

9

Kostenlos
für Dorsten & Schermbeck

Senioren

Frühling 2017

ZEIT

Die Seniorenzeitung für Aktive & Junggebliebene



Raus in die Natur...

Unsere Top-Themen: Liebe alter nicht & E-Bikes, Pedelecs & Co.

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

www.ra-schwankl.de

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

Mit Freude stelle ich Ihnen die Frühjahrsausgabe der **SeniorenZeit** vor. Nach kalten Tagen und Wochen, in denen die Landschaft vom Grau-Braun bestimmt war, sehen wir jetzt an vielen Ecken und Plätzen die vielfältigen Farben der Frühlingsblumen. Wo vor einiger Zeit das Gras noch fahl anzusehen war, ist es grün geworden. Blumen sind an vielen Stellen mit ihrer Farbenpracht angekommen, Büsche und Bäume haben ihr grünes Kleid angelegt und vielfach sprießen die Knospen hervor. Frühling ist Zeit des Aufbruchs und der Hoffnung auf neues Leben.

Aufbruch kann es auch im persönlichen Leben geben, z.B. Aufbruch zu neuen Kontakten und Beziehungen. Deshalb fördert die Seniorenbegleitung Kontakte durch Veranstaltungen und durch die Vermittlung von Kontaktpersonen. Die vorliegende **SeniorenZeit** bietet das als Schwerpunkt unter dem Thema „Liebe altert nicht“. Der Ausdruck „Frühlingsgefühle“ zeigt, dass dieses Thema am besten in die Frühjahrsausgabe der **SeniorenZeit** passt.

Aufbruch gibt es auch beim Seniorenbeirat. Bei der Sitzung am 2. März gab

es für 2017 die ersten Berichte und Perspektiven. Den Schwerpunkt bildete das „Pflegerstärkungsgesetz 2“, das am 01.01.2017 in Kraft getreten ist. Der Arbeitskreis Seniorenbegleitung hat eine fachliche Beratungsphase abgeschlossen und wird die Ergebnisse umsetzen (siehe Bericht im Innern!). Das Ruftaxi (Tel. 01802552) bekommt beim alten Hallenbad eine zusätzliche Haltestelle. Ab Mai wird der Seniorenbeirat wieder von 10.00 bis 12.00 Uhr auf dem Marktplatz präsent sein. Die Taschengeldbörse bietet donnerstags (außer dem 3. Donnerstag) in der Agentur für Ehrenamt eine Sprechstunde, in der Regel von 14.00 bis 18.00 Uhr. Der Seniorenbeirat beteiligt sich auch an den Gesprächen zum Projekt „Wir machen Mitte“, bei dem es um die Gestaltung der Innenstadt geht (Informationen im Stadtteilbüro in der Gahlemer Str. 9). Im Herbst wird wieder eine Seniorenmesse veranstaltet, wo Organisationen und Firmen ihre Hilfen und Hilfsmittel anbieten.

Einen Aufbruch gibt es dieses Jahr auch politisch, weil am 14. Mai die Landtagswahl in Nordrhein-Westfalen und am 24. September die Bundestagswahl stattfindet. Wir haben in letzter Zeit erlebt, dass populistische Politiker in der Welt alles Bestehende schlecht machen und



Hugo Bechter

zugleich das Blaue vom Himmel versprechen, sodass sie viele Stimmen gewonnen haben. Nach der Wahl war manchmal ein großes Erschrecken, weil der Austritt aus der EU beschlossen war oder ein extremer Politiker an die Macht kam. Besonders hatten sogenannte Nichtwähler vorweg gedacht, es wird schon alles gut sein. Es kommt also darauf an, demokratische Politiker und Parteien zu wählen, für die Menschen- und Freiheitsrechte wesentlich sind. Gehen Sie also zur Wahl oder lassen Sie sich die Unterlagen für die Briefwahl zusenden, damit Sie Politiker und Parteien wählen, die Ihre Würde und Bedürfnisse als Senioren achten.

Im Namen des Seniorenbeirates Dorsten
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

Für reifere Paare verändert sich zwar vieles, aber sie haben auch die Chance, ihre Partnerschaft neu und frei zu gestalten. Ob Sie die Liebe frisch entdecken oder Ihre langjährige Beziehung wieder aufblühen lassen – Gefühle kennen keine Altersgrenze...

Das macht Mut, denn manchmal sieht es so aus, als ob die in unserer Gesellschaft so stark betonte Individualität und die rasanten Veränderungen dauerhafte Liebe gefährden. Doch sie bieten Frauen wie Männern auch die Chance, im ständigen Wachsen und Werden die Neugier aufeinander nicht zu verlieren, die Gemeinsamkeit als Wert zu entdecken und zu pflegen. Ohne Scheu, mit viel Selbstvertrauen und Zuversicht. **Liebe kennt kein Alter.**

Im Vergleich zu den Eltern oder Großeltern erleben ältere Frauen und Männer heute eine längere Lebensphase der Partnerschaft nach dem Auszug der Kinder aus dem Haushalt bzw. nach Beendigung der Berufszeit. Während bisher das Hauptproblem darin gesehen wurde, dass der Mann nach dem Ausscheiden aus dem Beruf eine zentrale Rolle verliert oder in den Zuständigkeitsbereich der Frau eindringt, wird die Frage nach der Abstimmung ein immer wichtigeres Thema werden, da heute oftmals beide Partner im Berufsleben stehen. Gerade bei größeren Altersunterschieden passiert es immer häufiger, dass ein Partner aus dem Berufsleben ausscheidet, während der andere noch ein paar Jahre vor sich hat. In jedem Falle ist viel Flexibilität bei der Neubestimmung der Arbeitsteilung im Haushalt notwendig. Verständnis für den anderen ist hier das Zauberwort.

Aber die Statistik zeigt, dass das auch bereits funktioniert. Wenn die Kinder aus dem Haus sind, der Beruf nicht mehr an erster Stelle steht, beginnen viele Paare ihr Leben neu zu betrachten und zu ordnen. Nicht wenigen gelingt es, sich nach aufreibenden Jahren, die von Alltagsbelastungen, Unsicherheiten und Selbstfindung geprägt waren, wieder in einem milderen Licht zu sehen. Die Schwächen des anderen werden gelassener hingegenommen, seine Vorzüge tre-

Liebe altert nicht Partnerschaft im 3. Lebensabschnitt



ten in den Vordergrund. Die gemeinsame Lebenszeit hat zusammengeschweißt, nicht nur wegen der freudigen Höhepunkte, sondern auch wegen der Tiefen, die es zu meistern galt. Die ältere Generation von heute hat vorgegebene Wege längst verlassen. Das gilt für das Berufsleben ebenso wie für die Partnerschaft. Man bleibt nicht einfach zusammen, nur aus Gewohnheit, weil es sich so gehört oder weil es sich eh nicht mehr lohnt, neu anzufangen. Das Zusammenleben hat einen anderen Stellenwert bekommen. Eine glückliche Beziehung ist für Frauen wie Männer gerade dann wieder wesentlich, wenn es auf den 3. Lebensabschnitt zugeht.

Und wenn es doch einmal kracht? Wenn sich beide gegenseitig wertschätzen, verhindert das, dass einer oder beide zu verletzend werden. Auch die immer wieder nötige Prise Humor hat sich bewährt, um Spannungen zu lösen. Mit ernstesten Problemen wie Krankheit oder Pflegebedürftigkeit kommen Partner besser zurecht, wenn sie offen über die neue Situation reden, den Alltag entsprechend organisieren und die Aufgaben auf mehrere Schultern verteilen. Hier gibt es viele Modelle, im Alter Partnerschaft und Liebe zu leben.

Altersforscher haben dabei herausgefunden, was den Paaren hilft, ihren gemeinsamen Alltag glücklich zu gestalten. Zufriedenen Partnern ist es wichtig, dass sie viel gemeinsam unternehmen, aber auch ihre Freiräume leben können, dass sie sich vertrauen, sich gegenseitig unterstützen. Ohne Zärtlichkeit und lebendige Sexualität können sich die meisten eine innige Beziehung nicht vorstellen. Zu ihren Bedürfnissen und Problemen äußern sich ältere Menschen heute wesentlich unbefangener. Der Senior von heute weiß, wie nützlich es ist, wenn man ein Leben lang neugierig bleibt und lernwillig ist, – auch und gerade in der Partnerschaft. So erfährt er, wie heilsam es sein kann, Konflikte nicht wie gewohnt aus dem Weg zu gehen, sondern auch mal über Gefühle zu sprechen. Paarberater verzeichnen einen Zuwachs an ergrauten Eheleuten, die Hilfe suchen und sich nicht einfach aufgeben wollen. Als häufigste Partnerschaftskonflikte kristallisierten sich sexuelle Probleme, Auseinandersetzungen über Freizeitgestaltung und Haushaltsführung sowie kommunikative und emotionale Beziehungsstörungen heraus. Gleichzeitig zeigte sich, dass die Beratung eine dauerhafte und starke Erhöhung der

Lesen Sie weiter auf den folgenden Seiten



Lebensqualität in den meisten Problem-bereichen zur Folge gehabt hat; selbst depressive Symptomatiken haben sich deutlich gebessert. Die Senioren wissen, wie wertvoll jeder Tag, jedes Jahr ist...

Allerdings wagen auch immer mehr Männer und Frauen ab 60 den Schritt in eine neue Beziehung. Sie ziehen zusammen, trotz der eingefahrenen Gewohnheiten und Schrullen, die jeder mitbringt.

So mancher 70-Jährige scheint dabei flexibler und kompromissbereiter zu sein als der 35-Jährige Familienanfänger. Oder sie gestalten ihre Partnerschaft unabhängiger. Jeder bleibt in seiner Wohnung, aber beide verbringen so viel Zeit zusammen, wie sie möchten.

Für Gefühle gibt es keine Altersgrenzen

Die Liebe kennt kein Alter: Ob sie einer langjährigen Beziehung wieder Schwung verleihen oder auf der Suche nach einem neuen Partner sind – eine liebevolle und erfüllende Beziehung ist auch für Senioren ein wichtiger Aspekt des Lebens. Die heutige Generation 65+ geht mit dem Thema wesentlich unbefangener und offener um, als die Generationen davor es getan haben. In aller Regel

gilt: Richtig ist, was sich gut anfühlt. Die wenigsten Paare bleiben heute noch zusammen, nur weil es die Konvention so verlangt; die Suche nach einem neuen Partner ist auch für ältere Semester kein Tabu mehr. Sich lieb haben und – reden. Bei aller demonstrierten Unbefangenheit – so einfach ist es für die ältere Generation dennoch nicht, die Veränderungen anzunehmen, die das Alter nun einmal mit sich bringt, und ihre sexuellen Vorstellungen damit in Einklang zu bringen. Die Scheu, über ihre Wünsche, Sehnsüchte und Probleme beim Sex zu reden, sitzt bei vielen Paaren über 60 noch tief. Übrigens nicht nur bei ihnen, wie Untersuchungen ergaben. Auch die jüngere Generation tut sich durchaus nicht immer leicht, über Lust und Gefühle zu sprechen.

