

4

Ihr persönliches  
Gratisexemplar  
zum Mitnehmen

# Senioren

Winter 2015/16

# ZEIT

Die Seniorenzeitung für Dorsten & Umgebung

*Den Winter genießen...*



Unser Top-Thema: Die Zukunft hat begonnen – Moderne Technik – Mehr Lebensqualität im Alter  
Alles rund um Gesundheit, Recht & Finanzen – Veranstaltungskalender – Rätselhaftes



**SCHWANKL**  
Rechtsanwälte  
Fachanwälte



Stefanie  
Kürpick LL.M.

Michael  
Schwankl

Ihre Spezialisten für

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

Wir sind bundesweit  
für Sie tätig.

Gahlener Straße 6  
46282 Dorsten  
Telefon: 0 23 62 / 677 100  
Telefax: 0 23 62 / 795 710

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

# VORWORT

## Liebe Leserinnen und Leser!

Heute möchte ich Ihnen die 1. Ausgabe der SeniorenZeit in 2016 vorstellen. Für die „SeniorenZeit“ ist es die 4. Ausgabe seit ihrem Bestehen. Damit hat die „SeniorenZeit“ das erste Jahr vollendet.

Das verdanken wir vor allem der erfolgreichen Redaktion und dem engagierten Management von Frau Anne Schwankl.

Wir haben den Jahreswechsel 2015/2016 hinter uns. Ich hoffe, dass Sie alle gut in das neue Jahr gekommen sind. Nach dem Jahreswechsel werfen wir gerne einen Blick auf das vergangene Jahr zurück. Was war angenehm und schön? Das können Erlebnisse in der Familie sein: Geburtstagsfeiern oder gar die Geburt eines Enkels oder einer Enkelin – vielleicht die Firmfeier oder Konfirmation. Viele genießen gemeinsame Zeit mit Bekannten und Freunden, z.B. in einem Club, in der Pfarrgemeinde oder in einer Seniorengruppe. Manche unternehmen im Alter eine Reise, vielleicht sogar eine Reise, von der sie schon lange geträumt hatten.

Leider sind manchmal schwere Zeiten nicht ausgeschlossen. Eine längere Krankheit oder gar ein Krankenhausaufenthalt lässt sich nicht so leicht wegstecken. Aber man kann dankbar sein, wenn man die Gesundheit

wieder gewonnen hat. Wenn die Kinder oder Enkel größere Probleme haben, belasten einen diese Sorgen. Vielleicht fühlten Sie sich manchmal einsam oder waren von Freunden enttäuscht. Hoffentlich haben Sie eine Lösung gefunden oder konnten damit fertig werden.

Beim Jahreswechsel blicken wir nicht nur zurück, sondern schauen auch nach vorne: Was bringt das neue Jahr? Worauf könnte ich mich freuen? Wer hat einen besonderen Geburtstag? Wir fragen uns aber auch, wie es mit der Gesundheit weiter geht. Wie geht es weiter mit meiner Beweglichkeit und Selbstständigkeit? Komme ich in meiner Wohnung oder in meinem Haus noch zurecht? Wer oder was kann mir dabei helfen?

Bei der Seniorenmesse im Gemeinschaftshaus Wulfen haben am 21. November über 40 Firmen Hilfen für Senioren vorgestellt. Da gab es sachliche Hilfen, wie Rollatoren und Rollstühle zu begutachten. Zugleich stellten sich verschiedene Gruppen vor, die menschliche Hilfe und Begleitung anbieten, wie z.B. der Arbeitskreis Seniorenbegleitung und die Nachbarschaftshilfe Wulfen. Natürlich waren auch allgemein bekannte Institutionen, wie Caritas, Diakonie, Rotes Kreuz und AWO vertreten.



