

6

Ihr persönliches  
Gratisexemplar  
zum Mitnehmen

# Senioren

Die Seniorenzeitung für Dorsten & Umgebung

# ZEIT

Sommer 2016



*Sommer,  
Sonne und  
Lebensfreude*

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



**SCHWANKL**  
Rechtsanwälte  
Fachanwälte

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)



Stefanie  
Kürpick LL.M.

Michael  
Schwankl



# VORWORT

## Liebe Leserinnen und Leser!

Als stellvertretender Vorsitzender des Seniorenbeirates freue ich mich, Ihnen heute die Sommerausgabe der Seniorenzeitung für Dorsten mit dem Titel „SeniorenZeit“ vorstellen zu dürfen. Vor eineinhalb Jahren hatte das Redaktionsteam beim Seniorenbeirat angefragt, ob wir eine werbefinanzierte Seniorenzeitung unterstützen und inhaltlich mitgestalten würden. Die Entscheidung ist uns leicht gefallen, da wir einige Ausgaben der **SeniorenZeit** für den Kreis Borken sichten durften, die dort schon seit 5 Jahren Senioren zu vielfältigen Themen informierte. Diese Musterbeispiele haben uns gezeigt, dass eine Zeitung wie die **SeniorenZeit** in Dorsten absolut sinnvoll wäre und auch eine wichtige Lücke schließen würde.

Vornehmlich geht es um Informationen zu den Bereichen Gesundheit und Vorbeugung, Schutz vor Einbrechern und

Betrug, Erbrecht, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, Sicherheit im Straßenverkehr und Rechtsfragen. Die Zeitung behandelt unterschiedliche Bereiche zum Thema Wohnen und Leben im Alter, wie z.B. Barrierefreiheit. Darüber hinaus greift sie Probleme im öffentlichen Bereich auf: Wie überquere ich sicher die Straße? Sind die Bürgersteige für den Rollator geeignet? Wo kann ich mit Rollator oder Rollstuhl einkaufen? Wie komme ich damit in den Bus? Gibt es Hilfen, wenn ich zum Arzt muss? Wo müsste etwas geändert und verbessert werden?

Auch stadtpolitischen Bereiche werden thematisiert. Was machen Bürgermeister, Stadtrat, Stadtverwaltung und das Land NRW für die Senioren? Wer gehört zum Seniorenbeirat und was macht der? Wen kann ich ansprechen und wo bekomme ich Rat und Hilfe?

Die **SeniorenZeit** wird 4 Mal im Jahr



Hugo Bechter

herausgegeben und in Dorsten und Schermbeck verteilt.

Wir vom Seniorenbeirat unterstützen die **SeniorenZeit** inhaltlich mit Beiträgen und empfehlen sie Ihnen herzlich zum Lesen und Weitergeben. Damit haben wir als ältere Bewohner eine Zeitung, die kompakt Fragen des Alters beantwortet.

Der Redaktion wünschen wir viel Erfolg bei der Gestaltung und beim Vertrieb, Ihnen als Leserinnen und Leser viel Freude und Gewinn beim Lesen.

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**

## Nicht alles gleich wegwerfen!

### Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten – was bedeutet das? (Teil 1)

Im Alter werden die Wege oft beschwerlicher. Seniorinnen und Senioren kaufen daher Lebensmittel und sonstige Dinge für den täglichen Bedarf nicht mehr so häufig ein, dafür aber oft in größeren Mengen. Da bleibt es hin und wieder nicht aus, dass vor allem Lebensmittel bei zu langer Lagerung in der Speisekammer oder im Kühlschrank das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) überschreiten. Dies muss aber nicht immer bedeuten, diese Lebensmittel unbesehen in den Mülleimer zu entsorgen. Oftmals erfolgt dies zu Unrecht, sei es aus Vorsicht, Unsicherheit oder falschem Verständnis. Das Mindesthaltbarkeitsdatum wird falsch interpretiert.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum stellt eine Garantierklärung des Lebensmittelherstellers dar. „Mindestens haltbar bis....“ bedeutet, dass bis zu diesem Datum die Qualitätseigenschaften des Produktes, zum Beispiel Geschmack,

Geruch, Aussehen oder Nährwert garantiert werden.

Verzehrt werden können Lebensmittel oft auch noch, wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum erreicht ist oder bereits überschritten wurde. Voraussetzung ist allerdings, dass die für das Lebensmittel vorgesehenen Lagerbedingungen eingehalten werden. Dies bedeutet zum Beispiel für Milch, Wurst oder Käse die Aufbewahrung im Kühlschrank. Zudem ist wichtig zu wissen, dass das Mindesthaltbarkeitsdatum keine Gültigkeit mehr hat, wenn eine Packung einmal geöffnet worden ist. Das Mindesthaltbarkeitsdatum gilt somit nur für noch verschlossene Verpackungen.

Händler müssen die Lebensmittel, bei denen das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist, nicht zwangsläufig aus dem Verkaufsregal nehmen. Sofern es nicht offensichtlich verdorben ist,



darf es noch verkauft werden. Es besteht kein generelles Verkaufsverbot. Gängige Praxis ist, dass diese Lebensmittel oftmals zu einem günstigeren Preis angeboten werden, zumeist mit einem Hinweisschild, welches auf das Mindesthaltbarkeitsdatum aufmerksam macht. Käufer mit einem schmalen Geldbeutel können damit so manchen Euro sparen und zudem höherwertige und teure Lebensmittel günstig einkaufen. Und nicht zuletzt wird auch ein Zeichen gegen die weit verbreitete und zunehmende „Wegwerfmentalität“ gesetzt.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum darf jedoch nicht mit dem Verfallsdatum/Verbrauchsdatum verwechselt werden. Dieses Datum findet man auf besonders leicht verderblichen Waren, wie zum Bei-



PARTYSERVICE



& METZGEREI

für *GeNießler*  
Inhaber: I. Folgmann



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



**FÜR JEDEN ANLASS DAS RICHTIGE!  
QUALITÄT UND FRISCHE AUS DER REGION**

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)



spiel rohes Gehacktes, Puten- und Hähnchenfleisch oder Fischerzeugnisse. Das sind Produkte, die leicht von Bakterien befallen werden können und aus diesem Grunde ein nicht zu unterschätzendes Gesundheitsrisiko darstellen. Lebensmittel, auf denen das Verfalls- oder Verbrauchsdatum mit der Angabe „Zu verbrauchen bis...“ vermerkt ist, dürfen nach Ablauf dieses Datums nicht mehr verkauft werden und sollten dann auch nicht mehr gegessen werden.

Demgegenüber besteht jedoch häufig Unsicherheit, was zu tun ist, wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist. Verbraucherschützer empfehlen in solchen Fällen, diese Lebensmittel in verschiedener Hinsicht unter die Lupe zu nehmen. So können eine gründliche Inaugenscheinnahme, ein Riechtest oder ein Fühlen weiterhelfen. Sind hier keine Anzeichen von Verderb festzustellen, kann eine kleine Kostprobe letzte Klarheit bringen. Bei untypischem Aussehen

sollte das Lebensmittel weggeworfen werden.

Mindesthaltbarkeitsdatum und Verfallsdatum/Verbrauchsdatum müssen auf Lebensmitteln gut sichtbar und deutlich lesbar angebracht werden. So schreibt es die gesetzliche Kennzeichnungsverordnung für Lebensmittel vor.

Die vorstehenden Informationen wurden im Wesentlichen aus Veröffentlichungen des Bundesverbandes der Verbraucherzentralen und Verbraucherverbände, Berlin, sowie des Bundesamtes für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit, Braunschweig, zusammengestellt. Weitere Detailinformationen erhalten Interessierte bei den Beratungsstellen der örtlichen Verbraucherzentralen sowie beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit.

**Bernhard Böing**

Die Fortsetzung zu diesem Thema lesen Sie in der nächsten SeniorenZeit.

## Wie entwickelt sich Deutschland?

Der demografische Wandel wird unser Land und unsere Gesellschaft in den nächsten Jahren und Jahrzehnten tiefgreifend verändern. Die Bevölkerung wird deutlich altern und langfristig wird die Zahl der Menschen im erwerbsfähigen Alter zurückgehen. Jeder vierte in Deutschland ist heute bereits über 60 Jahre alt. Bis 2060 wird der Anteil der über 65-Jährigen an der Gesamtbevölkerung auf ein Drittel steigen. Die längeren Lebensspannen werden so die Biografien der einzelnen Menschen auf neue Weise prägen. Entscheidend ist: Für die meisten Menschen geht es um gewonnene Jahre für ein erfülltes Leben. Es gilt, sie als solche zu erkennen und zu nutzen. Auch das Verhältnis der Generationen muss sich anpassen. Weitergabe von Erfahrung, Austausch zwischen den Generationen, Betreuung und Pflege: All diese Themen



Verbundenheit und Solidarität sind nirgends stärker als in Familien.

gewinnen an Gewicht. Zugleich bietet die Entwicklung Raum für neue Formen der gegenseitigen Hilfe, Zusammenarbeit und Bestätigung.

### Offen für Neues bleiben

Seniorinnen und Senioren sollten sich auf Neues einlassen, wie die Möglichkeiten der digitalen Medien, so Bundeskanzlerin Merkel. „Denn wer sich bei Zeiten digitale Fähigkeiten erwirbt, hat es im Alter einfacher.“ Auch auf Veränderungen im Berufsleben geht Merkel ein. Sie erinnert daran, dass Unternehmen davon profitieren, wenn sie auf erfahrene Fachkräfte bauen können: „Wir haben in der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland Zeiten gehabt, in denen in unverantwortlicher Weise das beiseite gelegt wurde, was so wichtig ist, nämlich die Erfahrung der Älteren. Man hat nur in Schnelligkeit gedacht, hat gesagt, dass die Jüngeren schneller sind, hat aber vergessen, dass die Älteren bereits die Abkürzungen kennen. – Routine ist durch nichts zu ersetzen.“

### Vorurteile überwinden

Die Bundesseniorenministerin, Manuela Schwesig, fordert dazu auf, Vorurteile zu überwinden: „Das Altwerden ändert sich, und damit müssen sich auch die Bilder ändern, die wir uns vom Altwerden machen“, sagte sie. Das beste Mittel gegen Vorurteile über das Alter oder über die Jugend sei, miteinander zu reden. „Gegenseitiges Verständnis zwischen den Generationen ist unverzichtbar für den Zusammenhalt der Gesellschaft“, betonte die Ministerin. ■



Marco Dogondke

### Altersgerechter Umbau? Mit uns kein Problem!

- HAUSMEISTERSERVICE
- TROCKENBAU
- FLIESENLEGARBEITEN
- MONTAGE
- BODENVERLEGUNGEN

Carl-Benz-Straße 5 · 46282 Dorsten  
Fon (0 23 62) 60 72 41 · Fax (0 23 62) 60 72 84  
Mobil (0151) 26 87 01 44 · www.hatroc.de



# Ambulante Dienste helfen älteren Menschen auch im Haushalt

Viele alleinstehende, ältere Menschen ziehen die Dienstleistungen eines ambulanten Dienstes erst dann in Betracht, wenn sie sich nicht mehr alleine anziehen, behandeln oder waschen können. Was viele aber nicht wissen: Ambulante Pflegedienste übernehmen auch hauswirtschaftliche Hilfestellungen, die den Alltag erheblich erleichtern.