Holsterhausener Partyservice & Metzgerei für Genießer feiert sein 5-jähriges Jubiläum

Inhaber Ingo Folgmann legt viel Wert auf Tradition und die Verwendung von regionalen Produkten. Bei ihm wird nur Fleisch aus eigener Schlachtung von hiesigen Bauern verarbeitet.

Große Festlichkeiten mit 400 Personen bis hin zu einem Garten-BBQ mit 30 Personen sind kein Problem; für ihn ge-

hört auch der Rundum-Service mit dazu. Gegen eine kleine Gebühr kann Geschirr, Besteck, Festzeltgarnituren, Gasgrill, bis hin zu Zapfanlagen und Tischdekoration ausgeliehen werden.

Die **SeniorenZeit** gratuliert und wünscht seinen Kunden stets einen guten Appetit!

PARTYSERVICE



& METZGEREI

für Genießer
Inhaber: I. Folgmann



Täglich wechselnder
MITTAGSTISCH
ab 3,50 Euro.
Natürlich auch mit
täglichem Lieferservice.

GRILLZEIT IST SCHLEMMERZEIT!

Sparen Sie **20%** auf Grillartikel Ihrer Wahl bei einem Einkaufswert ab 20 Euro.

Wir stellen Ihnen individuelle Grillpakete zusammen.

Qualität & Frische – für uns eine Selbstverständlichkeit.



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

Darin liegt eine Chance für reifere Paare: Sich die Zeit zu nehmen, um aufeinander zuzugehen, Neues zu lernen und zu entdecken, die Sprache wiederzufinden, mutig zu sein, weil sie um den Wert der gemeinsamen Zeit wissen. Wenn das von alleine nicht geht, gibt es zunehmend gute Beratungsangebote von Gesundheitsämtern, Seniorenverbänden, Ärzten, Paartherapeuten oder Einrichtungen wie pro familia. Gespräche können Wege aufzeigen und dabei helfen, Gefühle und Erotik freudvoll zu verbinden und Sexualität ganz nach den eigenen Vorstellungen zu leben.

Paare, in deren Bett auch jenseits der 65 noch keine Flaute herrscht, haben Glück: Sie sind zufriedener als sexuell Abstinente – mit ihrem Leben im Allgemeinen und in ihrer Beziehung im Speziellen. Wie oft Paare auch im fortgeschrittenen Alter noch miteinander schlafen, hat einen deutlichen Einfluss darauf, wie glücklich sie mit ihrem Leben sind. Diese Beobachtung hat selbst dann noch Bestand, wenn man Faktoren wie Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand und finanzielle Situation heraus rechnet, die ebenfalls bedeutsam für die Zufriedenheit sind. Das zeigt eine Studie der Florida Agricultural and Mechanical University, die anlässlich des Jahrestreffens der Amerikanischen Gerontologischen Gesellschaft (GSA) in Boston vorgestellt wurde.

Mittlerweile ist Sexualität auch im fortgeschrittenen Alter kein Tabuthema mehr. Was vor noch nicht allzu langer Zeit höchstens im heimischen Schlafzimmer besprochen wurde, ist inzwischen immer mehr ins Interesse der Medien und der Öffentlichkeit gerückt: Sex im Alter gehört für die meisten über 60-Jährigen zu einer intakten Partnerschaft ganz selbstverständlich dazu, selbst wenn es dabei nicht mehr so hemmungslos zur Sache geht wie in jungen Jahren. Ältere Paare erleben ihr Sexualleben oft als erfüllender und intensiver, gleichzeitig werden sie aber auch häufiger mit Problemen wie Potenzschwäche oder sexueller Unlust konfrontiert. Die meisten Schwierigkeiten können aber in der

Regel durch ein offenes Gespräch mit einem Arzt und der entsprechenden Therapie behoben werden. Je mehr Sex, desto zufriedener viele Paare. Dabei zeigte sich: Die Häufigkeit, mit der Paare noch miteinander schlafen, ist dabei ein wichtiger Indikator dafür, wie zufrieden sie mit ihrem Leben und der Partnerschaft sind. Während nur 40% derjenigen, die im letzten Jahr keinen Sex hatten, angaben, sehr glücklich in ihrem Leben zu sein, stuften sich fast 60% derjenigen so ein, die häufiger als einmal pro Monat sexuell aktiv waren. 59 Prozent derjenigen, die im letzten Jahr ohne Sex gelebt hatten, bezeichneten ihre Ehe als sehr glücklich – unter den sexuell Aktiven waren es fast 80 Prozent.

Neues wagen: Flirten mit 65+

Ältere Singles sind anfangs häufig gehemmt, wenn es um die Suche nach einem neuen Partner oder einer neuen Partnerin geht. Dabei ist Zurückhaltung auf diesem Gebiet gar nicht nötig: Mit den Jahren kommt die Erfahrung und gerade die alleinstehenden Senioren wissen oft besonders gut, was sie möchten – oder auch nicht. Dazu kommt eine innere Ruhe und Selbstgewissheit, die jüngeren Menschen häufig fehlt. Wer mit sich selbst im Reinen ist, wirkt auch auf sein Gegenüber positiv und anziehend. Liebe im Alter muss nicht weniger aufregend sein als in jungen Jahren. Ältere Paare haben zwar schon einige Schicksalsschläge aushalten müssen und sind in manchen Bereichen vorsichtiger. Aber wenn die Schmetter-



linge fliegen, dann werfen auch sie alle Ängste über Bord und wagen den Neustart mit 65plus. Und so kann die Liebe im Alter zur schönsten im ganzen Leben werden.

...Reginas Herz klopft. Gleich kommt der erste Kandidat an ihren Tisch. Regina ist 69 und macht mit beim Speed-Dating. Wird sie hier einen Mann treffen, der die Schmetterlinge in ihrem Bauch zum Fliegen bringt? Die Berlinerin ist seit einem Jahr Witwe: „Ich habe meinen Mann, mit dem ich 46 Jahre lang verheiratet war, sehr geliebt, und ich vermisse ihn. Aber mein Sohn hat mir geraten, mich nicht zu Hause zu vergraben.“ So hat sie sich mit dem Internet vertraut gemacht, bei Partnersuchbörsen und Senioren-Chats angemeldet und erlebt nun das „Abenteuer Flirten“ zum zweiten Mal seit ihrer Jugend. „Im Moment finde ich es einfach nur spannend. Aber wenn ich ehrlich bin, hätte ich nichts dagegen, wenn ich noch mal meinen Traummann finde.“

**Online-Liebe:
Partnersuche im Internet**

Die Suche nach einem passenden Partner ist auch in der zweiten Lebenshälfte nicht gerade einfach: Zum einen sind die Erwartungen an einen geeigneten Partner umso höher, je älter der Suchende ist. Zum anderen wird die Zahl der zur Verfügung stehenden Singles mit den Jahren immer kleiner. Für Senioren, die sich nach einem passenden Lebensgefährten sehnen, ist das Internet daher eine ideale Kontaktbörse: barrierefrei, ortsungebunden und komfortabel. Potentielle Partner können aus einem großen Pool von Profilen nach gemeinsamen Interessen und persönlichen Kriterien vorsortiert werden. Eine erste Kontaktaufnahme bei den klassischen Portalen per E-Mail gelingt meist schnell und unkompliziert. Eine Umfrage des Marktforschungsinstituts Innofact zeigt, dass 57 Prozent aller Singles zwischen 50 und 65 Jahren bereits ein Online-Partnerportal genutzt haben. Die Partnersuche im Internet gehört bei der Umfrage zu der am meisten genutzten Methode. An zweiter Stelle lag die Suche im Bekanntenkreis (46 Prozent). An dritter Stelle der Partnersuche sind die Freizeit und Hobbys (37 Prozent). Die Partnersuche im Internet ist bei der Generation 65+ sogar beliebter als bei Jüngeren: In der Altersgruppe 18 bis 29 Jahre suchen nur 47 Prozent der Singles online nach der Liebe.



Paar sein – mit allen Sinnen

Wissenschaftler und Publizisten schreiben und diskutieren zwar in den letzten Jahren offener als je zuvor über diese Thematik, doch ihre Studien und Befragungen belegen: Reifere Männer und Frauen erfahren ihr Liebesleben höchst vielfältig und individuell. Anders als in jungen Jahren – aber in der Mehrzahl nicht weniger beglückend und intensiv. Oft erfüllter, befreiter, inniger, manchmal allerdings auch schwieriger, gehemmter, sprachloser. Erotik gehört für die meisten 60- bis 75-Jährigen zu einer Partnerschaft dazu. Und die meisten sind auch sexuell aktiv – Männer etwas häufiger als Frauen. Das liegt wohl daran, dass im Rentenalter mehr Männer verheiratet oder gebunden sind als Frauen, die im

Durchschnitt älter werden. Daher sind sie bei den Senioren in der Überzahl und folglich häufiger Single. Das erschwert es, Sexualität auszuleben. Für die körperliche Liebe wird gerade im Alter eine verständnisvolle, zugewandte Partnerschaft immer wesentlicher. Die Sehnsucht nach Zärtlichkeit bleibt allerdings fast unverändert ein Leben lang bestehen. Die Forschung steht bei diesem Thema immer noch am Anfang, viele Fragen sind noch unbeantwortet und es gibt große Unterschiede, wie Ältere Sexualität einschätzen und erleben. Aber ein Umdenken gegenüber früheren, festgefügtten Sichtweisen zeichnet sich deutlich in der Gesellschaft ab, und das ist auch gut so.