Hugo Bechter

Für diese Ausgabe der „SeniorenZeit“ bilden technische Hilfen den Schwerpunkt. Notfallsysteme können im Einzelfall das Leben retten oder eine missliche Situation überwinden helfen. Schließsysteme und automatische Abschaltfunktionen machen das Leben im Alter sicherer. Für die medizinische Betreuung und Kontrolle bringt die Zukunft neue, manchmal erstaunliche, Möglichkeiten. Sogar der Roboter stellt seine Fähigkeiten vor.

Gehen wir also mutig auf die Zukunft zu. Ich hoffe, dass Sie genügend Anregungen und Angebote finden, die Ihnen im Laufe des Jahres helfen und das Leben erleichtern. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen 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**

# Die Zukunft hat begonnen

Moderne Technik – mehr Lebensqualität im Alter von Bernhard Böing

Ambient Assisted Living (AAL) ist das Schlüsselwort und bedeutet soviel wie: Innovative Lösungen für altersgerechte Assistenzsysteme. Dies bedeutet nichts anderes, als das Leben durch den Einsatz intelligenter technischer Unterstützungsmöglichkeiten einfacher, sicherer und gesünder zu machen. Des Weiteren sollen diese Unterstützungstechniken dazu beitragen, dass Seniorinnen und Senioren so lange als möglich selbstbestimmt und eigenständig in ihrer individuellen Lebenswelt verbringen können. Dies gilt insbesondere auch, wenn der ältere Mensch auf Pflege und Betreuung angewiesen ist.



In diesem Artikel sollen innovative Technologien und intelligente Assistenzsysteme in der Lebens- und Wohnwelt, bei der Mobilität und Pflege sowie nicht zuletzt im Bereich der sozialen Teilhabe des älteren Menschen aufgezeigt werden. Angesichts des komplexen und vielschichtigen Themas können Möglichkeiten allerdings nur kurzgefasst beschrieben werden.

Wer sich über dieses spannende Thema differenzierter informieren möchte, kann

auf die am Ende des Berichtes zusammengestellten Informationen zurückgreifen, die auch teilweise als Grundlage für diesen Bericht dienen. Auch eine zweckdienliche Internetadresse ist dort aufgeführt.

## 1. Die intelligente Wohnung von morgen

Auch im Alter wünschen sich die meisten Menschen ein eigenes Zuhause. Sie möchten in der vertrauten Umgebung,

das heißt in ihrer Wohnung und ihrem Wohnumfeld, alt werden.

Selbstständigkeit, Gesundheit, Kommunikation, Mobilität und Sicherheit sind in diesem Zusammenhang grundlegende Bedürfnisse. Moderne Technik bietet hier vielfältige Möglichkeiten, das Leben angenehmer, bequemer, einfacher und sicherer zu machen. Insbesondere eine an den Bedürfnissen und Erwartungen ausgerichtete Wohnung ist den Seniorinnen und Senioren von großer Bedeu-

**Lesen Sie weiter auf Seite 4**

**PARTYSERVICE**



**& METZGEREI**

für *Genießer*  
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)

tung. Schließlich verbringen sie Untersuchungen zufolge 4/5 ihres Tages in der häuslichen Umgebung.

Wenn im Alter die Kräfte und Sinne nachlassen und Hilfe erforderlich wird, können eine gute Wohnungsausstattung und technische Assistenzsysteme helfen, weiterhin in den eigenen vier Wänden eine selbstständige und selbstbestimmte Lebensführung zu unterstützen und zu fördern. Gleichzeitig soll damit aber auch der häufigen Vereinsamung dieser Altersgruppe begegnet werden.

Möchte man gern wissen, wie die Wohnung von morgen aussehen könnte, muss man sich nur die Autos von heute anschauen. Ein Knopfdruck und schon öffnen und schließen sich automatisch Türen und Fenster. Beim Aussteigen ertönt ein Signal, wenn das Licht noch nicht ausgeschaltet ist. Beim Rückwärtsfahren oder Einparken warnt ein Signalton, wenn der Abstand zur Bordsteinkante oder zum anderen Auto zu eng wird. Kontrollleuchten informieren frühzeitig darüber, wenn Benzin oder Öl zur Neige gehen. Autos sind im Vergleich zu den meisten heutigen Wohnungen also wesentlich intelligenter. Das soll sich freilich in Zukunft ändern, an technischen Lösungen wird mit Elan gearbeitet. Das „Smart Home“ und „Smart Living System“ sind eine Antwort darauf. Hier eine kleine Auswahl innovativer Technologien.