„Das kann auch für die Angehörigen eine große Entlastung sein“, sagt Ralf Lesch, Leiter des neuen ambulanten Dienstes St. Elisabeth in Dorsten. Denn für die sei es zeitweise gar nicht möglich, neben dem eigenen Beruf, der eigenen Familie und dem eigenen Haushalt auch noch den der Eltern zu führen. Die Einstellung einer Haushaltshilfe oder einer Reinigungskraft würden viele Seniorinnen und Senioren aber als Verlust der eigenen Unabhängigkeit und Selbstständigkeit empfinden, weiß Ralf

Lesch. Ein Pflegedienst könne die angebotenen Hilfen dagegen nach Bedarf leisten und allmählich intensivieren: „Deshalb ist das oft eine Lösung, die sowohl den älteren Menschen als auch ihren Angehörigen hilft.“

Ralf Lesch erklärt: „Auch eine anteilige Refinanzierung ist möglich.“ Laut Paragraph 45 Sozialgesetzbuch XI werden für niederschwellige Betreuungsleistun-

gen bis zu 208 Euro von der Pflegekasse übernommen, wenn eine Pflegestufe vorhanden ist. Dazu geben die Pflegedienste nach Prüfung der jeweiligen Umstände detailliert Auskunft.

Außerdem helfe ein Pflegedienst gerne dabei, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. „Wir können für die Senioren Einkäufe erledigen und sie zugleich bei der Auswahl der Speisen beraten. Wir helfen diese zuzubereiten und bleiben – wenn es gewünscht wird – sogar beim Essen dabei“, sagt Ralf Lesch. Auch der neue ambulante Dienst St. Elisabeth, den er leitet, bietet neben allen Aufgaben der Betreuung und der häuslichen Pflege in diesen Bereichen hauswirtschaftliche Unterstützung an.

Weitere Informationen gibt er gerne unter Tel. 02362-6074 29-0 oder per E-Mail: [ad-dorsten@smmp.de](mailto:ad-dorsten@smmp.de)



Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der ambulanten Dienste beraten auch gerne bei Ernährungsfragen, helfen bei der Zubereitung des Essens und kaufen für die Seniorinnen und Senioren ein. Foto: SMMP / Ulrich Bock

## Sehen im Alter Neue Broschüre mit vielen Informationen und Tipps erhältlich

Robert Lembke brachte es einst auf den Punkt: „Alt werden ist natürlich kein reines Vergnügen. Aber denken wir an die einzige Alternative.“ Das Alter bringt ganz unterschiedliche Veränderungen mit sich, die uns immer wieder von Neuem herausfordern. Mit einer davon setzt sich diese Broschüre auseinander: das Nachlassen der Sehkraft. Doch auch wenn die Augen schwächer werden, schwinden noch lange nicht alle Fähigkeiten, die Sie im Laufe eines

langen Lebens erworben haben. Ein selbstbestimmtes Leben, die Teilhabe an der Gesellschaft – lassen Sie sich das nicht nehmen. In dieser Broschüre finden Sie viele Informationen, die Ihnen dabei helfen.

Diese Broschüre wurde erarbeitet im Rahmen des Aktionsbündnisses „Sehen im Alter“ des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes (DBCV) und der Bundesarbeitsgemeinschaft der Se-



**Sehen im Alter**  
Informationen und Tipps

nioren-Organisationen (BAGSO) und ist kostenlos bei der BAGSO erhältlich.

### Bestelladresse:

BAGSO e.V.

Bonngasse 10, 53111 Bonn

Fax: 0228 / 24 99 93 20

E-Mail: [bestellungen@bagso.de](mailto:bestellungen@bagso.de)



## Mit Sicherheit im Gepäck

Beim Reisen gilt: Sicherheit muss ins Gepäck, denn Langfinger und Betrüger machen keinen Urlaub. Gerade in der Reisezeit sind Taschendiebe besonders aktiv. Laut Polizeilicher Kriminalstatistik wurden im Jahr 2015 in Deutschland insgesamt 168.142 Taschendiebstähle angezeigt, 2014 waren es noch 157.069 Fälle. Mit diesem Anstieg von sieben Prozent und einem Schaden von 50,8 Millionen Euro erreichen die Zahlen ein sehr hohes Niveau. Vor dem Hintergrund, dass Taschendiebstähle vor allem im Gedränge, an Bahnhöfen und Flughäfen geschehen, ein Anlass für jeden Urlauber besonders achtsam zu sein. Wie sich jeder während der Reise und am Urlaubsort schützen kann, zeigt die Polizei.

Eine sichere Reise an den Urlaubsort braucht etwas Vorbereitung. Die Polizei rät dazu noch vor Reisebeginn, alle wichtigen Unterlagen wie Ausweispapiere zu kopieren und diese getrennt vom

Original aufzubewahren. Im Falle eines Diebstahls, sind wichtige Dokumente schnell parat. Jeder Reisende sollte genau überlegen, welche Wertgegenstände und wie viel Bargeld ins Urlaubsgepäck gehören. Tatsache ist, dass Diebstähle eher selten aufgeklärt werden können oder Gestohlenes aufgefunden wird.

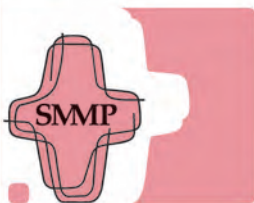
### Die wichtigsten Tipps der Polizei gegen Diebstahl im Urlaub:

- Behalten Sie Ihr Gepäck immer im Auge. Das gilt besonders für Bahnhöfe, denn Diebe nutzen selbst die geringste Unaufmerksamkeit aus.
- Tragen Sie Geld, Ausweispapiere und Wertsachen immer direkt am Körper – möglichst in verschließbaren Innentaschen Ihrer Kleidung, im Brustbeutel bzw. einer Gürteltasche.
- Tragen Sie Handtaschen immer am Schulterriemen und klemmen Sie diese unter den Arm auf der Seite, auf der sie nicht von vorbeifahrenden

Rad- oder Mopedfahrern entrissen werden kann.

- Lassen Sie am Urlaubsort nie Zahlungsmittel, Ausweispapiere oder Wertsachen im Auto liegen.
- Kaufen Sie Fahrscheine für Ausflugsfahrten oder Eintrittskarten für Veranstaltungen nur im Hotel oder bei offiziellen Verkaufsstellen und nicht bei „fliegenden“ Händlern auf der Straße.
- Notieren Sie niemals Ihre PIN irgendwo im Portemonnaie (schon gar nicht auf der Zahlungs-/Kreditkarte).
- Sollten Ihnen Zahlungs-/Kreditkarten abhanden gekommen sein, lassen Sie diese sofort für jeden weiteren Gebrauch sperren, z. B. über den bundesweiten TelefonSperr-Notruf (0049) 116 116.

Weitere Informationen hat die Polizei in ihrem Faltblatt „Langfinger machen niemals Urlaub!“ zusammengestellt. Dieses ist auch kostenlos bei allen (Kriminal-)Polizeilichen Beratungsstellen erhältlich. ■



Schwwestern der heiligen  
Maria Magdalena Postel

Ambulanter Dienst  
**St. Elisabeth**  
*Persönlich. Ehrlich. Gut.*

- Häusliche Pflege
- Betreuung im häuslichen Bereich
- Hauswirtschaftliche Versorgung



Wir beraten Sie gern!  
Tel. 02362 607429-0  
ad-dorsten@smmp.de

Internet: [pflegedienst-dorsten.smmp.de](http://pflegedienst-dorsten.smmp.de)

**Neu in Dorsten!**



## Sucht ist keine Frage des Alters

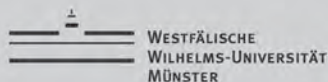
### Dr. Marco Michels fordert größere Sensibilität im Umgang mit Medikamenten- und Alkoholabhängigkeit

Ob Cannabis, Kokain, Ecstasy oder Crystal Meth: Sucht ist ein Thema, das wir eher mit jüngeren Menschen in Verbindung bringen. Aber die Abhängigkeit von Drogen ist keine Frage des Alters. Ganz im Gegenteil: Sehr häufig sind von einer Sucht auch Menschen höheren Lebensalters betroffen. Mal sind es Schlaf- oder Beruhigungsmittel, ohne die sich viele ältere Menschen ein Leben nicht mehr vorstellen können. Bei wieder anderen ist es der Griff zu Wein, Bier oder Schnaps, der ganz selbstverständlich jeden Tag erfolgt. Und auch die regelmäßige Einnahme von Klosterfrau Melisengeist kann alles andere als harmlos sein.

Zahlen untermauern, wie gravierend das Thema Sucht im Alter ist. Man schätzt, dass rund drei Millionen Menschen, die über 60 Jahre alt sind, einen riskanten Umgang mit Alkohol haben; rund 400.000 gelten sogar als alkoholkrank. Von einer Medikamentenabhängigkeit sind wiederum zirka 1,5 Millionen Menschen betroffen. Während Männer im Alter eher zur Flasche greifen, birgt bei Frauen der Umgang mit Tabletten das größere Risikopotential. „Angesichts dieser Zahlen ist es um so wichtiger, das Thema Sucht im Alter zu

thematisieren und Mediziner, Apotheker, aber auch das familiäre Umfeld für Anzeichen einer Abhängigkeit zu sensibilisieren“, sagt Dr. Marco Michels, Leiter des neuen Fachbereiches im Rahmen der Inneren Medizin „Medizin im Alter/Neurogeriatrie“ im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten. Der Facharzt für Neurologie und Psychiatrie sowie Geriatrie macht deutlich, wie gravierend sich zum Beispiel ein Medikamentenmissbrauch auf die Gesundheit auswirken kann: „Der Körper baut die Substanzen im Alter schlechter ab. Schlafstörungen, Koordinationsstörungen bis hin zu Persönlichkeitsveränderungen können die Folgen sein. Zugleich ist das Risiko von Stürzen und Unfällen deutlich erhöht.“ Deshalb sein Rat an die Angehörigen: „Wenn Sie Anzeichen eines Suchtverhaltens bei Ihrem Familienmitglied entdecken, schauen Sie nicht weg. Und ziehen Sie, wenn Sie unsicher sind, wie Sie sich am besten verhalten, einen Experten hinzu.“

**Kontakt:** Sekretariat Frau Sevinc Demir,  
Telefon: 02362 29-54902, mail: s.demir@kkrn.de



Die KKRn GmbH ist Akademisches Lehrkrankenhaus der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster.

## MEDIZIN mit MENSCHLICHKEIT

Diesem Anspruch fühlen wir uns verpflichtet.  
Beste Qualität in der medizinischen Versorgung  
und menschliche Zuwendung.

Wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns gut  
behandelt und aufgehoben fühlen!

### KKRN Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

Pfarrer-Wilhelm-Schmitz-Str. 1 · 46282 Dorsten  
Telefon 02362 29-0 · Telefax 02362 29-51215  
dorsten@kkrn.de · www.kkrn.de

Zur Krankenhausgesellschaft KKRn, **Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH** gehören das St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten, das St. Sixtus-Hospital Haltern am See, das Marien-Hospital Marl und das Gertrudis-Hospital Westerholt.



KKRN-aktiv e.V. –  
Angebote der Elternschule sowie aus  
dem Bereich Entspannung, Ernährung  
und Bewegung. [www.kkrn-aktiv.de](http://www.kkrn-aktiv.de)



## Barrierefreies Bad – Geht das auch schön?

Innenarchitektin Gudrun Schade aus Dorsten stellt die Essentials eines gelungenen GenerationenBades vor.

Senioren Bad, barrierefrei – mal ehrlich, bei wem zeigt das Kopfkino da nicht gleich den Film „Altenpflege, zweckmäßig aber hässlich“?

Und wer hat eigentlich behauptet, dass nur ältere Menschen über Barrieren im Bad stolpern? Unsere Kleinsten haben auch so Ihre Probleme mit dem altherkömmlichen Bad.

Die junge Familie, die ihre Kinder in einer 80 x 80-Duschtasse mit Schiebetüreinstieg duschen muss, wäre sehr glücklich über eine unkomplizierte Walk In Lösung ohne Schiebetürgedöns.

Barrierearm ist eine gute Sache für Alt und Jung, das hätten wir nun schon

den Keller erfolgen; das erforderliche Gefälle kann hier also sicher gestellt werden. Der Eingang in die Dusche muss nicht immer mit einer Tür zu schließen

zu legen. Der momentane Trend großformatige Fliesen zu verwenden minimiert den Fugenanteil; das ist pflegeleichter, weniger wartungsanfällig und



mal geklärt. Und was muss man tun, damit so ein Bad auch schön aussieht und für alle gut funktioniert?

Eine völlig bodenebene Dusche, ohne Duschtasse und Schwelle ist ein zentraler Punkt, um den sich der Rest des Bades dreht. Das geht in dieser Konsequenz bei der Sanierung im Altbau nicht immer, aber es gibt viele Möglichkeiten, die Höhe der Schwelle zu minimieren. Im EG kann die Verrohrung häufig durch

sein, häufig reicht auch eine gerade Glasscheibe als Spritzschutz. Mit einem Abzieher hat man das bisschen verspritzte Wasser schnell wieder eingefangen – und aufwändiges Putzen der Duschtüranlage entfällt! Eine Sitzbank macht die Dusche perfekt. Bei der Wanne muss in der Planung sichergestellt werden, dass ein sehr gut erreichbarer Haltegriff an richtiger Position angebracht wird, und so insgesamt die Raumsituation um die Wanne soviel Hilfe und Platz wie möglich bietet.

Die Höhe des WC's ist variabel, viele wissen das nicht. Lassen Sie das WC also an Ihre Größe anpassen und eventuell höher hängen. Eine sehr hygienische Sache sind die „Washlets“, Toiletten die gleichzeitig eine Wasch- und Trockenfunktion zur Intimpflege bieten. Besonderes Augenmerk ist auf die Rutschfestigkeit und Pflegeleichtigkeit der Bodenfliesen

verleiht optisch Großzügigkeit und Modernität. Kleinformatige Fliesen können allerdings sehr schöne dekorative Akzente setzen. Hier kommt der individuelle Geschmack des Kunden zum Tragen, und da geht alles, vom orientalischen Hamam bis zum japanischen Zen-Stil.

**Last but not least:** Legen Sie besonderen Wert auf die Beleuchtung! Eine Spiegelleuchte und eine Deckenleuchte reichen für die Sicherheit im Bad nicht aus. Und ein „Wellness Bad“ wird es erst

durch unterschiedlich zuschaltbare Lichtszenarien.

Zeitgemäße LED-Beleuchtung, aber auch brillantes Halogenlicht lassen Sie so immer im günstigsten Licht erscheinen.

**Gudrun Schade**  
Dipl.-Ing.  
Innenarchitektur





# 60plus: veränderte Ansprüche – neue Immobilie

In diesem Alter verlangen sich wandelnde Umstände und Bedürfnisse nach einer Anpassung an das Leben. Oftmals wird dabei auch über den Verkauf der eigenen Immobilie nachgedacht, um dann 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. Oder aber Ihr Ehe-Partner ist 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 zu nehmen fällt nicht immer leicht.**

Doch die zweitgrößte Hürde stellt die gesamte Abwicklung des erfolgreichen Hausverkaufs für Sie dar. Abschreckend wirken dabei die unzähligen, zu erledigenden Aufgaben: Sie müssen planen, organisieren, Anzeigen schalten. 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 u. v. m.

## Es gibt Lösungen.

Lassen Sie sich einfach vom Profi unterstützen. Geben Sie den Verkauf Ihrer Immobilie in die Obhut von Rhein Ruhr Immobilien. Es übernimmt kompetent den kompletten Aufwand für Sie, während Sie sich entspannt zurücklehnen. Ihr Anruf genügt.

Ihr Ansprechpartner  
**Marc Golly**  
Fon (02045) 4115335



## Denken Sie über den Verkauf Ihres Hauses nach?



**Macht der Garten  
zu viel Arbeit?  
Stehen zu viele  
Zimmer leer?**

**RheinRuhr Immobilien hilft Ihnen:**

- ✓ Beim sicheren Verkauf Ihrer Immobilie
- ✓ Zu einem guten Preis
- ✓ Wir kümmern uns um Besichtigungen, Papierkram und Formalitäten



Rhein Ruhr Immobilien

**Kontaktieren Sie uns jetzt!**

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

## E-Bike-Test 2016 bei Schmitz

Nun möchte der Seniorenbeirat der Stadt Dorsten auf eine Veranstaltung hinweisen, die sich immer wieder reger Beteiligung erfreut:

**E-Bike-Test nicht nur für Senioren sondern „Generationenfreundlich“** am **Dienstag, 30.08.2016** ab 10 Uhr bei dem Zweirad Experten Schmitz, Barbarastraße 55.

Zusammen mit dem Fahrradexperten hat der Seniorenbeirat Dorsten diese Veranstaltung auf die Beine gestellt. Werner Machatschke, stellvertretender Vorsitzender des Seniorenbeirates, hat gute Erfahrungen mit der mittlerweile im vierten Jahr laufenden Aktion gemacht.

Viele Fragen stellen sich den Teilnehmern. Komm ich mit dem E-Bike zu recht, worauf muss ich achten, welches

ist das Richtige für mich und wie lange hält der Akku?

Das Elektrofahrrad, von Fachleuten auch Pedelec (Pedal Electric Bicycle) oder E-Bike genannt, hat viele Vorzüge: Längere Strecken können leicht bewältigt werden. Sie kommen unerschwitz, bergauf oder auch bei Gegenwind an. Ein größerer Einkauf kann mühelos befördert werden. Die Elektrounterstützung ist nur wirksam beim Treten und endet automatisch bei 25 km/h. Das Pedelec ist rechtlich dem Fahrrad gleichgestellt.

Mit den beim Test gestellten Fahrrädern wird eine Teststrecke mit „Bergwertung“ gefahren. Danach können alle Fragen über Ausstattung und Technik bei einer kleinen Stärkung beantwortet werden. Man sollte sich schon ca. zwei Stunden Zeit nehmen. Die Veranstaltung ist für



alle Interessierten kostenlos.

**Anmeldung bei Heidrun Römer, Telefon 02866/4376 oder per Mail an: [heidrun.roemer@gmx.de](mailto:heidrun.roemer@gmx.de) oder Werner Machatschke, Tel. 02362/24278 oder per Mail an: [g.w.machatschke@arcor.de](mailto:g.w.machatschke@arcor.de)**

Wir vom Seniorenbeirat wünschen der Veranstaltung eine rege Teilnahme, gutes Wetter und viel Spaß.

**Werner Machatschke**  
stellv. Vorsitzender

## Der neue Flyer der Taschengeldbörse liegt vor

Die Taschengeldbörse führt Jung und Alt zusammen. Nun hofft der Seniorenbeirat, viele Jugendliche und Senioren durch den neuen Flyer erreichen zu können.

Die Taschengeldbörse ist jeden 1./ 2. und 4. Donnerstag im Monat von 14 - 18.00 Uhr in der Agentur für Ehrenamt, An der Vehme 1, Tel. 02362/79 36 23 für alle Interessierten da!

Man kann sich auch direkt an die ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen wenden:

1. Heidrun Römer, 02866-4376, [heidrun.roemer@gmx.de](mailto:heidrun.roemer@gmx.de)
2. Rotraud Meyer, 02866-4558, [rotraud\\_meyer@outlook.de](mailto:rotraud_meyer@outlook.de)
3. Hugo Bechter, 02362-3610, Email: [h.bechter@t-online.de](mailto:h.bechter@t-online.de)
4. Winfried Dammann,

Telefon 02362-76016,  
[winfried.dammann@gmx.de](mailto:winfried.dammann@gmx.de)



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 Harburg 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](mailto:dorsten@oton-hoerakustik.de)  
[www.oton-hoerakustik.de](http://www.oton-hoerakustik.de)

**oton** DIE HÖRAKUSTIKER



## Der Alltag einer Brille

Längst sind Brillen in der Modewelt angekommen, werden nach ästhetischen Gesichtspunkten ausgewählt wie Schmuck und Kleidung. Mitten im Gesicht sind sie jederzeit für jedermann sichtbar.

Und doch werden sie manchmal etwas stiefmütterlich behandelt. Ganz selbstverständlich waschen wir unsere Kleidung sorgfältig, heben sie gebügelt und ordentlich zusammengelegt auf... Die meisten dieser Stücke werden nur alle paar Tage oder gar Wochen gebraucht. Bei der Brille sieht das häufig anders aus: Die wenigsten Brillenträger besitzen mehr als eine oder zwei. Dementsprechend handelt es sich nicht nur um ein modisches Accessoire, sondern viel mehr um einen Gebrauchsgegenstand mit täglichem Einsatz. Natürlich ist die Verbesserung des Sehens das Wichtigste. Jedoch sind ein paar Dinge zu beachten, um klare Sicht und angenehmen Tragekomfort auch beizubehalten. Durch die ganz normale alltägliche Handhabung werden unsere Brillen

stark beansprucht. Ständiger Hautkontakt, Creme, Schweiß, Haarspray (besonders hartnäckig) sowie Witterung, UV-Strahlung und Staubpartikel setzen dem Material ordentlich zu. Reiben mit einem trockenen Tuch verkratzt schnell die Gläser. Um das zu vermeiden, empfiehlt sich das Reinigen unter lauwarmem Wasser mit Spülmittel, einer Handseife oder Shampoo.