Bernhard Böing



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



Wer liebt bleibt länger schön

Festgefügte Normen und Bilder einer reifen Generation gibt es nicht mehr. Nicht nur die 50-, 60-, 70- oder 80-jährigen selbst sehen und erleben sich unbefangener, auch die Jüngeren entwickeln häufig eine recht lockere Sicht auf Eltern und Großeltern. Wenn Oma oder Opa Geschichten von den Schmetterlingen im Bauch und vom gelebten Traum einer langen, wechselvollen, aber tiefen Liebe erzählen, dann leuchten auch die Augen der Teenager. Im Innersten eines jeden Menschen sind gerade diese Gefühle und Schmetterlinge im Bauch von damals so präsent, als wäre es gestern gewesen. Daher haben viele Menschen den großen Wunsch, möglichst lange jung und frisch auszusehen.

Wer schön sein will, muss leiden? Nein, das ist längst überholt.

Mit neuartigen Verfahren wie der Plasmatechnik, die schmerzarm und besonders schonend für den Körper ist, werden Augenlider gestrafft und Hautpartien um Mund und Nase geglättet. Sie bildet

eine sanfte Alternative zur herkömmlichen hautstraffenden Chirurgie und ist eine Kombination aus der Plasma- und Niederfrequenztechnik.

Äußerlich das ausstrahlen, was man innerlich fühlt, ist ohne Skalpell mit diesem innovativen Verfahren bei **Esthétique** möglich.

Gut gepflegt, gut drauf:

Besonders die Generation 50+ möchte gut aussehen und sich wohl fühlen.

Gegen die bereits bestehenden Zeichen der Hautalterung hilft Ihnen das kompetente **Esthétique-Team** mit modernsten Techniken wie z.B. Beautytek, Microneedling, Fadenlifting, Unterspritzung, Oxyvenierung.

Das **Esthétique Team** lässt sich viel Zeit für eine kompetente Beratung und erstellt ein ganz auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmtes Behandlungskonzept, welches noch durch die Verbindung von heilpraktischen Therapien

wie Akupunktur mit ästhetischen Behandlungsmethoden wie Faden-Lifting und Hyaluron-Unterspritzung optimiert werden kann.

In diesem Institut werden nicht nur persönliche Schönheitsprobleme behandelt, Sie erhalten auch Entscheidungshilfe was Ihren zeitlichen Rahmen betrifft und welche Therapie für Sie am sinnvollsten ist.



Im Alter noch jugendlich und schön auszusehen wird immer mehr zur Realität. Ihr Esthétique-Team

Alter schützt vor Liebe nicht aber Liebe vor dem Altern (Coco Chanel)

- Beautytek** mit Biokybernetik: Körperlifting, Falten- & Narbenbehandlung
- Microneedling** für eine komplette Verbesserung der Hautstruktur
- Fadenlifting** zur Bindegewebsneubildung & zum Wiederaufbau der Collagen- Fasern
- Unterspritzung** mit Hyaluronsäure, Gesichtsmodellierung & Faltenaufbau
- Oxyvenierung** verbessert die Durchblutung des gesamten Körpers & stärkt die körpereigene Abwehr

Eine weitere innovative Behandlungsmöglichkeit bieten wir mit

Plasmatechnik

Dieses Verfahren ist die sanfte Alternative zur hautstraffenden Chirurgie und in seiner Kombination aus Plasma- und Niederfrequenztechnik bisher einzigartig auf dem Anbietermarkt. Ganz **ohne direkten Hautkontakt** wirkt ein ionisierter Lichtbogen über die Pen-Spitze an der Hautoberfläche. Das Plasmalicht verdampft die Haut an gewünschter Stelle blitzartig und punktförmig und strafft die Umgebung.

Das Verfahren ist schmerzarm und die Ergebnisse sind oft sofort sichtbar.

Die Behandlung ist besonders schonend für den Körper.

Ein bis vier ambulante Behandlungen reichen aus, um den Blick zu öffnen, Augenlider zu straffen und Hautpartien um Mund und Nase zu glätten.

Da kaum unschöne Schwellungen oder Rötungen entstehen, sind **Kunden schnell wieder fit für den Alltag.**

Esthétique

Medizinische Kosmetik

Platz-der-Deutschen-Einheit 10

46282 Dorsten

Fon 02362-993533

www.centre-esthetique.de



60plus – Sie überlegen, im Rentenalter Ihre Immobilie zu verkaufen?

Veränderte Ansprüche – neue Immobilie? In diesem Alter verlangen sich wandelnde Umstände und Bedürfnisse eine Anpassung an das Leben. Oftmals wird dabei auch über den Verkauf der eigenen Immobilie nachgedacht, um adäquat und auf die jetzige Situation zugeschnitten wohnen zu können.

Warum ist eine Umorganisation gewünscht oder gar notwendig?

Ein Grund kann sein, dass Ihr Haus ehemals auch das Ihrer Kinder war. Zimmer standen leer, wurden aber später für die Obhut Ihrer Enkel genutzt. Diese sollten Ihren Besitz erben, haben davon aber unterdessen Abstand genommen.

Auch müssen Sie nun nicht mehr in der Nähe Ihrer Arbeit wohnen und haben so die freie Wahl Ihrer Wohnlage.

Möglicherweise ist Ihr Ehepartner erkrankt oder von Ihnen gegangen und zurück bleiben zu viele schmerzliche Erinnerungen. Und letztendlich machen Ihnen vielleicht inzwischen die Treppen genauso zu schaffen wie anstehende, kleinere Reparaturen oder die Pflege Ihres Gartens.

Abschied nehmen fällt nicht immer leicht

Doch die zweitgrößte Hürde stellt die gesamte Abwicklung des erfolgreichen Hausverkaufs für Sie dar. Abschreckend wirken dabei unzählige zu erledigende Aufgaben: Sie müssen Ihr Haus präsentieren und den eigenen Umzug vorbereiten. Es gilt, haufenweise Formulare auszufüllen und dabei die Rechtsprechung zu beachten. Darüber hinaus müssen Sie den passenden Käufer zu einer angemessenen Summe finden, sich mit dem abschließenden Notarvertrag auskennen und vielen mehr.

Meine 4 Erfolgsbausteine für Ihren Erfolg

- + Die optimale Vorbereitung
- + Die eigentliche Verkaufsphase
- + Verkaufsabschluss/Notartermin
- + Nachbetreuung

Keiner will in das Haus der Großeltern einziehen

Zwischen Verkäufer und Käufer liegen oft **zwei Generationen** und niemand will **ohne Änderungen am Objekt** in

das Haus der Großeltern einziehen. Leider können sich Kaufinteressenten oftmals nicht vorstellen, wie jung und modern auch ältere Immobilien sein können. Mit der richtigen Vorbereitung und kleineren Änderungen wird das Potenzial Ihrer Immobilie hervorgehoben und so von den Interessenten erkannt. So finden wir den richtigen Käufer, der Ihre Immobilie liebevoll, langfristig und glücklich bewohnt.

Es gibt Lösungen

Lassen Sie sich von einem Profi unterstützen: Geben Sie den Verkauf Ihrer Immobilie in die Hände von Rhein Ruhr Immobilien. Wir übernehmen kompetent den kompletten Aufwand für Sie, während Sie sich entspannt zurücklehnen. Ihr Anruf genügt.

Ihr Ansprechpartner:
 Marc Golly
 (02045) 4115335



Ich verkaufe Ihr Haus!

Sie überlegen, im Rentenalter Ihre Immobilie zu verkaufen?

- ✓ Ich kümmere mich für Sie um alles – bis zu Ihrem Erfolg
- ✓ Wir haben finanzgeprüfte Kaufinteressenten in unserem Kundenstamm



Rhein Ruhr Immobilien

Rufen Sie mich gerne und unverbindlich an!

(0 20 45) 411 53 35 · marc.golly@rri-nrw.de

seit 2009 Sachverständiger – seit 2000 Immobilien-Ökonom



Frühlingszeit = Fahrradzeit E-Bikes, Pedelecs & Co.



Das Fahrrad mit Elektromotor legt sein Reha-Image mehr und mehr ab und spricht auch jüngere und technikbegeisterte Menschen an. Warum Elektroräder auch Pedelecs und E-Bikes genannt werden und was Sie darüber wissen sollten, wie Sie ein gutes Elektrofahrzeug finden und warum nicht alle gleich gut sind, erfahren Sie auf diesen Seiten.

Argumente für Pedelec-Interessenten
Pedelecs und E-Bikes liegen voll im Trend. Immer mehr Menschen wollen deshalb wissen, ob sich eine Anschaffung für sie lohnt. Argumente hierfür sind:

- Meine alltäglichen Strecken sind zu lang für ein Fahrrad. Mit dem Pedelec

komme ich auch ohne Probleme an.

- Meine alltäglichen Strecken führen immer über einen Berg. Ohne Pedelec müsste ich hier schieben.

- Ich bin körperlich beeinträchtigt. Die elektrische Unterstützung beim Treten hilft mir, länger Fahrrad fahren zu können.

- Ungleiche Partner: Mein Partner fährt viel schneller als ich, ich kann mit dem Pedelec wieder mithalten, und wir können gemeinsam mit mehr deutlich mehr Freude Fahrrad fahren.

- Ich ziehe mein Enkelkind/Kind im Anhänger hinter meinem Fahrrad. Die höhere Last schaffe ich mit dem Elektrofahrzeug und kann so auf vielen kurzen Strecken mein Enkelkind mitnehmen und auf das

Auto verzichten. (Anmerkung: Nicht jedes Elektrofahrzeug ist für den Betrieb mit einem Anhänger geeignet. Im Zweifel den Experten fragen.)

- Ich brauche weniger Platz zum Parken und muss auch nicht nach einem Parkplatz suchen. Ich bin so viel weniger in der Stadt als mit einem Auto.

- Ich erlebe die Umwelt neu, da ich nicht mehr im geschlossenen Fahrzeug sitze. So bekomme ich frische Luft, erlebe die Jahreszeiten, sehe mehr Details und bekomme neue Eindrücke.

- Das Fahrrad kann auf vielen Strecken das Auto ersetzen. Ein Elektrofahrzeug erweitert die Reichweite deutlich.

- Mit jeder Fahrt mit dem Elektrofahrzeug

GROSSER E-BIKE INFOTAG

AM 20. MAI
IN DORSTEN
VON 10-16 UHR

Erfahren Sie mehr über E-BIKES und PEDELECS: RADSPORT BOMM bietet Ihnen mobile Lösungen, damit Sie wieder oder auch weiterhin am gesellschaftlichen Leben auf zwei beziehungsweise drei Rädern teilhaben können und das alles auf Sie persönlich individuell zugeschnitten.

