4		Anlasser beim Auto	Zergliederung	Fremdwortteil: Erde				
Fort am Großen Sklavensee	Zuchstier Heldengedicht	5		Skulptur	lässige Umgangssprache							
Campingbehausung		überstehender Faden	offrieren	7			dünngewalztes Metall					
Kurort in Belgien		Zukunftsförm des Verbs			englisch: Spiel	Dauerbezug (Kw.)						
Verstorbener	2		Wurstfüllung	kaukasischer Steinbock	heimlicher Zorn			englisch: ja		englisches Fürwort: sie		
		hoher Beamter										
Mühsal, Bürde	abermals, wieder		9		Einzelperson							
		Salz-, Pfeffergefäß					noch bevor					
Riese im franz. Märchen	doppelköpfiger Haltebolzen			1	2	3	4	5	6	7	8	9

Gesunde Schuhe – Schlagenwerth

„Ihre Füße sind unsere Stärke“

Ursulastraße 26 · 46282 Dorsten  
 Telefon: 0 23 62 / 2 48 84  
[www.schlagenwerth.com](http://www.schlagenwerth.com)



**Schlagenwerth**  
 Gesunde Schuhe

## Sudoku

mittel

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

schwer

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

## Kreuzworträtsel

metall. EG-od. Ziergeschirr	▼	Wiener Fußballclub	▼	Abk.f. Dakota	▼	Camping-behauungen
Bew.e. vorderasiat. Staates	▶					
▶				Klettertier		Schülerin
bibl. Riese			griech. Göttin	▶		
▶						1
hoher Schuh			Erbauer der Arche			Paladin Karls des Großen
folglich, mithin		Reizleiter im Körper	▶	5		
▶				Abk.: Oberinspektor	▶	
indischer Gott		Fluß zum Ouse		Art und Weise		
▶ 4						Fremdwortteil: halb
Mündung der Garonne	Ob-Zufluß		englisch: und	▶		
▶						
▶			betriebsam		engl.: Schlangen	
italienisch: drei		Koseform von: Therese	▶			
▶						Vorname d.Schauspielerin Nielsen -
Mittelmeerinsel		französisch: Straße			biblicher Hoherpriester	
zeitweise ausgetrockn. Flußläufe	▶					
▶			3	engl.: Netzaufschlag	▶	
Nachtraubvogel	Figur in ‚Paganini‘	▶				2

### LÖSUNGSWORT

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

**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 Scharmbeck

**Erscheinungsweise:** Vierteljährlich

**Gesamtauflage:** 20.000

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



### Allerheiligen

1. November  
Mittwoch 11.00 - 16.00 Uhr

### Mondscheineinkauf

17. November  
Freitag 19.00 - 22.00 Uhr

1 Glas Winter-Secco zur Begrüßung

### Adventausstellung

25. und 26. November  
Sa. 9.00 - 16.00 Uhr, So. 11.00 - 16.00 Uhr

### Weihnachtsbaum-Event

16. Dezember  
Samstag 11.00 - 16.00 Uhr

mit Gewinnspiel!



FloraWelt Dorsten GmbH  
Gahlener Straße 306 · 46282 Dorsten  
Mo. - Fr. 9.00 - 18.30 Uhr, Sa. 9.00 - 16.00 Uhr  
[www.florawelt.de](http://www.florawelt.de)



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](mailto:info@seniorenhilfe-dorsten.de)  
[www.seniorenhilfe-dorsten.de](http://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)

## 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!



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

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

[www.radsport-bomm.com](http://www.radsport-bomm.com)

## Witze · Witze · Witze · Witze

Kommt ein Rentner zum Arzt und sagt: „Herr Doktor, Herr Doktor, meine Frau ist erst 35, ich bin schon 75 und doch ist sie schwanger geworden! Wie kann das sein?“ – Doktor: „Stellen Sie sich vor, sie laufen im Wald, sehen einen Hasen, nehmen Ihren Stock und tun so, als ob Sie den Hasen erschießen wollen und der fällt um. Was denken Sie?“ – „Da hat ein anderer geschossen!“ – „Genau.“

Der kleine Maximilian freut sich über die Wasserpistole, die ihm seine Oma zum Geburtstag geschenkt hat. Froh läuft er zum Waschbecken, um sie aufzufüllen. Seine Mutter ist weniger erfreut darüber: „Mutter, hast du etwa vergessen, wie sehr du diese Dinger immer gehasst hast?“ Da schmunzelt sie und meint: „Nein das habe ich nicht vergessen...“