Verwenden Sie ein weiches Tuch zum Trocknen, kein Papiertaschentuch, keine Feuchttücher, keine Haushaltsreiniger.

Idealerweise besuchen Sie hin und wieder Ihren Augenoptiker zum „Brillen-TÜV“. Die Reinigung im Ultraschallbad ist besonders gründlich. Das Fachpersonal überprüft Ihre Brille auf eventuelle Schäden, kontrolliert den Sitz und wechselt bei Bedarf die Nasenstege Ihrer Brille aus.



Anzeige

Achten Sie unbedingt darauf, Ihre Brille keinen extremen Temperaturen aussetzen wie etwa in der Sauna oder bei Sonneneinstrahlung auf dem Armaturenbrett im Auto.

Nichts hält ewig, wie man so schön sagt. Doch mit ein wenig Achtsamkeit erhalten Sie sich so lange wie möglich den Durchblick und tragen eine schicke Brille, die zu Ihrem gepflegten Gesamterscheinungsbild passt.



### Das prooptik-Team Dorsten

V. l.: die Augenoptiker/innen Björn Strunk, Christina Reinhardt, Katharina Ben Nasr und Geschäftsführer Lothar Lübke

**prooptik**  
IST GÜNSTIG.

Lippestraße 34 · 46282 Dorsten  
Telefon 0 23 62 / 99 50 111  
Telefax 0 23 62 / 99 50 112  
E-Mail: dorsten@prooptik.de  
[www.prooptik.de](http://www.prooptik.de)



# Sprache und Demenz

Kommunikationsstörungen gelten heute als häufiges Frühwarnsymptom von Demenzerkrankungen. Mit zunehmendem Krankheitsverlauf nehmen Sprachvermögen, Sprachverarbeitung und Sprechvermögen der Betroffenen immer mehr ab. Dies führt dazu, dass Gedanken und Gefühle über das wichtige Medium Sprache nicht mehr oder nur mit großen Schwierigkeiten mitgeteilt werden können.

Viele zusätzliche Parameter, wie z.B. Persönlichkeit, Verhalten, Grundstimmung beeinflussen auch das Sozialverhalten des Betroffenen und stellen die Selbstständigkeit in Frage.

Sprachtherapie bei dementiell Betroffenen muss sich dem Eigtempo der Betroffenen anpassen. Ziel ist nicht die Wiederherstellung gestörter sprachlicher Funktionen, sondern die Teilnahme an Kommunikationsprozessen mit den verbliebenen, eingeschränkten Mitteln. Die formale oder auch inhaltliche Kor-

rektheit der sprachlichen Äußerung kann dabei durchaus von untergeordneter Bedeutung sein. Die möglichst lange Aufrechterhaltung der verbliebenen kommunikativen Kompetenz, die Aufrechterhaltung der Freude an Kommunikation, letztlich die aktive Beteiligung am sozialen Umfeld sind dagegen von zentraler Bedeutung.

Die Beratung der pflegenden Angehörigen gehört selbstverständlich zu den therapeutischen Aufgaben. Das Verhalten und der kommunikative Umgang der Bezugspersonen mit dem Betroffenen haben entscheidenden Einfluss auf das Befinden des Demenzerkrankten. Die Bezugspersonen sind im Gegensatz zum Betroffenen in der Lage, sich an die veränderte Situation anzupassen und ihr Kommunikationsverhalten entsprechend zu optimieren.

Einige Hinweise für die Gestaltung des Umgangs mit dementiell Betroffenen



sollen an dieser Stelle genügen:

- Einfache, kurze Sätze in ruhigem Ton äußern und Wichtiges durch Betonen hervorheben
- Alle vorhandenen Hilfen (Brille, Hörgerät...) sollten genutzt werden
- Die Umgebung so einfach wie möglich gestalten, um sie übersichtlicher zu machen
- Unnötigen Stress soweit wie möglich reduzieren
- Die mechanische Unterdrückung eines ausgeprägten Bewegungsdranges verstärkt meist nur die Probleme, die sie lindern sollte

(nach Gutzmann/Brauer)

**Hildegard Thies**



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](http://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

## Wussten Sie,...

...dass im Jahr 2009 fast 87 Prozent der Frauen ab 85 Jahren und 37 Prozent der Männer in dieser Altersgruppe verwitwet waren?

...dass aktuell ca. 1,2 Millionen Menschen mit Demenz in Deutschland leben?

...dass 77 Prozent der 70 – 85jährigen zwei oder mehr Erkrankungen aufweisen, und dass 23 Prozent keine oder „nur“ eine Erkrankung aufweisen?

...dass Bluthochdruck, Arthrose und erhöhte Cholesterinwerte die häufigsten Erkrankungen in der zweiten Lebenshälfte darstellen?



# Osteopathie in der Geriatrie

Im fortgeschrittenen Alter erkranken häufig viele Menschen an Verschleißerkrankungen des Bewegungsapparates, was wir heute Arthrose nennen. Hier kann die osteopathische Behandlung häufig Linderung erzielen.

Die Osteopathie ist 1874 von Dr. Andrew Taylor Still begründet worden. Dr. Still war mit der damaligen Medizin sehr unzufrieden und suchte neue Wege. Dabei entdeckte er, dass der Körper über viele selbstregulierende Mechanismen verfügt. Wenn die Körperstrukturen optimal in ihrem physiologischen Gleichgewicht sind, entsteht Gesundheit.

Dazu korrigierte er blockierte Wirbel, die eine Irritation auf das Nervensystem ausübten oder er korrigierte Organe, die fixiert waren und stellte dadurch wieder einen Zustand her, der es dem Körper erlaubte wieder Gesundheit zu finden. Dieses Wissen um die Anpassung der Gewebe wurde immer weiterentwickelt, die Osteopathie fand ihren festen Platz in unserem Gesundheitssystem.

Grundsätzlich ist zu sagen:

Um Menschen mit arthrotischen Beschwerden zu helfen, ist es wichtig, dass der Körper eine optimale physiologische Statik bekommt. Es kann sein, dass z.B. ein Becken in seiner richtigen

Position korrigiert werden muss, damit der Hüftkopf wieder optimal in seiner Pfanne sitzt. Denn dann wird eine optimale Durchblutung des Hüftkopfes gewährleistet.

Oder es kann sein, dass die Fußmechanik gestört ist, zum Beispiel durch ein vorhergegangenes Trauma am Sprunggelenk (Umknicken). Das kann dann dazu führen, dass der Körper über eine sogenannte Spannungskette nicht mehr optimal arbeiten kann und sich dadurch vielleicht ein chronischer Rückenschmerz entwickelt. Erst wenn dann die Knochen und die Gewebe wieder in ihrer normalen Position angepasst sind, wird der Körper die Möglichkeit finden, wieder optimal zu arbeiten; der chronische Rückenschmerz verschwindet.

Das Anpassen der Gewebe durch einen Osteopathen kann bei arthrotischen Beschwerden sehr hilfreich sein. Denn nach der Behandlung werden die Gewebe und die Gelenke wieder gut versorgt und bekommen ausreichend Nährstoffe.

Zum anderen werden die Schlacken, die entstehen,

auch wieder besser über das venöse System entsorgt. Oftmals lassen sich dadurch auch die Schmerzen lindern. Der gesamte Stoffwechsel funktioniert wieder optimaler, der Körper kommt jetzt wieder besser ins Gleichgewicht.

Die Osteopathie kann die schulmedizinische Behandlung oft sehr gut ergänzen, damit Patienten mit diesen Verschleißerkrankungen eine optimale Versorgung bekommen.

## Patric Simeoli

Heilpraktiker  
mit dem Schwerpunkt Osteopathie



**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



## Zeit bringt Veränderungen – halten Sie die Zeit an!

10 Kilogramm schwer, 2 Quadratmeter groß und doch kaum spürbar. Unsere Haut schmiegt sich wie eine sanfte Hülle um unseren Körper. Sie errötet vor Scham, beschert uns Gänsehaut, schützt uns täglich vor Umwelteinflüssen und sorgt für unseren Tastsinn.

Naturgemäß ist unsere Haut äußeren Einflüssen viel stärker ausgesetzt als innere Organsysteme und mit zunehmendem Alter sinkt die Zahl der kollagenen und elastischen Fasern, die Zellen der Oberhaut teilen sich langsamer, das Unterhautfettgewebe wird dünner und der Wasser- und Fettgehalt der Haut nimmt ab. Die Folge: Falten entstehen und dies mit einer unendlichen und

vom Wort her so passenden „Vielfalt“. Anfangen von Krähenfüßchen, über Nasolabialfalten, hin zu Glabellafalten (Zornesfalten), Trockenheitsfältchen, Mimikfalten, Denkerfalten, Knitterfalten.

### Esthétique schafft Vertrauen

Gegen die bereits bestehenden Zeichen der Hautalterung hilft Ihnen das Esthétique- Team mit modernsten Techniken wie Dermabrasion, Mesotheapie, Beautytek und Microneedling. Sie ermöglichen Ihnen, Ihre eigene Schönheit zu entfalten und Ihre inneren und äußeren Bedürfnisse in Einklang zu bringen. Ein attraktives Äußeres schafft Wohlbefinden für Berufstätige, Mütter, Junge



und Junggebliebene, Patienten nach Gewichtsverlust und alle, die ihr äußeres Erscheinungsbild verbessern möchten.

Unser Team fördert Vertrauen mit der richtigen Beratung und Therapie.

**Und die Zeit wird nicht zu Ihrem Feind.**

**Falten Unterspritzung**  
*Microneedling*

**Fadenlifting**

*Beautytek das Multitalent*

**Cellulite- Behandlungen**

*Injektions Lipolyse „Fett- weg- Spritze“*

**Esthétique**  
Medizinische Kosmetik  
Platz der Deutschen Einheit 10  
46282 Dorsten, Fon: 02362 - 993533  
www.centre-esthetique.de  
anfrage@centre-esthetique.de

## Seniorenbeirat der Stadt Dorsten und Vestische laden ein zum Mobilitätstraining für Senioren und Menschen mit Handicap

Wie komme ich in den Bus? Ist der Busfahrer mir behilflich? Wohin mit dem Rollator? Diese Fragen bewegen viele Senioren, die ihre täglichen Wege weiterhin auch ohne fremde Hilfe bewältigen möchten. Hier bietet die Vestische jetzt Unterstützung an. Auf Initiative des für Dorsten Feldmark zuständigen Seniorenbeirates Werner Machatschke und des Pressesprechers der Vestischen Herrn Konegen und Herrn Kreutzberg, wird Fahrgästen und Menschen mit Handicap gezeigt, wie man

bequem und sicher mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sein kann. Ein besonderes Augenmerk gilt dabei der Mitnahme eines Rollators. Zum Mobilitätstraining laden daher der Seniorenbeirat und die Vestische am Mittwoch, dem 10.08.2016, um 11 Uhr am Busbahnhof (ZOB) Dorsten herzlich ein. Personen aus der Seniorenwohnanlage Paulinum werden von der Vestischen um 10.30 Uhr abgeholt. Anmeldungen bitte bei Werner Machatschke Tel.02362/24278

E-mail: [g.w.machatschke@arcor.de](mailto:g.w.machatschke@arcor.de)  
Weitere Infos erhalten Sie im Internet: [www.seniorenbeirat-dorsten.de](http://www.seniorenbeirat-dorsten.de)





## „Generationsübergreifendes Einkaufen“

So hieß das Projekt, das der Seniorenbeirat Dorsten im Frühjahr 2013 startete.