RADSPORT BOMM lädt Sie herzlich ein am 20. Mai 2017 von 10-16 Uhr nach DORSTEN auf die Hafenstr. 1a zu kommen. Hier können Sie Fahrräder mit Elektrounterstützung verschiedener Hersteller ausprobieren.



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

BOMM!
RADSPORT

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

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

www.radsport-bomm.com



spare ich Geld gegenüber der gleichen Fahrt mit dem Auto.

Argumente gegen ein Elektrofahrrad

- Ich muss zu Hause mein Fahrrad die steilen Treppen herauf/herunter tragen. Das Pedelec ist mir zu schwer.
- Ich bin auch mit einem normalen Fahrrad unsicher im Verkehr! Das Pedelec fährt schneller als das normale Fahrrad. Es ist zunächst ungewohnt zu fahren. Das Pedelec verbessert nicht die nötigen Fähigkeiten, um sicher durch den Verkehr zu kommen. (Tipp: Für unsichere Radfahrer gibt es unsere Radfahrerschulen für Erwachsene.)

Aber welcher Fahrrad-Typ wäre der richtige für mich?

Was bedeutet der Begriff „Pedelec“, und wo liegt der Unterschied zum „E-Bike“? Sind diese Fahrzeuge noch Fahrräder im engeren Sinne? Wir klären über die unterschiedlichen Typen elektrisch unterstützter Fahrräder auf. „Elektro-rad“ oder „Elektrofahrrad“ sind die Oberbegriffe für Fahrräder mit Motorunterstützung. Sie teilen sich auf in folgende Kategorien:

Pedelec

Das Pedelec (Pedal Electric Cycle) unterstützt den Fahrer mit einem Elektromotor bis maximal 250 Watt, während des Tre-tens und nur bis zu einer Geschwindigkeit von 25 km/h. Wer schneller fahren will, ist auf die eigene Körperleistung angewiesen, die bei einem durchschnittlichen Radfahrer etwa 100 Watt beträgt. Der Unterstützungsgrad kann in mehreren Stufen eingestellt werden und ist abhängig von der Pedalkraft oder der Trittfrequenz des Fahrers.

Die Definition eines Pedelecs ergibt sich aus Paragraph 1 Absatz 3 des Straßenverkehrs-gesetzes. Es ist dem Fahrrad rechtlich gleichgestellt. Fahrer benötigen also weder ein Versicherungskennzeichen noch eine Zulassung oder einen Führerschein. Für sie besteht zudem keine Helmpflicht oder Altersbeschränkung. Dies

gilt auch für Pedelecs mit Anfahrhilfe bis 6 km/h.

Schnelle Pedelecs / S-Pedelecs

Die schnellen Pedelecs, auch S-Pedelecs genannt, gehören nicht mehr zu den Fahrrädern, sondern zu den Kleinkraft-rädern. Die Räder funktionieren zwar wie ein Pedelec, aber die Motorunterstützung wird erst bei einer Geschwindigkeit von 45 km/h abgeschaltet. Derzeit liegt die maximal erlaubte Nenn-Dauerleistung der Motoren bei 500 Watt.

Für die schnelle Klasse sind einige ge-setzliche Besonderheiten zu beachten: Für sie ist eine Betriebserlaubnis beziehungsweise eine Einzelzulassung des Herstellers vom Kraftfahrtbundesamt (KBA) notwendig. Das schnelle Elektro-fahrrad braucht ein Versicherungskenn-zeichen (Kostenpunkt etwa 70 Euro pro Jahr). Das Bundesverkehrsministerium (BMVI) sieht als bauartbedingte Höchst-geschwindigkeit die an, die beim Mittren-ten erreicht wird, also bis zu 45 km/h. Daraus folgt, dass Fahrer mindestens 16 Jahre alt und in Besitz einer Fahrerlaubnis der Klasse AM sein müssen, zudem müs-sen sie einen geeigneten Schutzhelm



tragen. Unklar ist, welche Art Helm als geeignet anzusehen ist. Auf Radwegen darf man mit dem schnellen Pedelec auch dann nicht fahren, wenn sie für Mofas freigegeben sind.

E-Bikes im engeren Sinn

E-Bikes im engeren Sinn sind die dritte Kategorie. Sie sind mit einem Elektromofa zu vergleichen und lassen sich mit Hilfe

des Elektroantriebs durch einen Drehgriff oder Schaltknopf fahren, auch ohne dabei in die Pedale zu treten. Wird die Motor-leistung von 500 Watt und eine Höchst-geschwindigkeit von maximal 20 km/h nicht überschritten, gelten diese Fahr-zeuge als Kleinkraft-rad (früher: Leicht-Mofa).

Auch hier ist ein Versicherungskennzei-chen, eine Betriebserlaubnis und mindes-tens eine Mofa-Prüfbescheinigung zum Fahren notwendig. Man ist auf die eigene Leistungsfähigkeit angewiesen, wenn man schneller als 20 km/h fahren möchte. Eine Helmpflicht besteht bei den E-Bikes nicht.

10 wichtige Tipps zu E-Bikes und Pedelecs

Lenker, Pedale, Schaltung – das versteht jeder Fahrradfreund. Aber Drehmoment, Nabenmotor und Ladezyklus? Da kommen viele schon ins Straucheln, die sich für ein Pedelec oder E-Bike interessieren und sich durch Prospekte wühlen. Kein Wunder: E-Bikes und Pedelecs sind Hightech-Produkte, in denen sich auch viele elek-trotechnische Komponenten finden. Um trotzdem das richtige Fahrrad für sich zu finden, geben wir Ihnen nach-stehend einige wichtige Tipps.

Für jeden Einsatz das richtige E-Bike

Bevor Sie mit der Suche nach einem idealen E-Bike beginnen, nehmen Sie sich etwas Zeit, und schreiben Sie sich auf, was Sie mit dem E-Bike vorhaben. Wie werden Sie das E-Rad am häufigsten einsetzen? Möchten Sie ein City-E-Bike, ein Rad für die Tour, zum Pendeln? Die Ergebnisse dieses Gedankenspiels erleich-tern Ihnen die Suche und Ihrem E-Bike-Händler die Beratung.

Drei verschiedene Motorpositionen

E-Bike-Motoren können an drei verschie-denen Stellen verbaut sein: vorne, mittig, hinten. Vorteil von Mittelmotoren: Durch den zentralen Schwerpunkt sind sie vom Fahrgefühl dem normalen Fahrrad am



nächsten. Wer es sportlich mag, setzt auf Motoren im Heck. Am günstigsten sind die Antriebe in der Radnabe vorne.

Auf die Größe kommt es an

Damit Sie sich auf dem E-Bike wohlfühlen, muss auch die Geometrie und die Rahmenhöhe auf Sie zugeschnitten sein. Die Rahmenhöhe ist übrigens die Distanz zwischen Oberkante Sitzrohr und der Mitte des Tretlagers. Die richtige Rahmengröße lässt sich auch mit einer Formel ausrechnen. Ihr Händler wird Sie dafür nach Ihrer Schrittlänge fragen. Die ist ganz leicht zu ermitteln: Stellen Sie sich ohne Schuhe gegen eine Wand, und stecken Sie sich z.B. einen Ordner zwischen die Beine. So markieren Sie den oberen Messpunkt.

Tiefensteiger: Flexibel einsetzbar

Tiefensteigern haftet noch am ehesten das etwas verstaubte Image an, mit dem E-Bikes noch vor gar nicht allzu langer Zeit zu leben und zu kämpfen hatten. Sicherlich gibt es Rahmendesigns, die von Haus aus jünger und dynamischer aussehen. Aber die sogenannten Einrohrrahmen können auch sinnvoll sein. Sie ermöglichen einen leichten Einstieg ins Rad, sind meist nicht so teuer und können problemlos von Männern und Frauen gefahren werden – praktisch, wenn man nur ein E-Bike für den gesamten Haushalt anschaffen möchte. Gerade im Einsatz als City-Rad können diese Modelle sehr sinnvoll sein. Für längere Touren sind sie weniger geeignet. Wichtiger Tipp: Manche Tiefensteiger haben im Tretlagerbereich noch eine zusätzliche Querverstrebung. Das soll dem Elektro-Fahrrad mit Einrohrrahmen zum einen zusätzliche Stabilität verleihen, zum anderen können Sie hier das E-Bike sehr gut greifen, um es leichter tragen zu können.

Kaufen Sie bei Ihrem Fachhändler

E-Bikes sind technisch anspruchsvolle Produkte. Eine gute, intensive Fachberatung ist daher Pflicht. Genauso wichtig:

Der zuverlässige Service nach dem Kauf – nicht nur, wenn Probleme auftreten, sondern auch bei Inspektionen und eventuellen Reparaturen. Auch wenn die Preise bei Versendern im Internet vielleicht etwas niedriger liegen, beim Fachhändler bekommen Sie meist das bessere Gesamtpaket: Beratung, die wichtige Probefahrt, die Anpassung des E-Bikes auf Ihre Bedürfnisse – und Sie haben einen Ansprechpartner in Ihrer Nähe bei Problemen.

Probefahrt: Darauf kommt es an!

Kaufen Sie nie ein E-Bike, ohne vorher eine Probefahrt zu machen. Nur so können Sie verschiedene Antriebssysteme und auch verschiedene Radgeometrien testen, um am Ende das ideale Bike für Ihre Ansprüche zu finden. Achten Sie auf diese Punkte: Ist die Bedienung intuitiv? Lässt sich der Akku gut ein- und ausbauen? Setzt der Motor sanft ein? Wie verhält sich das Rad bei schneller und langsamer Fahrt? Übrigens: Bei manchen Händlern können Sie auch E-Bikes für ein Wochenende mieten. Entscheiden Sie sich dann für den Kauf, bekommen Sie oftmals den Mietpreis erstattet.

Akku leer? Kein Problem!

Wenn bei einem E-Bike der Akku leer ist, fahren Sie immer noch ein normales Fahrrad. Bis zur nächsten Steckdose müssen Sie dann aus eigener Kraft kommen, aber Sie sind weiter mobil. Gut zu wissen: Moderne E-Bike-Batterien haben keinen Memory-Effekt. Das heißt, Sie können den Akku auch dann aufladen, wenn er noch nicht ganz leer ist.

Eine Tankfüllung für 10 bis 20 Cent

Dass es das heute noch gibt: eine Tankfüllung zwischen 10 und 20 Cent. So viel kostet es nämlich, abhängig vom Kilowattstundenpreis Ihres Stromanbieters, einen

E-Bike-Akku aufzuladen. Ein Rechenbeispiel: Bei einer Gesamtreichweite von 50 Kilometern kostet der Kilometer gerade mal zwischen 0,2 und 0,4 Cent.