### Hausautomatisierung & Wohnraumsicherheit

Kraft und Beweglichkeit nehmen mit zunehmendem Alter zumeist ab. Neben baulichen Maßnahmen im Hinblick auf die Barrierefreiheit werden Systeme des modernen Gebäudemanagements immer wichtiger. Damit können beispielsweise Schließsysteme für Rollläden und Türen gesteuert werden, aber auch automatische Abschaltfunktionen für Herd, Backofen, Bügeleisen oder auch Fernseher eingerichtet werden. Das bestimmte Lichtquellen sich beim Verlassen des Hauses oder zu

einer festgelegten Uhrzeit ausschalten, ist heute schon fast Standard. Der Hauszugang kann videoüberwacht werden und das Öffnen der Haus- und Wohnungstür durch den Inhaber der Wohnung erfolgt per Chip. Unterschiedlich programmierte Zugangsberechtigungen können aber auch anderen Personen, wie beispielsweise einem Familienangehörigen, dem Arzt oder Pflegedienst, den Zugang zur Wohnung zu bestimmten Zeiten gewähren. Zur zentralen Steuerung der Technik innerhalb der Wohnung werden internetfähige TV-Geräte beziehungsweise portable Bedienelemente, wie speziell gestaltete Displays und Tablet-PC's eingesetzt, die mit einer einfachen und bedienerfreundlichen Menüführung ausgestattet sind. Sowohl das subjektive Sicherheitsempfinden als auch der objektive Sicherheitsbedarf ändern sich mit zunehmendem Alter. Ein Bewegungsmelder mit angeschlossenem Sichtkontakt zur Alarmierung bei Einbruch durch Tür oder Fenster kann mit einem augenblicklich reagierenden Notrufsystem gekoppelt werden. Zur Rücknahme des ausgelösten Alarms ist bei Bedarf lediglich ein beliebiger Lichtschalter zu betätigen.



Vernetzte technische Lösungen werden in altengerechten Wohnungen zukünftig eine immer wichtiger werdende Rolle spielen.

### 2. Neuartige Notfallerkennungssysteme im Haushalt

Besonders allein stehende ältere Menschen leben oft gefährlich. Zumeist möchten sie jedoch so lange wie möglich im eigenen Haushalt verbleiben. Ein Sturz, ein Schlaganfall, Herz-Kreislaufprobleme oder eine Ohnmacht können jedoch eine gefährliche Situation heraufbeschwören. Häufig liegen die Betroffenen stundenlang – vielfach nachts – auf dem Boden, bis ihnen geholfen wird.

Hausnotrufsysteme helfen hier manchmal nur bedingt, da die Senioren aufgrund ihrer plötzlichen Beschwerden, ihrer Schmerzen oder ihres Unfalls ab und zu nicht in der Lage sind, über den Hausnotruf ein entsprechendes Signal zu senden. Hier können andere intelligente Notfallerkennungssysteme kritische Notlagen erkennen und sofort durch eine Meldung reagieren.

### Der aufmerksame Teppich

Jedes Jahr werden etwa 200.000 Personen mit Sturzverletzungen stationär behandelt. Vielfach sind ältere Menschen darunter. Fast jeder Dritte über 60 und jeder Zwei-



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](http://www.hatroc.de)

te über 80 Jahre stürzt einmal pro Jahr, und das häufig im eigenen Haushalt. Mit Sensoren versehene Teppiche können im Haushalt zwar Stürze nicht verhindern, aber mit einem ausgeklügelten Analyseverfahren unterscheiden, ob ein Mensch über den Teppich bzw. die Matte geht, dort steht oder etwa auf ihr liegt – also gestürzt ist. Die Meldung über den Sturz wird dann per Notruf an Angehörige, den Hausarzt oder die Pflegekraft weitergeleitet.