### Was war unser Ziel?

Die Einkaufsstadt Dorsten sollte interessant bleiben und demografiefest werden. Einkaufen in Dorsten soll Spaß machen! Vor allem älteren Menschen, aber auch Familien mit Kindern und Menschen, die vorübergehend oder dauerhaft in ihrer Mobilität eingeschränkt sind.

Nun sind die 3 Jahre abgelaufen, die das Siegel Gültigkeit hat und es muss neu beantragt werden.

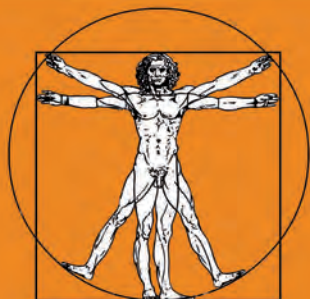
Es gibt in unserer Checkliste 18 Kriterien, die überprüft werden. Davon sind drei Mindestanforderungen: Die Zugänglichkeit, die Beleuchtung und die Erreichbarkeit der Waren. Die gesamte Checkliste kann im Internet eingesehen werden ([seniorenbeirat-dorsten.de](http://seniorenbeirat-dorsten.de)).

Wer zertifiziert werden möchte und das Siegel für sein Geschäft erhalten möchte,

meldet sich an ([heidrun.roemer@gmx.de](mailto:heidrun.roemer@gmx.de) oder 02866-4376). Wir sprechen einen Termin mit Ihnen ab und das Team des Seniorenbeirates meldet sich bei Ihnen. Danach findet eine Begehung statt, bei der wir mit Ihnen ein kurzes Auswertungsgespräch führen. Schließlich werden ihnen Siegel und Urkunde verliehen

und wir machen für unsere Homepage mit ihnen und dem Team des Seniorenbeirates ein Foto.

Wir freuen uns über jeden Einzelhändler, der auf diese Weise die Kundenzufriedenheit in seinem Geschäft steigert und in eine generationenfreundliche Zukunft investiert...



## Sanitätshaus Schwanz

Inh. Elmar Schwanz  
Meisterbetrieb

Klosterstraße 4  
46282 Dorsten  
Telefon: 0 23 62 / 22 800  
Telefax: 0 23 62 / 97 00 62  
[info@sanitaetshaus-schwanz.de](mailto:info@sanitaetshaus-schwanz.de)  
[www.sanitaetshaus-schwanz.de](http://www.sanitaetshaus-schwanz.de)

Hausbesuche möglich

Zertifiziert nach ISO DIN EN 9001,  
ISO 12485

## Sanitätshaus Schwanz

Maßnahme und Modellerstellung mit mobilem 3-D-Scanner, 3 Achsen-CNC-Fräse & 3-D-Drucker möglich!

### Wir bieten Ihnen:

- Technische Orthopädie
- Orthesen
- Prothesen
- Reha
- Bandagen
- Einlagen

Wir beraten Sie gerne!





## AK Seniorenbegleitung

Über 20 engagierte Männer und Frauen in Dorsten helfen seit mehr als 4 Jahren Senioren und Seniorinnen, die Hilfe brauchen und wünschen. Öfters sind die Helfer und Helferinnen bereits im Ruhestand und nutzen ihre Zeit für den Dienst am Mitmenschen.

In diesen 4 Jahren haben sich rund 150 Senioren gemeldet und nach Hilfe gefragt. Das konnten kurze Anfragen sein, z.B. ob jemand eine Wohnung sucht. Manche Anfragen haben zu langfristiger Hilfe geführt, so dass einzelne Senioren und Seniorinnen seit dieser Zeit betreut werden. Das kann das Einkaufen oder die Begleitung beim Einkaufen oder zum Arzt sein. Auch Kontaktmöglichkeiten sind wichtig, wie z.B. Treffen im Gemeindehaus oder beim Tanztee. Andere leiden unter Einsamkeit und wünschen regelmäßigen Besuch in der eigenen Wohnung. Deshalb wurden 2015 gemeinsame Veranstaltungen angeboten, nämlich eine Stadtrundfahrt und eine Adventsfeier. Es kann sogar sein, dass Menschen weitere Hilfen brauchen, wie z.B. Pflegestufe, Betreuung und soziale Maßnahmen. Da vermittelt der Arbeitskreis Hilfe von fachlichen Stellen der Stadt oder der sozialen Träger.

**Sprechstunden** sind in der Agentur für Ehrenamt Dorsten, An der Vehme 1, 46282 Dorsten, Tel. 02362/79362: **Mo und Di von 13 - 16 Uhr und von Fr 10 - 13 Uhr.** Telefonische Beratung oder Anmeldung ist möglich bei Hugo Bechter (02362/3610) oder per Email (h.bechter@t-online.de) oder bei Winfried Dammann 02362/76016 bzw. per Email (winfried.dammann@gmx.de) **Hugo Bechter**



## DIE E-BIKE PROFIS

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

Schauen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne!

**CANNONDALE** **bergamont** **BICYCLES**  
**CAMPUS** **sirus** **SIMPLON**

**BOMM!**  
**RADSPORT**

**BOTTROP** **DORSTEN**  
 Johannesstr. 14a Hafenstr. 1a  
 (02041) 76 09 44 (023 62) 999 77 15  
 www.radsport-bomm.com

### Buchtipp:

## „Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand“

von Jonas Jonasson

Allan Karlsson hat Geburtstag. Er wird 100 Jahre alt. Eigentlich ein Grund zu feiern. Doch während sich der Bürgermeister und die lokale Presse auf das große Spektakel vorbereiten, hat der Hundertjährige ganz andere Pläne: er verschwindet einfach – und schon bald steht ganz Schweden wegen seiner Flucht auf dem Kopf. Doch mit solchen Dingen hat Allan seine Erfahrung, er hat schließlich in jungen Jahren die ganze Welt durcheinander gebracht.



Jonas Jonasson erzählt in seinem Bestseller von einer urkomischen Flucht und zugleich die irrwitzige Lebensgeschichte eines eigensinnigen Mannes, der sich zwar nicht für Politik interessiert, aber trotzdem irgendwie immer in die ganz großen historischen Ereignisse des 20. Jahrhunderts verwickelt war.

Broschiert: 416 Seiten ISBN: 3570585018  
 Verlag: carl's books Preis: 19,99 Euro

### Buchtipp: Virginia Ironside

## „Nein, ich will keinen Seniorenteller“

Das Tagebuch der Marie Sharp

Vom Vergnügen, endlich nicht mehr jung sein zu müssen... Herbst des Lebens? Generation Silber? Unsinn! Marie Sharp wird demnächst sechzig und damit schlicht alt. Ein Grund zum Feiern, wie sie findet. Schon wegen all der Dinge, die sie jetzt nicht mehr tun muss, wie etwa Volkshochschulkurse besuchen. Nichts hasst Marie so sehr wie umtriebige Senioren, die nur so alt sind, wie sich fühlen – sie stürzt sich lieber kopfüber in das Vergnügen, nicht mehr jung sein zu

müssen. Dazu gehört ihre neue Rolle als Großmutter und eine alte Liebe. Denn Maries Jugendschwarm ist wieder zu haben ...

#### Pressestimme:

„Ein hinreißendes Buch! Es ist ungeheuer bezaubernd, macht richtig gute Laune, und ich würde es jedem empfehlen!“ Marian Keyes



287 Seiten ISBN: 344246868X  
 Goldmann-Verlag Preis: 8,95 Euro



## Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

### AUGUST

**Samstag, 06.08.16, 09.00-14.00 Uhr**  
**Aktionssamstag: Marktfrühstück**  
 V. DIA Altstadt

**Dienstag, 09.08.16, 17.00-18.00 Uhr**  
**Sprechstunde für Soziale Dienste**  
 Malteser Hilfsdienst e.V., Info: Frau Göbel, Tel. 02362/27266, Caritashaus, Westgraben 18, Dorsten, Altstadt

**Mittwoch, 10.08.16, 11.00 Uhr**  
**Mobilitätstraining für Senioren mit Rollator**  
 Busbahnhof Dorsten, Infos beim Seniorenbeirat Dorsten

**Freitag, 12.08.16, 16.00-17.30 Uhr**  
**Offene Führung: In der Kolonie,**  
 Spaziergang durch die teilweise unter Denkmalschutz stehende und jetzt 100 Jahre alte Siedlung;  
 V. Verein für Bergbau-, Industrie- und Sozialgeschichte Dorsten e.V.,  
 www.bergbau-dorsten.de

**Fr, 12.08.16 bis So, 14.08.16**  
**Schützenfest: Allg. Bürgerschützenverein Hervest-Dorsten e.V.**

**Samstag, 14.08.16 um 11.00 Uhr**  
**Radtour Richtung Gartrop, Drevenack, Krudenburg.** Mit der Möglichkeit des Besuches eines etwas „anderen Cafés“. V. Verkehrsverein Dorsten und Herrlichkeit e.V., Start Atlantis Bad, Konrad-Adenauer-Platz 1, Altstadt

**Freitag, 19.08.16, 18.00 Uhr**  
**Hanseschmaus**  
 Entdecken Sie Dorsten auf den Spuren der alten und neuen Hanse. Info & Anmeldung: stadtinfo, Tel. 02362/303080

**Fr, 19.08.16 bis So, 21.08.16**  
**Bierbörse in der Altstadt**  
 Samstag, 20.08. von 09.00 - 14.00 Uhr

**Sonntag, 21.08.16, 11.00-18.00 Uhr**  
**Trödelmarkt auf dem POCO-Parkplatz**  
 Marler Straße 137, Feldmark

**Fr, 26.08.16 bis So, 28.08.16**  
**Dorstener Kultursommer**  
 Marktplatz, Altstadt Dorsten

**Samstag, 27.08.16, 15.00 Uhr**  
**Hanseführung** – Entdecken Sie Dorsten auf den Spuren der alten und neuen Hanse. stadtinfo, Tel. 02362/303080

**Sonntag, 28.08.16, 13.00-14.30 Uhr**  
**Offene Führung:**  
**Das Erbe von Fürst Leopold**  
 Rundgang durch die ehemaligen Gebäude der Zeche (Lohnhalle, Kaue und Maschinenhalle). V. Verein für Bergbau-, Industrie- und Sozialgeschichte Dorsten e.V., Tel. 02362/9972177

**Dienstag, 30.08.16, 15.00-17.00 Uhr**  
**Wohlfühlnachmittag für pflegende Angehörige** – Malteser Hilfsdienst e.V., Tel. 02362/50505, Gemeindehaus, St. Nikolaus, Storchbaumstraße 77, Hardt