Ab 2.000 Euro gibt es gute E-Bikes

Qualitativ hochwertige E-Bikes sind kein Schnäppchen. Ab 2.000 Euro bekommen Sie ein gutes Pedelec (Vorjahresmodelle eventuell auch günstiger), für die schnellen E-Bikes bis 45 km/h müssen Sie um die 3.500 Euro investieren. Unter 2.000 Euro wird es schwierig, ein gutes E-Bike zu finden.

Erst lesen, dann fahren

Ein E-Bike ist nichts anderes als ein technisches Gerät. Was machen Sie, wenn Sie sich zum Beispiel ein neues Handy kaufen? Sie riskieren zumindest ganz am Anfang einen Blick in die Bedienungsanleitung, um sich mit den wichtigsten Informationen vertraut zu machen. Denn nicht alle Funktionen lassen sich immer auf den ersten Blick und ohne Hilfe erschließen. Genau so sollten Sie es auch bei einem neuen E-Bike machen. Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Funktionsweise des Displays: Wie verstellt man die Unterstützungsstufen, wie funktioniert die Schaltung? Was bedeuten die Symbole? Auf dem E-Bike sollen Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf den Verkehr und das Fahrerlebnis legen. Bis Sie die Bedienung routiniert beherrschen (dauert nicht lange), üben Sie auf einer wenig befahrenen Straße oder, noch besser, auf Feldwegen. ■



Lernen im Alter

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr!

Diesen Spruch haben wir wohl alle schon mal gehört. Aber stimmt dies auch? Mit dieser Frage hat sich auch der Neurowissenschaftler Arne May im Jahr 2008 beschäftigt. Für eine Studie für das Lernen im Alter ließ er 24 Frauen und 20 Männer im Alter zwischen 50 und 67 das Jonglieren lernen. Damit wollte er herausfinden, ob ältere Menschen in der Lage sind, etwas völlig neues in einem begrenzten Zeitraum zu lernen und welche Auswirkungen das „Lernen im Alter“ auf unser Gehirn hat. Für das Experiment hatten die Teilnehmer drei Monate Zeit.

Am Ende dieser drei Monate beherrschten alle Probanden das Kunststück. Lediglich im Tempo unterschieden sich jung und alt. Die jüngeren Teilnehmer lernten das Jonglieren etwas schneller als ihre älteren Mitstreiter.

Im Anschluss erfolgte eine Untersuchung der Gehirne im sogenannten Kernspintomographen. Dieses Verfahren liefert mit Hilfe von Magnetstrahlen und Radiowellen ein Bild des Gehirns. Die Gehirne der Jongleure verglich May mit denen Gleichaltriger, die das Kunststück nicht erlernt hatten. Tatsächlich ließen sich Unterschiede feststellen. Der Hip-

pocampus, ein zentraler Bereich des Lernens, war gewachsen. Auch im Belohnungszentrum der Probanden waren Unterschiede sichtbar.

Dies zeigt, dass das Gehirn auch im Alter noch in der Lage ist etwas Neues zu Lernen und sich dementsprechend



zu verändern. Auch das ältere Gehirn hat die Fähigkeit zur strukturellen Plastizität, dies bedeutet, dass sich im Gehirn neue Areale und Strukturen bilden und miteinander verknüpfen.

Daher ist es so wichtig, dass man sein Gehirn auch bzw. gerade im Alter fit hält. Durch den natürlichen Prozess des Alterns nehmen die Nervenzellen und Neurotransmitter im Gehirn ab, diese sind allerdings wichtig für die intellektuellen Fähigkeiten, die Wahrnehmung und das Denken. Durch den Abbau wer-

den diese Fähigkeiten gemindert. Dem kann man entgegenwirken. Fördern sie ihr Gehirn mit Gehirnjogging, gönnen sie sich einen erholsamen und ausreichenden Schlaf und sorgen sie für reichlich Bewegung an der frischen Luft. All diese Faktoren fördern ihre geistige Fitness.

Das sogenannte Gehirnjogging unterstützt die Verknüpfungen und Verbindungen zwischen den Nervenzellen und sorgt dafür, dass sich neue Verbindungen bilden können (Plastizität).

Wichtig beim Gehirnjogging: es muss motivierend sein, abwechslungsreich gestaltet werden und vor allem soll es Spaß machen. Dann kann das Gehirn optimal gefördert werden.

Materialien für die geistige Fitness gibt es mehr als genug, man kann die Aufgaben alleine absolvieren oder gemeinsam mit Freunden oder der Familie.

Gehirnjogging:

z.B. Apps: Gehirnjogging mit NeuroNation oder Dr. Kawashimas Gehirnjogging für den Nintendo DS, Sudokuhefte oder auch Kreuzworträsel, Memory, Stadt-Land-Fluss, u.v.m.

Alles was zum Nachdenken anregt ist erlaubt.



Praxis für
LOGOPÄDIE
Hildegard Thies
staatl. anerkannte Logopädin

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

Diagnostik, Beratung und Therapie bei

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

Praxis Lembeck

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



Gesünder trainieren mit dem **Fitnessführerschein**

Krankenkassenzertifiziert nach § 20 SGB V

Im **BE FIT Dorsten** den **Fitnessführerschein** machen

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

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

Im ersten Teil geht es um die Themen:

- Steigerung der Ausdauer
- Kräftigung der Muskulatur
- Verbesserung der Beweglichkeit.

Der zweite Teil beschäftigt sich mit dem Aufbau eines systematischen Trainings und den dazugehörigen Trainingsprinzipien:

- Wie häufig muss ich trainieren?
- Wie intensiv muss ich mich belasten?
- Wie steigere ich meine Leistung?

Mit den so erworbenen Kenntnissen **gestalten Sie Ihr Training auf einem ganz neuen Niveau.**

Das BE FIT – Team Dorsten informiert Sie gerne ausführlicher.

Bundesweite Erlassregelung in Kraft getreten Mitnahme bestimmter E-Scooter in Linienbussen des ÖPNV möglich

Das Ministerium für Bauen, Wohnen, Stadtentwicklung und Verkehr teilt mit: Nach mehr als zwei Jahren intensiver Verhandlungen ist die bundesweit einheitliche Erlassregelung der Länder zur Mitnahme von Elektroscootern (E-Scootern) in Linienbussen des ÖPNV in Kraft getreten.

Das Land NRW hatte die Federführung bei der Erarbeitung und den zahlreichen Gesprächen übernommen und den Erlass mit den Verkehrsressorts der übrigen Länder sowie mit dem Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) abgestimmt.

Minister Michael Groschek: „Endlich besteht Klarheit über die Bedingungen zur Mitnahme von E-Scootern. Die Hersteller können ihre Scooter entsprechend konstruieren, die Verkehrs-

unternehmen die Mitnahme organisieren und die Nutzerinnen und Nutzer können sich darauf verlassen, mit ihren entsprechenden Scootern in den passenden Linienbussen sicher befördert zu werden.“

In dem Erlass sind alle wesentlichen Kriterien für die Mitnahme von E-Scootern abschließend geregelt: Die Mitnahmepflicht der Verkehrsunternehmen erstreckt sich dabei auf vierrädrige E-Scooter bis zu einer Gesamtlänge von 1,2 Metern und einem Gesamtgewicht mit aufsitzender Person von höchstens 300 Kilogramm. Außerdem muss der E-Scooter zum Beispiel über eine zusätzliche Feststellbremse verfügen, für die Rückwärtsfahrt in den Bus geeignet sein und bestimmte Beschleunigungskräfte aushalten. Die Eignung des E-Scooters für die Mitnahme im Bus muss vom Hersteller in der Bedienungsanleitung festgestellt werden.

Die Linienbusse müssen einen ausreichend dimensionierten Rollstuhlplatz mit einem mindestens 28 Zentimeter überstehenden Haltebügel zum Gang hin aufweisen, um die sichere Aufstellung des E-Scooters auf dem Rollstuhlplatz zu gewährleisten.

Die Mitnahmeverpflichtung gilt für Nutzerinnen und Nutzer von E-Scootern, die schwerbehindert mit Merkzeichen „G“ sind oder den Scooter von der Krankenkasse verschrieben bekommen haben. Darüber hinaus müssen die Nutzerinnen und Nutzer bestimmte Verhaltensregeln erfüllen.

Den Erlass finden Sie auch hier: www.mbwsv.nrw.de



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

Mundhygiene im Alter

Warum spielt die Mundhygiene eine so große Rolle?

Die Mundhygiene dient im Großteil vor allem zur Vorbeugung von Erkrankungen innerhalb der Mundhöhle sowie der Unterstützung der zahnärztlichen Behandlungsmaßnahmen. Dabei ist die alltägliche Reinigung („Belagskontrolle“) der Zähne und des Mundraumes mit den entsprechenden Hilfsmitteln durch keine andere Maßnahme zu ersetzen.

Die Pflege von Zahnersatz, die regelmäßige Untersuchung vom Zahnarzt und die Reinigung des Mundes sind somit die drei wichtigsten Faktoren einer gesunden Mundhygiene. Ein lebenslanger Schutz der Zähne und frühzeitige Zahnbehandlungen sind für die Zahnerhaltung notwendig, um auch die Zahngesundheit im Alter aufrecht zu erhalten. Der Zahnbestand sowie die Mundgesundheit lassen sich so zum Beispiel, trotz gesundheitlicher Veränderungen, beibehalten.

Wie verändert sich die Zahngesundheit im Alter?

Die Zahngesundheit im Alter verändert sich nicht nur durch den Alterungsprozess, sondern mitunter durch die Veränderungen der allgemeinen Gesundheit.

Je älter der Mensch wird, desto weniger Flüssigkeit nimmt er zu sich, was zu Flüssigkeitsmangel und damit zu Mundtrockenheit führen kann. Dies hat auch für die Zahngesundheit Nachteile. Durch den Mangel an Speichel können Säuren, die

durch die Nahrung aufgenommen werden, nicht mehr ausreichend neutralisiert und Mineralien aus den Zähnen entzogen werden. Dies führt dazu, dass sich der Zahnschmelz nach und nach auflöst und die Zähne ihre Widerstandskraft gegenüber schädlichen Einflüssen verlieren.

Parodontitis ist eine insbesondere im höheren Lebensalter auftretende, durch Bakterien ausgelöste, Erkrankung des Zahnhalteapparates. Erkrankungsbedingt kommt es zu Zahnfleischentzündungen und Knochenabbau, häufig begleitet von unangenehmen Mundgeruch.