Derartige Teppiche oder Matten können auch zur Aktivitätskontrolle eingesetzt werden. Zum Beispiel zur Registrierung, ob eine ältere Person morgens bis zu einer bestimmten Zeit aufgestanden ist oder ob sie abends ins Bett gegangen ist. Bei einer Inaktivität wird ein Notruf an eine bestimmte Stelle abgesetzt. Darüber hinaus können Sensormatten zum Beispiel für demenzkranke Menschen als „Wegläuferschutz“ vor der Haustür eingesetzt werden. Der Katalog der Einsatzmöglichkeiten lässt sich beliebig erweitern.

### Die kluge Toilette

Kann eine Toilette Aufschluss über den Gesundheitszustand des Benutzers geben? Ja, die moderne Technik macht es möglich. Jeder Mensch sucht in der Regel mehrmals täglich die Toilette auf. Er setzt sich auf die Toilette und schon beginnt der „Gesundheits-Check“. Sensoren in der Brille messen nicht nur das Gewicht, sondern auch Temperatur, EKG und den Blutdruck des Benutzers.

Überdies wird auch der Urin analysiert und so der Blutzuckerwert erfasst. Die Daten können dann per Funk an eine Gesundheits- bzw. Pflegeeinrichtung oder einen Arzt übermittelt und gespeichert werden. Verschlechtern sich die Werte, kann das medizinische Personal sofort reagieren. Eine Toilette kann, wie bereits vorstehend beim aufmerksamen Teppich dargestellt, ebenfalls zur Aktivitätskontrolle genutzt werden. Wird sie nicht regelmäßig genutzt, kann dies auf eine Unregelmäßigkeit hinweisen.

### 3. Telemedizinischer Service zu Hause

Auch zu Hause unter ärztlicher Kontrolle stehen und damit den einen oder ande-



Foto: Informationsdienst Wissenschaft

ren Krankenhausaufenthalt vermeiden. Viele ältere Menschen wünschen sich das, vor allem Risikopatienten oder auch chronisch Kranke. Im Rahmen einer fortschreitenden Digitalisierung und der zunehmenden technischen Möglichkeiten haben sich auch neue Wege entwickelt, kranke Menschen zu Hause medizinisch zu betreuen und zu unterstützen. Bei (älteren) Patienten mit etwa koronarer Herzerkrankung, Herzinsuffizienz, chronischen Atemwegkrankungen oder Diabetes mellitus bietet sich der telemedizinische Service an. Herzstück des telemedizinischen Service ist ein so genannter „Smart-Living-Manager“, der mit dem vertrauten Fernsehgerät verbunden ist und neben vielen anderen Funktionen auch für die telemedizinische Betreuung genutzt werden kann.

Der Patient wird je nach Indikation mit medizinischen Geräten ausgestattet, mit denen der Gesundheitszustand vorbeugend und therapeutisch kontrolliert werden kann. Die festgestellten Messwerte, zum Beispiel Blutdruck und Blutzuckerwerte, werden auf dem im Bildschirm des Fernsehgerätes erscheinenden Gesundheitsprogramm eingegeben und sodann zu einem medizinischen Zentrum oder Pflegedienst weitergeleitet. Zeigen sich Auffälligkeiten, nimmt die Einrichtung Kontakt zum Patienten auf.

Die Vorteile einer telemedizinischen Unterstützung liegen auf der Hand: Der Patient kann Tag und Nacht betreut

werden, da die Gesundheitszentren in der Regel rund um die Uhr besetzt sind. Der Patient hat auch außerhalb der regulären Praxiszeiten seines Hausarztes einen medizinischen Ansprechpartner, den er bei etwa plötzlich auftretenden Beschwerden informieren kann.