### SEPTEMBER

**Samstag, 03.09.16, 09.00-14.00 Uhr**  
**Aktionssamstag: Kaufen & Gewinnen**  
 V. DIA Altstadt

**Samstag, 03.09.16 um 10.00 Uhr**  
**Radtour rund um die Bergbaustadt Dorsten** – ca. 30 Km, 4-5 Stunden; Unterwegs gibt es an vielen Höhepunkten Spannendes über die vielen Spuren zu berichten, die der Bergbau in Dorsten hinterlassen hat. Auf der Tour kehren wir für ein stärkendes Püschchen ein. V. Verein für Bergbau-, Industrie- und Sozialgeschichte Dorsten e.V., Tel. 02362/9972177

**Sonntag, 04.09.16, 11.00-18.00 Uhr**  
**Familienfest und verkaufsoffener Sonntag in Holsterhausen**

**Sonntag, 04.09.16, 11.00-18.00 Uhr**  
**„Kiek-rin-Tag“ in Lembeck**  
 Verkaufsoffener Sonntag von 13.00-17.00 Uhr

**Donnerstag, 08.09.16, 11.00 Uhr**  
**Geführte Radtour rund um unsere Energie (Strom, Erd- und Biogas)**  
 Mit Altbürgermeister Lambert Lütkenhorst. V. Verkehrsverein Dorsten und Herrlichkeit e.V., Start Atlantis Bad, Konrad-Adenauer-Platz 1, Altstadt

**Freitag, 09.09.16, 16.00-17.30 Uhr**  
**Offene Führung: In der Kolonie**  
 Spaziergang durch die teilweise unter Denkmalschutz stehende und jetzt 100 Jahre alte Siedlung; V. Verein für Bergbau-, Industrie- und Sozialgeschichte Dorsten e.V. (Siehe 12.08.16)



**INNENARCHITEKTUR  
 GUDRUN SCHADE**

**IHR BAUVORHABEN  
 IN KOMPETENTEN  
 HÄNDEN**

**JOSEFSTRASSE 6 · 46284 DORSTEN**  
**TELEFON: 0 2 362 / 95 45 55**  
**E-MAIL: INFO@G-SCHADE.DE**  
**INTERNET: WWW.G-SCHADE.DE**

# Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

## SEPTEMBER

**Freitag, 09.09.16, 15.00 Uhr**

### Hanseführung

Entdecken Sie Dorsten auf den Spuren der alten und neuen Hanse. Info und Anmeldung: stadtinfo 02362/308080.

**Samstag, 10.09. - 17.09.2016**

### Dorstener Männertage

Es geht um „Themen, die den Mann bewegen und Fakten, die Frauen den Mann an ihrer Seite mit anderen Augen betrachten lassen.“ Weitere Infos unter: stadtinfo, Tel. 02362/308080

**Sonntag, 11.09.16, 11.00-18.00 Uhr**

### Trödelmarkt auf dem POCO-Parkplatz

Marler Straße 137, Feldmark

**Sonntag, 11.09.16, 10.00 Uhr**

### Stadtspaziergang: Die Wall- und Grabenanlagen

mit Tisa von Schulenburg. Reste der Stadtmauer, bedeutende Kirchen, das Seidemannsche Haus u.v.m. gibt es zu besichtigen. stadtinfo, Tel. 02362/308080

**Dienstag, 13.09.16, 17.00-18.00 Uhr**

### Sprechstunde für Soziale Dienste

Malteser Hilfsdienst e.V., Info: Frau Göbel, Tel. 02362/27266, Caritashaus, Westgraben 18, Dorsten, Altstadt

**Dienstag, 13.09.16, 17.00-18.00 Uhr**

### Stadtklänge: Konzertmeditation mit P. Anselm Grün OSB & Hans-Jürgen Hufeisen.

Gastgeber: Kath. Kirchengemeinde St. Agatha, St. Agatha-Kirche

**Sonntag, 18.09.16, 12.00 Uhr**

### Geführte Radtour zum Thema „Jüdisches Leben in Dorsten“

mit Besuch des Friedhofes und Stationen in der Innenstadt. Leitung: Barbara Seppi, V. Verkehrsverein Dorsten

**Sonntag, 18.09.16, 17.00 Uhr**

### Stadtklänge: Cicerone Ensemble

Konzert im Rahmen der Bundesauswahl Konzerte junger Künstler des Deutschen Musikrates. Gastgeber: Förderverein Ev. Gnadenkirche, im Winkel 1, Wulfen

**Freitag, 23.09.16, 18.00 Uhr**

### Frauengeschichtlicher Stadtrundgang: „Frauchen macht(en) Geschichte –

auch in Dorsten. Info und Anmeldung: stadtinfo 02362/308080.

**Freitag, 23.09.16, 20.00 Uhr**

### Kabarett: P. Simon „Anarchophobie“

Gemeinschaftshaus Wulfen, Wulfener Markt 5, Wulfen, Tel. 02369/93450, Eintritt: VVK 19,80 Euro, AK 22,00 Euro

**Samstag, 24.09.16, 20.00 Uhr**

### Stadtklänge: Joscho Stephan Trio

Gastgeber: Susanne & Martin Timmermann, Timmermann Objekteinrichtungen, Am Krusenhof 88, Lembeck



**Sonntag, 25.09.16, 13.00-14.30 Uhr**

### Offene Führung:

#### Das Erbe von Fürst Leopold

Rundgang durch die ehemaligen Gebäude der Zeche (Lohnhalle, Kaue und Maschinenhalle). V. Verein für Bergbau-, Industrie- und Sozialgeschichte Dorsten e.V., Tel. 02362/9972177

**Dienstag, 27.09.16, 15.00-17.00 Uhr**

### Wohlfühlnachmittag für pflegende Angehörige – Malteser Hilfsdienst e.V.,

Tel. 02362/50505, Gemeindehaus, St. Nikolaus, Storchbaumstraße 77, Hardt

**Do, 29.09.16, 17.30-20.30 Uhr**

### Faszination Hirschbrunft

Veranstalter: RVR Ruhr Grün; Anmeldung unter 0201/2069757 vormittags

**Freitag, 30.09.16, 18.00 Uhr**

### Hanseschmaus

Entdecken Sie Dorsten auf den Spuren der alten und neuen Hanse. Info und Anmeldung: stadtinfo 02362/308080. Start: stadtinfo; Eintritt: 19,80 Euro inklusive Essen

**Fr, 30.09.16 bis So, 02.10.16**

### Herbst- und Heimatfest mit verkaufsoffenem Sonntag

**Freitag, 30.09.16, 20.00 Uhr**

### Stadtklänge: A-capella Trio JOJa!

Gastgeber: Alexandra und Dirk Böckenhoff, Obstbrennerei Böckenhoff, Kirchhellener Allee 143 A, Feldmark

## OKTOBER

**Mi, 05.10.16, 17.30-20.30 Uhr**

### Faszination Hirschbrunft

Veranstalter: RVR Ruhr Grün; Anmeldung unter 0201/2069757 vormittags; Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben

**Mittwoch, 05.10.16, 19.00 Uhr**

### Nachwächertour

Begleiten Sie den/die Nachwächter/in im historischen Kostüm durch die dunklen gespenstischen Gassen. Info, Anmeldung und Start: stadtinfo, Tel. 02362/308080

**Donnerstag, 06.10.16, 11.00 Uhr**

### Geführte Radtour durch das Industriegebiet Dorsten-Ost (NewPark)

inklusive Betriebsbesichtigung (evt. Stiftsquelle). Leitung: Altbürgermeister Lambert Lütkenhorst; V. Verkehrsverein Dorsten und Herrlichkeit e.V., Start Atlantis Bad, Altstadt

**Donnerstag, 06.10.16, 10.00 Uhr**

### Stadtklänge: Kulturfrühstück mit Nangialai Nashir an der Gitarre

Gastgeber: Anja & Josef Bellendorf, Veranstaltungsraum Bellendorf, Wiesenstraße 14, Dorsten, Altstadt



**Sonntag, 09.10.16, 15.00-17.00 Uhr**

### Leckeres vom Wegesrand – wilde Früchte locken

Veranstalter: Naturparkführer Hohe Mark e.V.; Anmeldung: Tel. 02364/935330



## Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

### OKTOBER

**Sonntag, 09.10.16, 16.00 Uhr**

**Stadtführung: 22. März 1945**

Kurz vor dem Ende des II. Weltkrieges wurden Dorsten und Wulfen bei Bombenangriffen schwer getroffen. Erfahren Sie mehr über dieses Ereignis und schauen Sie sich Veränderungen anhand von Bildern und jetzigen Bauwerken an. Info und Anmeldung: stadinfo, Tel. 02362/308080

**Dienstag, 11.10.16, 17.00-18.00 Uhr**

**Sprechstunde für Soziale Dienste**

Malteser Hilfsdienst e.V., Info: Frau Göbel, Tel. 02362/27266, Caritashaus, Westgraben 18, Dorsten, Altstadt

**Donnerstag, 13.10.16, 12.00 Uhr**

**Radtour mit anschließender Besichtigung der Technik des beliebten Freizeitbades Atlantis**

V. Verkehrsverein Dorsten und Herrlichkeit e.V., ab Freizeitbad Atlantis, Konrad-Adenauer-Platz 1, Altstadt

**Freitag, 14.10.16, 16.00-17.30 Uhr**

**Offene Führung: In der Kolonie,**

Spaziergang durch die teilweise unter Denkmalschutz stehende und jetzt 100 Jahre alte Siedlung; V. Verein für Bergbau-, Industrie- und Sozialgeschichte Dorsten e.V., [www.bergbau-dorsten.de](http://www.bergbau-dorsten.de)

**Sonntag, 16.10.16, 11.00-18.00 Uhr**

**Trödelmarkt auf dem POCO-Parkplatz**

Marler Straße 137, Feldmark

**Freitag, 21.10.16, 20.00 Uhr**

**Nachwächertour**

Begleiten Sie den/die Nachwächter/in im historischen Kostüm durch die dunklen gespenstischen Gassen. Info, Anmel.: stadinfo, Tel. 02362/308080

**Samstag, 22.10.16, 00.00 Uhr**

**Stadtklänge: los Cuatro de la Sala**

Gastgeber: Hendrik & Michael Höfken, Tanzschule Walter Höfken, Gelsenkirchener Straße 37, Feldmark



**Sonntag, 23.10.16, 13.00 Uhr**

**Radtour zum Herbstabschluss**

mit Einkehr. V. Verkehrsverein Dorsten und Herrlichkeit e.V., Start: Freizeitbad Atlantis, Konrad-Adenauer-Platz 1

**Sonntag, 23.10.16, 13.00-14.30 Uhr**

**Offene Führung:**

**Das Erbe von Fürst Leopold**

Rundgang durch die ehemaligen Gebäude der Zeche. V. Verein für Bergbau-, Industrie- und Sozialgeschichte Dorsten e.V., Tel. 02362/9972177