Bei Nichtbehandlung kommt es zu Zahnlockerungen bis hin zum Zahnverlust. Dieses Risiko kann durch einen frühzeitigen Behandlungsbeginn stark reduziert oder sogar vermieden werden.

Was können Sie für Ihre Mundhygiene tun?

Besonders für ältere Menschen ist es wichtig, sich um die Mundgesundheit zu kümmern und eine optimale Lösung für ihre Zahnsituation zu finden. Bei vielen Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Osteoporose u.a. spielt diese nämlich ebenfalls eine große Rolle. Auch ohne oder mit nur wenigen Zähnen sollte der Zahnarzt in regelmäßigen Abständen aufgesucht werden, damit Prothesen kontrolliert und angepasst werden können.

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.

Seniorenbegleitung organisatorisch aufgemöbelt

Wer etwas gewinnt, denkt an Geld oder einen bequemen Urlaub. Die Seniorenbegleitung hat im letzten Jahr bei einem Wettbewerb zunächst viel Arbeit gewonnen, nämlich eine viermonatige Beratung zur Verbesserung der Organisation. Die Leitungsgruppe wurde dabei vom Coach Ulrich K. zu Verbesserungen in vielen Sitzungen angeleitet und führte für uns zugleich zu viel Vorbereitung und Arbeit zuhause.

Zunächst haben wir, d.h. Ulrich K. und unsere Leitungsgruppe, den Status als Arbeitskreis des Seniorenbeirates bestätigt und gesichert. So gibt es jetzt ein Spendenkonto, sodass Spenden angenommen und Maßnahmen finanziert werden können. Wir haben Grundsätze formuliert, mit denen wir ausdrücken, nach welchen Maßstäben wir handeln und wo wir helfen: Einkaufsdienst und Einkaufshilfe, Begleitung bei Spazier-

gängen (auch mit Rollstuhl), Arztbesuche, Behördengänge sowie Gespräche und Besuche.

Die Agentur für Ehrenamt, An der Vehme 1, bekommt eine größere Bedeutung: Dort werden schriftliche und digitale Unterlagen sowie ein „Notfallkoffer“ für die wichtigsten Daten sicher untergebracht. Weiterhin bekommt die Seniorenbegleitung dort eine eigene Telefonnummer, über die Hilferufe direkt zum Telefonisten der Seniorenbegleitung weitergeleitet werden können. Wir als Seniorenbegleitung wollen bei Bedarf alle nötigen Hilfen geben und vermitteln. Das können wir personell und fachlich nicht allein leisten, auch wenn wir den Mitarbeitern Schulungen empfehlen. Deshalb ist uns die Zusammenarbeit und Vernetzung mit professionellen Einrichtung sehr wichtig.

Viele Senioren wissen noch nicht, dass

wir ihnen eventuell helfen können. Deshalb bemühen wir uns ständig, unsere Hilfsangebote bekannt zu machen. Man findet uns im Internet bei www.seniorenbeirat-dorsten.de/ unter der Kategorie „Arbeitskreise“.

Unsere Sprechstunden für Hilferufen, telefonische Beratung oder Anmeldung sind:

am Donnerstag, 18. Mai
am Donnerstag, 22. Juni
jeweils 9.00-11.00 Uhr bei Hugo Bechter (0232/3610) oder auch per E-mail an: h.bechter@t-online.de

Sprechstunden von Winfried Dammann
am Freitag, 26. Mai
am Freitag, 30. Juni
jeweils 15.00-16.00 Uhr im LEO, Hervest oder telefonisch 02362/76016 bzw. per E-mail an: winfried.dammann@gmx.de

Hugo Bechter

Sprechstunden für Rentenanfragen & Antragstellung

Immer an einem Donnerstag, zwischen 15.00 und 17.00 Uhr, findet die Sprechstunde des Versichertenältesten der Deutschen Rentenversicherung Westfalen, Volker Jenau, statt. Herr Jenau berät in Rentenfragen und hilft bei der Antragstellung sowie Kontenklärungen.

Beratungsstelle: Hervest, Burgsdorffstr. 74 (Geschäftsstelle des Bergbauvereins). Telefonische Anmeldung bzw. Rückfragen bitte unter 0160-95115583.

Die nächsten Beratungs-Termine für die Monate Mai bis Juli 2017:

Donnerstag, 04.05., 15.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag, 18.05., 15.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag, 01.06., 15.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag, 08.06., 15.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag, 29.06., 15.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag, 13.07., 15.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag, 27.07., 15.00 - 17.00 Uhr

Dorstener Taschengeldbörse

Die Taschengeldbörse verbindet Senioren, Familien und Berufstätige, die Hilfe bei kleinen Arbeiten benötigen, mit Jugendlichen, die Jobs suchen, um ihr Taschengeld aufzubessern.

Wir vermitteln engagierte und zuverlässige Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren für 5 Euro pro Stunde. Unsere Ansprechpartner Hugo Bechter (02362-3610) und Winfried Dammann (02362-76016) freuen sich auf Ihren Besuch an der Vehme 1, zur Sprechstunde an jedem 1./2. und 4. Donnerstag. So werden Brücken zwischen beiden Seiten gebaut. Wir möchten nicht einfach nur Jugendlichen eine Tätigkeit vermitteln,

sondern ganz bewusst vor allem den Kontakt zwischen Alt und Jung herstellen sowie das gegenseitige Interesse und das Verständnis zwischen den Generationen fördern.

Welcher Senior oder welche Seniorin sucht Hilfe beim Einkaufen, im Haushalt oder im Garten?

Welche/r Jugendliche kann und will für ein Taschengeld helfen?

Information zur Taschengeldbörse für Jugendliche und Senioren erhält man unter Telefon: 02362/793623; E-Mail: agenturehrenamt@gelsenet.de und bei den Ehrenamtlichen des Seniorenbeirates



Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

MAI

01.05. bis 31.05.2017

Kunst im Schaufenster:

Ursula Bernhard

Veranstaltungsstätte: Recklinghäuser Straße 20, stadinfo, Altstadt

Freitag, 05.05.2017, 20.00 Uhr
Sünde, Sekt & Sahneschnittchen

Maria Vollmer erzählt mit Herz, Witz und Selbstironie von den komischen Momenten des Alltags. Mit unwiderstehlichem Charme und ausdrucksstarkem Gesang vermittelt sie uns die Erkenntnis, dass das Leben niemals schöner sein kann als gerade jetzt!
Gemeinschaftshaus Wulfen;
Telefon 02369-93450; 20 Euro

Sonntag, 07.05., 11.00 - 18.00 Uhr
Lembecker Tiermarkt

Informationen, Verkaufsstände und mehr im ländlichen Ortsteil Lembeck

Sonntag, 14.05., 09.30 - 12.00 Uhr
Briefmarken-Tauschtag

im Mehrzweckraum St. Anna, Kirchhellener Allee 111, Feldmark

Montag, 15.05.2017, 19.00 Uhr
Der Lutheraner

Edelgard Moers bringt in ihrem spannend zu lesenden historischen Roman den Exodus der Lutheraner aus dem Salzburger Land im 18. Jahrhundert zur Darstellung. Wulfener Markt 4, Wulfen; Der Eintritt ist kostenlos.

Samstag, 20.05., 10.00 - 15.00 Uhr
14. Tag der Hanse

Hanse- und Handwerkermarkt

JUNI

01.06. bis 30.06.2017

Kunst im Schaufenster:

Wilhelm Gabrielzyk

Veranstaltungsstätte: Recklinghäuser Straße 20, stadinfo, Altstadt

Sonntag, 11.06., 09.30 - 12.00 Uhr
Briefmarken-Tauschtag

im Mehrzweckraum St. Anna, Kirchhellener Allee 111, Feldmark

Donnerstag, 15.06.2017 bis zum
Sonntag, 18.06.2017

Landpartie auf Schloss Lembeck

Mehr als 150 Kunsthandwerker und Künstler stellen in den Parkanlagen des historischen Wasserschlosses Objekte und traditionelle Handwerkskunst aus.

Freitag, 09.06.2017 bis zum
Sonntag, 11.06.2017

Altstadtfest

Unterhaltung und viel Musik zum Stadtgeburtstag in der Altstadt – Auftakt mit „Dorsten tanzt“ am Freitagabend.

Freitag, 09.06.2017, 20.00 Uhr

Herbert Knebel: „Im Liegen geht's“

Mit Humor und Phantasie erzählt Herbert Knebel Geschichten aus seinem Leben, die im Alter mit Leichtigkeit genommen werden. Gemeinschaftshaus Wulfen; Eintritt: 28 Euro



Samstag, 10.06.2017

5. Dorstener Chorfestival

Einmal im Jahr treten acht bis zehn Chöre zum Altstadtfest auf. Ein „kleiner Markt der Musik“ lädt am Platz der Deutschen Einheit zum Verweilen ein.

Freitag, 23.06.2017 bis zum
Sonntag, 25.06.2017

Bergfest im Ortsteil Hervest

auf dem Glück-Auf-Platz und im Harsewinkel

Sonntag, 25.06.2017, 18.00 Uhr

Konzert des Brahms-Chores

Zum 500. Jubiläum der Reformation in Deutschland präsentiert der Brahms-Chor Dorsten drei der sogenannten Luther-Kantaten von Georg Philipp Telemann.

An der Marienkirche 11, Dorsten; Eintritt: 18 Euro

JULI

01.07. bis 31.07.2017

Kunst im Schaufenster:

Rosemarie Becker-Linnemann

Veranstaltungsstätte: Recklinghäuser Straße 20, stadinfo, Altstadt

Sonntag, 09.07., 09.30 - 12.00 Uhr

Briefmarken-Tauschtag

im Mehrzweckraum St. Anna, Kirchhellener Allee 111, Feldmark

VERANSTALTUNGEN

Schermbeck

MAI - JULI

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.