Die Gesundheitsparameter werden in einer individuell geführten elektronischen Akte lückenlos dokumentiert, die ein behandelnder Arzt nach Zustimmung durch den Patienten einsehen kann. Die Telemedizin ist als Unterstützungsangebot für den Patienten gedacht. Sie soll nicht die ärztliche Behandlung ersetzen, sondern die Therapieziele des behandelnden Arztes wirkungsvoll unterstützen.

Ein weiterer Teilbereich der Telemedizin wird zukünftig die so genannte „Telekonsultation“ sein, bei der der behandelnde Arzt seine Beratungs- und Betreuungsleistungen trotz räumlicher und gegebenenfalls zeitlicher Distanz zum Patienten über moderne Kommunikationstechnologie erbringt.

Weitere Informationen:

- **Technikunterstütztes Wohnen – Selbstbestimmt leben zuhause** (Herausgeber: Berliner Institut für Sozialforschung GmbH; Brandenburgische Straße 16, 10707 Berlin), Telefon: 030/310009-0, E-Mail: bis@bis-berlin.de oder: www.aal-deutschland.de

# Die wichtigsten Neuregelungen im Jahr 2016 im Bereich Gesundheit und Pflege

Zum 1. Januar 2016 treten im Bereich Gesundheit und Pflege wichtige Änderungen in Kraft.

## Zweites Pflegestärkungsgesetz

Das Gesetz setzt den neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff um. Damit erhalten erstmals alle Pflegebedürftigen gleichberechtigten Zugang zu den Leistungen der Pflegeversicherung, unabhängig davon, ob sie von körperlichen oder psychischen Einschränkungen betroffen sind. Das Jahr 2016 dient der Vorbereitung des neuen Begutachtungsverfahrens in der Praxis und der Umstellung auf die fünf Pflegegrade sowie die neuen Leistungsbeträge bis zum 01.01.2017. Folgende Regelungen treten 2016 in Kraft:

### - Beratung

Pflegende Angehörige erhalten einen eigenen Anspruch auf Pflegeberatung. Wer Leistungen bei der Pflegeversicherung beantragt, erhält automatisch das Angebot für eine Pflegeberatung.

### - Anpassung der Rahmenverträge

Die Rahmenverträge über die pflegerische Versorgung in den Ländern sind von den beteiligten Partnern der Selbstverwaltung an den neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff anzupassen. Dazu gehören auch die Vorgaben zur Personalausstattung.

### - Pflegesätze & Personalschlüssel

Vor Einführung der neuen Pflegegrade müssen Träger der Pflegeeinrichtungen, Sozialhilfeträger und Pflegekassen die Personalstruktur und die Personalschlüssel der Einrichtungen prüfen und bei Bedarf anpassen. Bis zum 30. September 2016 müssen sie neue Pflegesätze für die Pflegeheime vereinbaren. Bis Mitte 2020 soll ein wissenschaftlich gesichertes Verfahren zur Personalbedarfsbemessung entwickelt werden.

### Gesetz zur Verbesserung der Hospiz- und Palliativversorgung

Das Gesetz fördert den flächendeckenden Ausbaus der Hospiz- und Palliativversorgung und stärkt sie überall dort, wo Menschen ihre letzte Lebensphase ver-

bringen, im häuslichen Umfeld, im Hospiz, im Pflegeheim und im Krankenhaus. Zugleich werden Information und Beratung verbessert, damit Hilfsangebote besser bekannt werden. (Das Gesetz ist am 08.12.2015 in Kraft getreten.) Die wesentlichen Regelungen finden Sie hier im Überblick:

### - Palliativversorgung

Sie wird ausdrücklicher Bestandteil der Regelversorgung in der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) mit zusätzlich vergüteten Leistungen im vertragsärztlichen Bereich. Leistungen der Palliativpflege in der häuslichen Krankenpflege werden für die Pflegedienste abrechenbar. Zudem dient das Gesetz dazu, den Ausbau der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV) in ländlichen Regionen zu fördern.