**Montag, 24.10.16, 20.00 Uhr**

**Theater: „Zauberhafte Zeiten“**

Amt für Kultur und Weiterbildung, Tel. 02362/664052; Aula St. Ursula-Realschule, Nonnenkamp 14, Hardt; Eintritt: 14.00 - 17.00 Euro

**Dienstag, 25.10.16, 15.00-17.00 Uhr**

**Wohlfühlnachmittag für pflegende Angehörige** – Gemeindehaus,

St. Nikolaus, Storchbaumstraße 77, Hardt

**Dienstag, 25.10.16, 15.00-17.00 Uhr**

**Radwandern durch den herbstlichen Wald** – Veranstalter: RVR Ruhr Grün;

Info: 02369/4127

**Freitag, 28.10.16, 18.00 Uhr**

**Nachwächterschmaus**

Begleiten Sie den/die Nachwächter/in im historischen Kostüm. Info und Anmeldung: stadinfo, Tel. 02362/308080

**Freitag, 28.10.16, 20.00 Uhr**

**Anna Piechotta „Komisch im Sinne von Seltsam“** – im Gemeinschaftshaus

Wulfen, Wulfener Markt 5, Wulfen; Tel. 02369/93450; Eintritt: VVK 17,60, AK 20.00 Euro

**Sonntag, 30.10.16, 12.00 Uhr**

**Jazz and more: Jazz-Frühshoppen**

Amt für Kultur und Weiterbildung, Tel. 02362/664052, Gaststätte Maas-Timpert, Bochumer Straße 162



## 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 UG · 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)

## Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

### SCHERMBECK

**Sonntag, 07.08.2016, 11.00 Uhr**

#### Göhles Tennenfest

Museum „Olle Schuer“, Ortsteil Gahlen,  
Veranstalter: Heimatverein Gahlen

**Donnerstag, 25.08.2016**

#### „Night of Music“ meets „Licht & Klang“

Vom 25. August bis zum 27. August gibt es die 1. Auflage von „Licht & Klang“, Landhotel Voshövel, Schermbeck

**Mittwoch, 31.08.2016, 17.00 Uhr**

#### Kostenlose Führung durch das Heimatmuseum Schermbeck und über den historischen Rundwanderweg

Treffpunkt: Heimatmuseum Schermbeck

**Samstag, 10.09.2016**

#### Ausflug zur Schwanenburg nach Kleve

Der Heimat- und Geschichtsverein laden ein. Info und Anmeldung: Frau Teresa Zielinski, Tel. 02853/9838 oder per Mail an: [teresa.zielinski@vb-schermbeck.de](mailto:teresa.zielinski@vb-schermbeck.de)

**Sonntag, 11.09.2016**

#### Tag des offenen Denkmals

Heimatmuseum Schermbeck und Turmmuseum Damm

**Sonntag, 18.09.2016, 11.00 Uhr**

#### Bauernmarkt auf dem Bestener Sonnenhof

Schermbeck

**Sonntag, 25.09.2016, 17.00 Uhr**

#### Kubanische Nacht – ein Konzert mit „Havana open“

in der St. Georgs-Kirche Schermbeck

**Mittwoch, 28.09.16, 19.00 Uhr**

#### Kreuzfahrtabend in Schermbeck

Multivisionsshow mit Experten und Reedereien TUI Cruises und Celebrity Cruises; Saal Ramirez, Schermbeck

**Freitag, 30.09. bis Montag, 03.10.16**

#### Bus-Gruppenreise nach Bremerhaven, Bremen und Worpswede

Reise für Gleichgesinnte ab/bis Rathaus, inklusive großes Ausflugsprogramm und Reisebegleitung von Anfang an. Schermbecker Reisebüro & More Cruises.de (in der Mitte der Mittelstraße) Tel. 02853/6042666

**Sonntag, 02.10.2016, 10.45 Uhr**

#### Erntedankfest

des HV Gahlen rund um die Kirche und um die Dorfmühle, Open Air, OT Gahlen

**Montag, 03.10.2016, 11.00 Uhr**

#### Lippebräutag auf dem Kampshof

Am Tag der Deutschen Einheit findet der Lippebräu-Tag auf dem Kampshof im Ortsteil Gahlen statt.

**Mittwoch, 05.10.2016, 15.00 Uhr**

#### Vortrag: Patientenverfügung und Vorsorgevollmachten von Schwerkranken

Vortrag aus der Sichtweise des leitenden Arztes PD Dr. med. Karl-Josef Franke, Kempkesstege 2, Schermbeck; Infos unter 0176/5640974

**Montag, 24.10.2016 bis**

**Freitag, 28.10.2016**

#### Besinnungstage für Frauen auf Wangerooge

Weitere Informationen und Anmeldung sind im Pfarrbüro unter Tel. 02853/4291 oder bei Pastoralreferentin Birgit Gerhards unter Tel. 02853/8579467 oder per Mail an: [b.gerhards@arcor.de](mailto:b.gerhards@arcor.de) erhältlich.

### Veranstaltungen

#### Paulinum „Blauer See“, August

##### Singkreis:

02., 09., 16. und 23. August: 14.30 Uhr

#### Tanztee:

03., 17. und 31. August: 15.00 Uhr

#### Mittagstisch:

04., 10. und 24. August: 12.00 Uhr

#### Gymnastik:

04., 11., 18. und 25. August: 9.30 Uhr

#### Kaffeestübchen:

04., 11., 18. und 25. August: 14.30 Uhr

#### Marktklön:

05., 12., 19. und 26. August: 8.00 Uhr

#### Gedächtnistraining:

10. und 24. August: 14.30 Uhr

**Bingo:** 29. August: 15.00 Uhr

**Modemobil:** 30. August: 14.30 Uhr

### Paulinum im September

#### Mittagstisch:

01., 07., 15., 21. und 29. September: 12.00 Uhr

#### Kaffeestübchen:

01., 08., 15., 22. und 29. September: 14.30 Uhr

#### Gymnastik:

01., 08., 15., 22. und 29. September: 09.30 Uhr

#### Marktklön:

02., 09., 16. und 23. Sept.: 8.00 Uhr

#### Singkreis:

06., 13. und 20. September: 14.30 Uhr

#### Gedächtnistraining:

07. und 21. September: 14.30 Uhr

**Oktoberfest:** 14. September: 15.00 Uhr

**Bingo:** 26. September: 15.00 Uhr

**Tanztee:** 28. September: 15.00 Uhr

### Paulinum im Oktober

#### Mittagstisch:

05., 13., 19. und 27. Okt.: 12.00 Uhr

#### Kaffeestübchen:

06., 13., 20. und 27. Okt.: 14.30 Uhr

#### Gymnastik:

06., 13., 20. und 27. Okt.: 09.00 Uhr

#### Marktklön:

07., 14., 21. und 28. Okt.: 08.00 Uhr

Marc Frey

Fotograf in Dorsten

[www.marc-frey.de](http://www.marc-frey.de)

Fotografie  
für Gewerbe & Privat

Tel. 02362 - 9548580

Gahlener Str. 250, 46282 Dorsten





## Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

### Paulinum im Oktober

**Tanztee:** 12. und 26. Okt.: 15.00 Uhr  
**Singkreis:** 18. und 25. Okt.: 14.30 Uhr  
**Gedächtnistraining:** 19. Okt.: 14.30 Uhr  
**Bingo:** 31. Oktober: 15.00 Uhr

### Weitere wiederkehrende Termine

**Tanztee für Senioren mit Rolf Langhoff am Sonntag, 4. September und am 6. November 2016 von 15.00-17.00 Uhr** im Gemeindehaus St. Nikolaus, Hardt, Eintritt frei; Kontakt: 02362/3610

**Nachbarschaftsberatung Schermbeck** Mittwoch von 12.00 bis 15.00 Uhr und Donnerstag von 14.00 bis 18.00 Uhr und nach Vereinbarung geöffnet. Beratung zu den Themen: Pflege, Vorsorge, Hilfsbedürftigkeit und vermitteln zu Beratungsstellen und Hilfsangeboten. Die Beratungen sind kostenfrei. Jasmin Kuhlmei, Sozio-kulturelles Zentrum, Rathaus 1, Schermbeck. Tel.: 02853/910-169

### Repair Cafe in Dorsten

Glück-Auf-Str. 8, Dorsten; Was macht man mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Oder mit einem Fahrrad, bei dem das Rad schleift? Reparieren macht Spaß und ist meist ganz einfach. Jeden 2. und 4. Freitag im Monat 14.00 bis 18.00 Uhr; im Kaffee Keller, gegenüber der Mühle Mense. Unterstützt durch die Agentur für Ehrenamt Dorsten

### AWO-Sprechstunden

im Café des AWO-Seniorenzentrums am See, Wulfen-Barkenbergr, jeden 3. Donnerstag von 15.00-17.00 Uhr sowie im Bürgerbüro an der Dimker Allee 14, jeden Montag und Mittwoch von 10.00-12.00 Uhr oder nach Vereinbarung.

### Seniorenbegegnungsstätte

**An der Vehme 1, Altstadt, Dorsten Kartenspiel** (neue Mitspieler sind immer herzlich willkommen); jeden Montag und Mittwoch: 14.00 -17.00 Uhr

### Volkliedchor Dorsten

jeden Dienstag: 19.30 - 21.30 Uhr  
 Infos: Anita Janz Tel.: 02362-26070

### Spielecafé

jeden Mittwoch: 14.30 - 16.30

**Erzählcafé „gestern-heute-morgen“** jeden 4. Mittwoch im Monat ab 14.30 Uhr

### Marktklön

jeden Donnerstag 10.00 - 12.00 Uhr

### Café Regenbogen für Demenzkranke

jeden 3. Donnerstag im Monat  
 Infos: Frau Löbbing, 02362/918724-60

Die Agentur für Ehrenamt der Stadt Dorsten ist für Sie da! An der Vehme 1, 46282 Dorsten: Montag und Dienstag von 13.00 - 16.30 Uhr, Freitag: 10.00-13.00 Uhr und nach Vereinbarung  
 Telefon: Frau Werk 02362-793623

### Seniorenkurse

#### VHS Dorsten

August / September / Oktober 2016

#### Bewegung und Körpererfahrung

##### LifeKinetik®

ab Freitag, 23.09. (7x) von 20.00 bis 21.00 Uhr; Kurs-Nr. 2310; 79 Euro; VHS, Raum 008

##### Beckenbodengymnastik

ab Mittwoch, 21.09. (10x) von 17.30 bis 18.30 Uhr; Kurs-Nr. 2311; 37 Euro; VHS, Raum 008

##### Wer rastet – der rostet!

##### Gymnastik für Senioren

ab Dienstag, 13.09. (13x) von 14.30 bis 15.30 Uhr; Kurs-Nr. 2335; 46 Euro; VHS, Raum 008

##### Fit und mobil – Gymnastik für Frauen

Ü55; Körperliches Belastungsniveau: mäßig bis mittel: ab Montag, 12.09. (13x) von 18.00 bis 19.00 Uhr; Kurs-Nr. 2336; 46 Euro; KiGa St. Agatha, Falkenstraße 28, Dorsten