Jeden Donnerstag von 07.00 - 13.00 Uhr

Wochenmarkt auf dem Parkplatz gegenüber Overkämping

Mittwoch, 03.05.2017, 15.00 Uhr
Lebensmittel „gestern und heute“
Kempkesstegge 2

Samstag, 03.05. + 10.06.2017
11.00 Uhr
Naturerlebnis-Wanderung für die ganze Familie

Dorsten-Deuten; Treffpunkt: Wanderparkplatz neben Türhausmühle, B58

Samstag, 20.05.2017, 11.00 Uhr
Offene Gartentage
Familien Paus, Feldmark 3 und Am Voshövel 4, Schermbeck

Samstag, 20.05.2017, 11.00 Uhr
Kunst und Handwerk
Baumschule Wüstemeyer

Sonntag, 21.05., 11.00 - 18.00 Uhr
Internationaler Museumstag
Heimatmuseum Schermbeck und Turmmuseum Damm

Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

Samstag, 20.05.2017, 11.00 Uhr

Offene Gartentage

Familien Paus, Feldmark 3 und
Am Voshövel 4, Schermbeck

Samstag, 10.06.2017, 11.00 Uhr

Schermbecker Sommerfest

mit verkaufsoffenem Sonntag

Samstag, 15.07. + Sonntag, 16.07.17

Samstag, 22.07. + Sonntag, 23.07.17

Offene Gartentage

Familien Paus, Feldmark 3 und
Am Voshövel 4, Schermbeck

Wiederkehrende Termine für Dorsten und Umgebung

**Sonntag, 30.04.2017 und
Sonntag, 25.06.2017 nachmittags**

Tanztee für Senioren

im Gemeindehaus St. Nikolaus,
Klosterstraße 76. Rolf Langhoff gelingt
es immer wieder, mit seiner Musik
Stimmung zu erzeugen und die Besucher
zum Tanzen zu motivieren. Der Tanz-
nachmittag beginnt mit Kaffee und
Kuchen. Dann kann das Tanzbein
geschwungen werden. Der Eintritt ist
frei. (Nächster Termin: So, 3. September)

Paulinum „Blauer See“ im MAI

Singkreis:

02., 09., 16. & 30. Mai, 14.30 Uhr

Tanztee:

3., 17. & 31. Mai, 15.00 Uhr

Gymnastik:

04., 11. & 18. Mai, 09.30 Uhr

Mittagstisch:

04., 18. & 24. Mai, 12.00 Uhr

Marktklön:

05., 12., 19. & 26. Mai, 08.00 Uhr

Kaffeestübchen:

08. & 22. Mai, 14.30 Uhr

Paulinum „Blauer See“ im JUNI

Mittagstisch:

01., 07. & 21. Juni, 12.00 Uhr

Gymnastik:

01., 08. & 21. Juni, 09.30 Uhr

Marktklön:

02., 09., 16., 23. & 30. Juni, 08.00 Uhr

Singkreis:

06., 13., 20. & 27. Juni, 14.30 Uhr

Tanztee: 14. & 28. Juni, 15.00 Uhr

Kaffeestübchen:

19. Juni, 14.30 Uhr

Paulinum „Blauer See“ im JULI

Kaffeestübchen:

03., 17. & 31. Juli, 14.30 Uhr

Singkreis:

04., 11., 18. & 25. Juli, 14.30 Uhr

Mittagstisch:

05., 19. & 26. Juli, 12.00 Uhr

Gymnastik:

06., 13., 20. & 27. Juli, 09.30 Uhr

Marktklön:

07., 14., 21. & 28. Juli, 08.00 Uhr

Tanztee: 12. & 26. Juli, 15.00 Uhr



SENIORENANGEBOTE VHS Dorsten MAI - JULI

Ernährung

Mittwoch, 26.04.17, 15.00-17.15 Uhr
**Diagnose „Diabetes Mellitus
Typ 2“ – Und nun?**

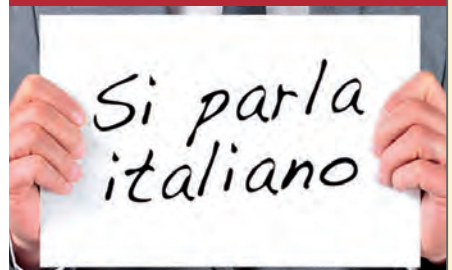
In diesem Seminar erfahren Sie in
verständlichen Worten mehr über diese
weitverbreitete Erkrankung. **Kurs-Nr.:**
2741, 9 Euro; VHS Raum 106

Fremdsprachen

Freitag, 05.05. & 12.05.2017,
17.00-20.15 Uhr und
Samstag, 06.05. & 13.05.2017,
10.00-13.15 Uhr

Italienisch Stufe A1

Schnupperkurs für die Reise, Wochenen-
kurs. Wenn Sie Anfänger ohne
Vorkenntnisse sind, bietet Ihnen dieser
Kurs einen ersten Einblick in die
italienische Sprache. **Kurs Nr. 3511;**
50,50 Euro, VHS Raum 206, 16 Euro



IT

Dienstag, 02.05., Donnerstag, 04.05.
und Dienstag 09.05.2017

von 15.15 - 17.30 Uhr

So funktioniert Ihr Android- Smartphone / -Tablet

Bitte das eigene Android-Smartphone
bzw. Android-Tablet mitbringen.

Kurs-Nr.: 5412, 42 Euro;
VHS Raum 207



ab Mittwoch, 17.05. (2x)
von 15.15 - 17.30 Uhr

Apple iPad & iPhone für Einsteiger

Bitte das eigene iPad oder iPhone
mitbringen.

Kurs-Nr.: 5414, 34 Euro;
VHS Raum 207

Anmeldung und Beratung

VHS Dorsten, Tel.: 02362/664160,
E-Mail: vhs-und-kultur@dorsten.de

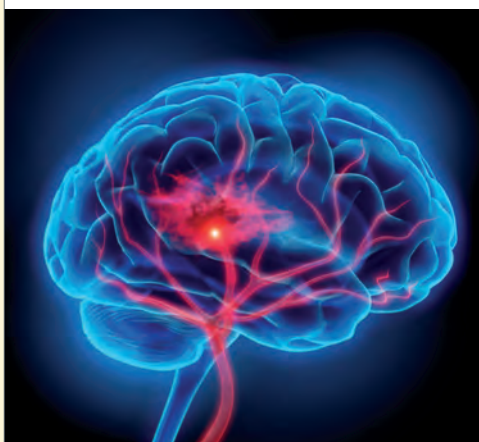
Herzessache Lebenszeit

Schlaganfallbus der Deutschen Schlaganfall-Hilfe kommt nach Dorsten

Im Rahmen der Kampagne der Deutschen Schlaganfall-Hilfe, 'Herzessache Lebenszeit' führt das St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten einen Aktionstag rund um das Thema „Schlaganfall und Diabetes – Aufklärung und Prävention“ durch. Unter der Schirmherrschaft des Dorstener Bürgermeisters, Tobias Stockhoff, findet diese Veranstaltung am 15. Mai 2017 von 10.00 bis 16.00 Uhr am St. Elisabeth-Krankenhaus vor der Zentralen Aufnahme statt.

Die Deutsche Schlaganfall-Hilfe stellt dem St. Elisabeth-Krankenhaus für diese Aktion ihren roten Doppeldeckerbus zur Verfügung.

Eines liegt auf der Hand: Aufklärung ist wichtig und notwendig, denn in Deutschland erleiden mehr als 250.000 Menschen jährlich einen Schlaganfall. Im Ruhrgebiet sind etwa 15.000 Menschen betroffen. Der Schlaganfall ist



dabei die dritthäufigste Todesursache in Deutschland – nach Herzinfarkt und Krebserkrankungen. Daher informieren die Mediziner und Pflegekräfte des St. Elisabeth-Krankenhauses an diesem Tag und beantworten Ihre Fragen.

Leitung des Tages:

Chefarzt Dr. Marco Michels, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Medizin im Alter, zusammen mit seinem Pflergeteam.

Tagesprogramm:

12.00 Uhr: Grußworte des Bürgermeisters der Stadt Dorsten, Tobias Stockhoff

10.00 - 16.00 Uhr:

- Allgemeine Infos zu den Themen Schlaganfall und Diabetes
- Messungen: Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin
- Diabetesberatung und -test

- Blutdruckberatung und -test
- Beratung zum Schlaganfallrisiko
- BMI-Messung
- Beratungsgespräche mit Medizinern
- Infostand Krankenkasse (AOK)
- Infostand Ambulante Dienste Dorsten
- KKRn-aktiv stellt sich vor
- Sanitätshäuser stellen sich vor
- Infostand Seniorenbeirat
- Waffelverkauf zugunsten von Spes Viva, dem Palliativnetzwerk Dorsten

HERZENSSACHE LEBENSZEIT
schlaganfall + diabetes

Deutschlandweite
Info-Tour

Informieren Sie sich!

- Information und Aufklärung zum Thema Schlaganfall & Diabetes
- Gespräche mit Ärzten und Fachpersonal

St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten
15. Mai 2017, 10-16 Uhr

Boehringer Ingelheim

Medizin mit Menschlichkeit
KKRN
St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

Entdecken Sie unsere Speziallösungen für altersbedingte Makuladegeneration!

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



Abbildungsbeispiel

Bei degenerativen Netzhauterkrankungen wie einer altersbedingten Makuladegeneration (AMD) nehmen durch absterbende Netzhautzellen die Sehschärfe, das Kontrastsehen und die Fähigkeit, Farben zu unterscheiden, ab. AMD-Patienten brauchen für eine bessere Alltagsbewältigung eine gute Ausleuchtung. Sie sollten für bestmögliche Kontraste sorgen und lernen, den verbliebenen Sehrest optimal

zu nutzen. Moderne, kontraststeigernde AMD-Spezialbrillengläser bieten dem Auge auch Schutz gegen UV-Strahlung und zu helles Tages- und Sonnenlicht. Dies führt zu einer Sehverbesserung und mehr Sehkomfort.

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

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



tinnefeld

Kompetenzzentrum Hören + Sehen

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

Verkehrsverein neu aufgestellt:

Spannende Touren durch mehr Kooperationspartner

Der Verkehrsverein Dorsten und Herrlichkeit e.V.* ist seit Jahrzehnten in der Stadt aktiv – die Gründung der stadinfoDorsten und die Stadtführerinnen der ersten Tage wurden auf seine Initiative hin eingerichtet. Wanderungen und Radtouren durch naturgeschützte Bereiche im Stadtgebiet und das weitere Umfeld haben die Mitglieder erschlossen. Jetzt ist es an der Zeit, sich weiter zu öffnen und mit Hilfe von Kooperationspartnern mehr als nur ein Verein des Radelns und gelegentlichen Wanderns für Mitglieder zu sein.

Dabei kooperiert der Verkehrsverein eng mit der stadinfoDorsten – die die Touren mit entwirft, bewirbt und auch Anmeldungen vornimmt. Durch diese Nähe zur Stadt – die stadinfoDorsten ist Teil des Bürgermeisterbüros im Rathaus – eröffnen sich ganz neue Möglichkeiten, Touren zu gestalten und Themen auszuweiten. Neu sind darüber hinaus auch Kooperationen mit Dorstener Betrieben, Einrichtungen der Infrastruktur und Vereinen, die so ganz spezielle Touren mit einem „Blick hinter die Kulissen“ ermöglichen. Diese „Kulissen“ können dann in aller Regel unter fachlicher Begleitung erkundet werden. Der Radius ist variabel, die Ziele sind sowohl über den Landweg, das Wasser und gelegentlich auch unter zu Hilfenahme von Straße und Schiene zu erreichen. Es gilt, viele spannende Plätze und nicht so bekannte „Ecken“ zu entdecken. Und die finden sich innerhalb des weitläufigen Stadtgebietes mit dessen ganz charakteristischen Natur- und Lebensbereichen, aber auch im benachbarten Münsterland, beim rheinischen Nachbarn und im nördlichen Ruhrgebiet. Neben der wunderschönen Auenlandschaft der Lippe wird dabei nicht vergessen die walddreiche Kultur- und Heide Landschaft Hohe Mark, die im Dorstener Norden beginnt und manch ein Geheimnis birgt.

Neu im Programm des Verkehrsvereins sind außerdem Kleingruppenfahrten zu Sonderveranstaltungen sowie Bahn- und

Busreisen zu Aktionstagen der Hansestädte und Events im Rahmen der Regionale 2016 und des Projektes Bahn/Land/Lust.

Beliebte Touren, wie das „beschauliche“ Radwandern über zwei- bis vier Stunden in hiesiger Umgebung – geeignet für Jung und Alt – stehen auch in diesem Jahr wieder im Programm. Mäßiges Tempo und rücksichtsvoller Umgang den schwächeren Radlern gegenüber ist dabei eine Leitlinie, der sich dabei auch die Radfahrer unterordnen müssen, die mit Liegerad, Sportrad oder Pedelec und E-Bike mitfahren wollen. Die Touren sind selten länger als 35 Km, am Ende des Ausflugs besteht in der Regel der Wunsch nach einer Einkehr in heimischer Gastronomie.

Die Radtouren richten sich in erster Linie an unsere Mitglieder und sind – bis auf gekennzeichnete bzw. ausgewiesene Ausnahmen – für diese unentgeltlich. Aber auch da sind natürlich immer auch Gäste zum „hereinschnuppern“ gerne gesehen – im Besonderen eignen sich die Touren für Neubürger, die beim Verkehrsverein Dorsten und Herrlichkeit immer gern gesehene Gäste sind! Wünsche und Anregungen zu zukünftigen Aktionen und Programmpunkten sind dabei immer willkommen.

Wesentliche Programmpunkte von Mai bis Juli 2017:

Do. 25.05.2017, Himmelfahrt

Traditionelle Radtour „Beginn vor Tau und Tag“ mit anschl. westfälischem Frühstück (kostenpflichtig) im Wacholderhäuschen; Treffpunkt: 6.00 Uhr am Atlantisbad.

Mo. 05.06.2017, Pfingstmontag

Radtour zum Mühlentag

Treffpunkt: 12.00 Atlantisbad

Sa. 10.06.2017

Radtour auf dem historischen „Gahlenschen Kohlenweg“ von Dorsten bis Hattingen (ca. 60 km!) Die Rückfahrt erfolgt mit öffentl. Verkehrsmitteln. Dieses Projekt ist eine Kooperation mit



der VHS Dorsten, bei der auch – wie üblich – die rechtzeitige Anmeldung unter der Kurs-Nr. 171 6622 erfolgen muss. Weitere Infos zum detaillierten Reiseprogramm unter 02362 / 66-4160
Kosten der Tour: 19,50 Euro; nicht enthalten in diesem Preis sind die Kosten für Bahnfahrt und Einkehr. Abfahrt: 09.00 Uhr Bootshaus Petrinum am Wessel-Datteln-Kanal. Die Rückkehr am Bahnhof Dorsten ca. 19.00 Uhr

So. 18.06.2017:

„Radtour: „Öffentliche Kunst“ in ganz Dorsten mit Atelierbesuch(e) durch die Gästeführerin der Stadt Dorsten, Frau Petra Eißing.

Treffpunkt: 12.00 Uhr am Atlantisbad

So. 02.07.2017

von der stadinfo organisierte **Bustour zum 34. Westfälischer Hansestag nach Wipperfürth**. Begrüßung dort durch die Dorstener Hansekauffrau Imecke de Weldige Cremer und Vertreter der Stadt Wipperfürth. Am Nachmittag Teilnahme an einer köstlichen „Bergischen Kaffeetafel“ im Landgasthof Tönnis. Kostenbeitrag 35 Euro bei einer Mindestteilnehmerzahl von 35 Personen (max. 48)
Achtung: Eine verbindliche Anmeldung, stadinfo Dorsten bis zum 30.04.2017

So. 16.07.2017

Radtour zum Landhotel Voshövel in Schermbeck-Marienthal/Voshövel; Treffpunkt: 11:00 Uhr Atlantisbad

Ansprechpartner:

Harald Stucken, Bernd Wemhoff, Waltraut Wiese für den Verkehrsverein für Dorsten und Herrlichkeit e.V.

www.verkehrsverein-dorsten.de
info@verkehrsverein-dorsten.de

* Zweck des Vereins ist die Förderung der Denkmalpflege, Heimatpflege, Kunst und Kultur, mildtätiger Zwecke, der Wohlfahrtswesen und der Altershilfe durch die ideelle und finanzielle Förderung anderer steuerbegünstigten Körperschaften oder einer juristischen Person des öffentlichen Rechts.

Kreuzworträtsel – Rätseln Sie mit – Kreuzworträtsel

Mischsprache der Karibik	englisch: drei	Beurteilung			griech. Küstenlandschaft	runder Griff		plötzlicher Windstoß		größtes Tasteninstrument	Lockmittel zum Tierfang		Hülle für Brillen
fossiler Brennstoff					fehlerfrei								Weltreligion
US-Filmstar (Julia)	Augenausdruck	offene Wasserleitung						arabisches Rauschmittel		französische Zustimmung			
					Anhöhe	Beleg							
			japan. Ureinwohner (Mz.)	Projekttil						US-Filmstar (Sharon)	4	Vorname Trenkers	
jede, jeder	völlig hingeworfen	lautes Bemerkbar machen				5	Anfänger	Musikzeichen im Psalm					
winkelig				1	Fremdwortteil: hoch, spitz	sächlich (gramm.)							
		Kettengeräusch	Baumfrucht					Hersteller von Holzkohle		Nachkomme			Sprengstoff (Abk.)
Nudismus (Abk.)	Salatpflanze irisch: Irland					ungezogene Kinder		Endstück des Brotes					
Heißgetränke			fünfter Sonntag nach Ostern	Wahrnehmungssinn					2				das Unsterbliche
englisch, französisch: Luft	8		Teil des Hubschraubers					Zweig des Weinstocks		französisch: Osten			
Spannungswandler (Kw.)				babylon. Ruinenstätte im Irak	Bergstock bei Sankt Moritz	Fluss durch Frankreich					9		US-Militärsender (Abk.)
			7	Leibriemen						Papagei Neuseelands			
wassergerundete Steine	Unbeweglichkeit			6		Notlösung							3
			Wettkampf							Vorname des US-Autors Deighton			
englisches Flächenmaß	seem.: Tauwerk												
					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



Schlagenwerth
 Gesunde Schuhe

Sudoku

leicht

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

schwer

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

Kreuzworträtsel

Ekel, Widerwille		Dienststelle der Bahn	alt-ägypt. König	Stadt in der Oberpfalz	Gestade
		1			
Gewebewassersucht (Med.)		Rohstoff für Haschisch		3	
2				lateinisch: das ist	
dumm, beschränkt		späßig, drollig	Autoz. Iran		
					niederdeutsch: Schwanz
			elektrisch geladene Teilchen		
Biersorte (Kurzwort)	9		kaufm.: tatsächl. Bestand		
Held bei Cervantes (Don ...)			Arznei-, Gewürzpflanze	östr. Ex-Skifahrer	
schweiz. Kurort im Tessin		der Schwarze Tod			7
8				6	zusammen, geschlossen
Insekt, Wasserjungfer		dt. Schauspielerin (Heidi)	Abk.: in Vollmacht		
			Stadt in Frankreich		
ital.: gestern			schweiz. + franz. für AR		
Leine		5		Abk.: Erstzulassung	
			niederländisch: eins		4
früh. Autoz. Stadt-hagen	ungar. Komponist +				

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 Schembeck
Erscheinungsweise: Vierteljährlich
Gesamtauflage: 20.000

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



WAS DER FRÜHLING NICHT SÄT, KANN DER SOMMER NICHT REIFEN,
DER HERBST NICHT ERNTEN, DER WINTER NICHT GENIEßEN.

Schon jetzt haben wir eine große Auswahl an Sämereien, Anzucht-
zubehör, Frühlingsblumen und alles was Sie für Ihren Frühling
benötigen. Herzlich willkommen in der Flora(Frühlings-)Welt!



FloraWelt Dorsten GmbH
Gahlener Straße 306 · 46282 Dorsten
Mo. - Fr. 9.00 - 18.30 Uhr, Sa. 9.00 - 16.00 Uhr
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
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)



Marco Dogondke

Altersgerechter Umbau? Mit uns kein Problem!

- HAUSMEISTERSERVICE
- TROCKENBAU
- FLIESENLEGARBEITEN
- MONTAGE
- BODENVERLEGUNGEN

Schetterstraße 36 · 46514 Schermbeck
Fon (02853) 8 99 70 69 · Fax (02853) 8 99 70 70
Fon (0151) 26 87 01 44 · www.hatroc.de

Zum Schmunzeln

Eine betagte Oma steht am Bordstein und bittet einen jungen Mann: „Können Sie mir behilflich sein beim Überqueren der Straße?“

„Selbstverständlich“, sagt er. „Wir warten ab, bis es grün wird und dann gehen wir gemeinsam über die Straße!“

Darauf die Oma: „Nein – bei Grün schaffe ich das auch alleine!“

Haben Sie Fragen zur Anzeigenschaltung
oder zur Platzierung eines redaktionellen
Beitrags? Rufen Sie uns einfach an!

Telefon: (0 23 62) 95 48 561