##### Sicher und fit in die dunkle Jahreszeit für die Generation Ü50;

ab Freitag, 28.10. (4x) von 11.30 bis 13.00 Uhr; Kurs-Nr. 2417; 49 Euro; Akademie Golstein, Essener Str. 19

##### Zumba® Gold für Junggebliebene

ab Montag, 05.09. (16x) von 16.30 bis 17.30 Uhr; Kurs-Nr. 2512; 66 Euro; VHS, Raum 008

##### Zumba® Gold für Junggebliebene

ab Donnerstag, 08.09. (16x) von

10.30 bis 11.30 Uhr; Kurs-Nr. 2513; 66 Euro; VHS, Raum 008

### Sprachen

**Englisch mit Muße Stufe A1, Grundkurs 1, für Anfänger ohne Vorkenntnisse; ab Montag, 12.09. (12x) von 10.45 bis 12.15 Uhr; Kurs-Nr. 3210; 54 Euro; Raum 208**

**Französisch mit Muße Stufe A1, Grundkurs 1, Kleingruppe, für Anfänger ohne Vorkenntnisse; ab Montag, 12.09. (11x) von 11.00 bis 12.30 Uhr; Kurs-Nr. 3310; 78 Euro; Raum 208**

**Spanisch mit Muße Stufe A1, Grundkurs 4, Kleingruppe, leichte Vorkenntnisse werden vorausgesetzt; ab Donnerstag, 15.09. (12x) von 09.00 bis 10.30 Uhr; Kurs-Nr. 3413; 84 Euro; Raum 208**

### Smartphone, Tablet und PC

Unser Service für Seniorinnen und Senioren: Smartphone-Sprechstunde Nutzung des Android-Smartphones – Einzelunterricht; Bitte das eigene Smartphone oder Tablet mitbringen! Montag, 26.09. ab 15.00 Uhr; Kurs-Nr. 5410; 45 Euro; Raum 207



Bitte lesen Sie weiter auf Seite 22

# Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

## Smartphone, Tablet und PC

So funktioniert Ihr Android-Smartphone; Bitte das eigene Smartphone oder Tablet mitbringen! Do, 29.09., Di, 04.10. und Do, 06.10. von 15.15 bis 17.30 Uhr; Kurs-Nr. 5411; 41 Euro; VHS, Raum 207

Apple iPad & iPhone für Einsteiger Bitte das eigene iPad oder iPhone mitbringen! Ab Mittwoch, 28.09. (2x) von 15.15 bis 17.30 Uhr; Kurs-Nr. 5413; 32 Euro; VHS, Raum 207

## Auffrischkurs

PC-Anwendungen für Senior(inn)en Ab Dienstag, 25.10. (4x) von 15.15 bis 17.30 Uhr; Kurs-Nr. 5415; 52 Euro; VHS, Raum 103

## Pädagogik und Psychologie

Vortrag: Umgang mit Aggressionen und Abwehr in der Demenz; Mittwoch, 26.10. von 14.00 bis 17.30 Uhr; Kurs-Nr. 1323; 55 Euro; VHS, Raum 106; Leitung: Dr. Heike E. Phillip-Metzen

## Literatur

Biografisches Schreiben ab Mittwoch, 14.09. (12x) von 10.30 bis 12.00 Uhr; Kurs-Nr. 6111; 68 Euro; Raum 208

Biografisches Schreiben ab Donnerstag, 14.09. (12x) von 17.00 bis 18.30 Uhr; Kurs-Nr. 6112; 68 Euro; Raum 218

Anmeldung und Beratung VHS Dorsten, Tel.: 02362/664160

Kreuzworträtsel – Rätseln Sie mit – Kreuzworträtsel

rohes geschabtes Rindfleisch	Stockwerk	Kletter-, Singvogel		Roman von Emile Zola	Reinigungsgerät	Gallertmasse	treibende Kraft	ein dt. Bundeskanzler †	Rufname d. Schauspielers Connery
Hunnenkönig (5. Jh.)				Zutat					sprachlos
Rotweinsbowle	röm. Stadt in Trier (Porta ...)	Boten Gottes				persönliches Fürwort	früherer äthiop. Fürstentitel		
	5			das Unsterbliche	span.-portug. Prinzentitel				
		auf keinen Fall (von ...!)	ein-stellige Zahl			2	Karpfenfisch, Döbel	Held im Trojanischen Krieg	
französische Käseart	Fischfangutensil	Tuch herstellen			Kathedrale von Palma de Mallorca	Vater von Kain und Abel			
Mittelloser	4		Mutter Marias	rechtmäßig					
		Bildungsveranstaltungen	ein Kohlenwasserstoff			3	bewaffneter Aufstand	unbescholten	Autor von ‚Der Name der Rose‘ †
Fremdwortteil: entsprechend	Fluss d. Paris (Schönling (frz.))				Raumtonverfahren	Urlaubsfahrt			
gleichmäßig flach			kleine Kneipe (franz.)	Wassersportart				Pluspol	1
Autor von ‚Solaris‘ † 2005		afrikanische Völkergruppe			7	norddeutsch: Schilf	Vernunft in der chin. Philosophie		
Inselstaat in der Karibik			Vorname Mondrians	Teil eines Dramas	ein Waldstück abholzen			8	Erträger
		ein Gemüse					bibl. König von Magog		
Abgrenzung um Gärten	griech.-römische Kulturwelt				6	musikalisches Übungsstück			
		9	gläsernes Laborgefäß				Hauttier der Lappen		
extrem, äußerst	fremdartiger Mensch				1	2	3	4	5
									6
									7
									8
									9



## Sudoku

leicht

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

schwer

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

## Kreuzworträtsel

veralt. Herrenvorhemd		Speisezutat		britische Insel		Fragewort (4. Fall)
Bosheit, Gehässigkeit			6			altröm. Totenklage
unempfindlich, gefeilt		Fragewort				
					Mikrofilm	3
ugs.: nicht anrühlig		russ. Dreigespann		Zeichen für Eisen (Ferrum)		
	1					
				Umklammerung beim Boxen		
Körperorgan			volkst. Beinamen Guevaras			
						flaches Schnittholz
Ruhe	Zusammendrängung		Enz-Zufluß (Baden-Württ.)		Abk.: ehrenhalber	
						7
2						
Nachtalter		häufiger Flußname				
			11		Monatsanfang	
engl. Filmstar (Vivian)		Verdacht erregender Umstand		Auto-Z. Ägypten		
Erdformation		5				Schlaginstrument
		10		Westeuropäer		
Papageitaucher, Seevogel			japan. Politiker +			
9						
handeln	Knirps	4				8

### LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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, Wolfgang Giebken

**Druck & Vertrieb:**  
Verlag SeniorenZeit  
creative print anne schwankl

**Anzeigenannahme & Redaktion:**  
Verlag SeniorenZeit

creative print anne schwankl,  
Telefon: (0 23 62) 95 48 561  
und (0157) 37 191 840

E-Mail: seniorenzeit@creative-print.de  
www.creative-print.de

**Verteilung:**  
Flächendeckend ausgelegt an über  
200 Stellen in Dorsten und Schermbeck

**Erscheinungsweise:** Vierteljährlich

Für Druckfehler wird keine Haftung  
übernommen.



**FLORAWELT**  
PFLANZEN- & GARTENPARADIES

Jetzt online einkaufen:  
[shop.florawelt.de](http://shop.florawelt.de)

**RosenKAVALIERE**

Die Rose – im Blütenreich ist sie die Schönste! Doch ihren besonderen Reiz bekommt sie durch ihre Begleiter. Gerne helfen wir Ihnen bei trendigen Kombinationen mit Gräsern und Stauden. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

FloraWelt Dorsten GmbH · Gahlener Str. 306 · 46282 Dorsten · Tel.: 02362 6061-0 · Onlineshop: [shop.florawelt.de](http://shop.florawelt.de) · [www.florawelt.de](http://www.florawelt.de)

# Was heißt eigentlich... SHITSTORM?

Als Reporter und Redakteur ist man naturgemäß viel mit dem Auto unterwegs und parkt den Wagen dort, wo es gerade möglich ist. Mal unter freiem Himmel, mal unter Bäumen. Aber als ich vor einiger Zeit nach einem längeren Termin wieder zurück zu meinem Auto kam, hab ich es zunächst kaum wiedererkannt. Es muss sich um eine ganze Formation von Tauben über die parkenden Autos hinweggefegt sein, um dann gerade meinen Wagen mit einem wahren „Shitstorm“ zu überdecken. Sie werden sich doch wohl nicht abgesprochen haben? Das denke ich eher nicht. Eigentlich könnte man sogar darüber lachen, denn die Scheibenwischer reinigten schnell die Windschutzscheibe und den Rest erledigte eine Waschstraße in der Nähe.

Dies ist nun eine Version eines „Shitstorms“, dessen wörtliche Übersetzung aus dem Englischen „Schei....sturm“ bedeutet. Es gibt aber auch im elektronischen Zeitalter einen Shitstorm im Internet zu verzeichnen. Und der ist überhaupt nicht zum Lachen. Der Duden erklärt einen Shitstorm folgendermaßen:

„Ein Sturm der Entrüstung in einem Kommunikationsmedium des Internets, der zum Teil mit beleidigenden Äußerungen einhergeht.“ Hier sehen sich Menschen, aber auch Unternehmen und Institutionen von heute auf morgen besudelt mit verbalem Unrat der übelsten Sorte.

Es ist aber bei den Vögeln wie bei den Menschen: Von den Vögeln sind es ausgerechnet die „Friedenstauben“, die mein Auto mit ihren Exkrementen beworfen haben, und bei den Menschen verbreiten diejenigen, die sich mitunter am scheinheiligsten benehmen, den größten Mist.



## Wussten Sie schon, dass...

- ... sich aus den Buchstaben des Wortes „Regierung“ auch „Genug Irre“ bilden lässt?
- ... die Zahl 4711 die Hausnummer der Firma „Farina“ in der Glockengasse in Köln war?
- ... Eau de Cologne ursprünglich ein Mittel gegen die Pest war?
- ... die Erbse das älteste bekannte Gemüse ist?
- ... die breiteren Wachstumsringe eines Baumes nach Süden zeigen?
- ... heißes Wasser schneller gefriert als kaltes?
- ... das Croissant (halbmondformiges Gebäck) zur Freude über den Sieg gegen die Türken (1683) von einem Wiener Bäcker entworfen wurde?
- ... in Saudi-Arabien die Barbie-Puppen illegal sind?

## ...und Wissenswertes

Wussten Sie schon, dass der kleinste Satellit kleiner als ein Handball ist? Als kleinster künstlicher Himmelskörper, der die Erde umkreist, gilt der Satellit Vanguard 1, der mit 6,4 inch (16,2 Zentimeter) Durchmesser noch kleiner als ein handelsüblicher Handball ist. Dieser US-Satellit startete im Jahre 1958 und ist bis jetzt der älteste im Erdorbit.