### - Ambulante Hospizdienste

Neben den Personalkosten können ambulante Hospizdienste auch die Sachkosten abrechnen, was vor allem den in ländlichen Regionen tätigen Diensten mit langen Anfahrten zu Gute kommt. Der Zuschuss der Krankenkassen je Leistung steigt von 11 auf 13 Prozent der Bezugsgröße.

### - Stationäre Hospize

Der Mindestzuschuss der Krankenkassen steigt 2016 von derzeit rund 198 Euro auf rund 261 Euro je betreutem Versicherten (von 7 auf 9 Prozent der Bezugsgröße). Die Krankenkassen tragen künftig 95 Prozent der zuschussfähigen Kosten. Mit dem verbleibenden Eigenanteil wird dem Wunsch der Hospizverbände Rechnung getragen, den Charakter der vom bürgerschaftlichen Ehrenamt getragenen Hospizbewegung zu erhalten.

### - Pflege

Damit Bewohner von Pflegeeinrichtungen auch die letzte Lebensphase gut versorgt und begleitet in ihrem gewohnten Umfeld verbringen können, wird



Sterbebegleitung ausdrücklicher Bestandteil des Versorgungsauftrages der Sozialen Pflegeversicherung. Pflegeheime müssen Kooperationsverträge mit Haus- und Fachärzten zur medizinischen Versorgung abschließen. Sie werden zudem zur Zusammenarbeit mit ambulanten Hospizdiensten verpflichtet und müssen diese Kooperationen transparent machen. Pflegeheime können ihren Bewohnern eine Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase anbieten. Die Krankenkassen finanzieren dieses Beratungsangebot.

### - Krankenhäuser

Zur Stärkung der Palliativmedizin können auf Wunsch eines Krankenhauses individuelle Entgelte für eigenständige Palliativstationen mit den Kostenträgern vereinbart werden. Krankenhäuser ohne Palliativstation können ab 2017 individuelle Zusatzentgelte für den Einsatz multiprofessioneller Palliativdienste vereinbaren.

### - Beratung

Versicherte haben einen Anspruch auf individuelle Beratung und Hilfestellung durch die Gesetzlichen Krankenkassen zu den Leistungen der Palliativ- und Hospizversorgung und in allgemeiner Form zu den Möglichkeiten der persönlichen Vorsorge für die letzte Lebensphase wie z.B. Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: [www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit, Dez. 2015

# Der demografische Wandel

Auch wenn uns die Veränderung nicht andauernd vor Augen steht, so ist der demografische Wandel die sicherlich größte Herausforderung, der sich Europa und Nordamerika stellen müssen. Das gilt für die Länder und ihre Städte und Gemeinden. Auch in Dorsten spüren wir die Veränderungen, die in nahezu allen Bereichen des öffentlichen Lebens längst stattfinden, die unsere Gesellschaft und unser Leben in den kommenden Jahrzehnten beeinflussen werden.

Eine Prognose sagt, dass im Jahr 2030 jeder dritte Dorstener Bürger über 65 Jahre alt sein wird. Insbesondere die Zahl von Menschen jenseits der 80 wird stark wachsen. Viele von Ihnen werden dank fortschreitender Medizin und vieler Hilfsmöglichkeiten bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit bleiben. Wachsen wird aber auch der Teil jener Menschen, die mit stärkeren Einschränkungen alt werden. Für sie müssen wir Strukturen schaffen, die Angebote und Hilfen sicherstellen. Neben den bereits vorhandenen haupt- und ehrenamtlichen Profis werden wir hier versuchen müssen, weiteres ehrenamtliches Engagement zu gewinnen.

Beispielsweise hat die parteiunabhängige „Zukunftskommission Dorsten 2025“ der CDU im Jahre 2011 einen Prozess in Dorsten angestoßen, der sich dieser Entwicklung stellt. Bürger und Akteure aus allen gesellschaftlichen Bereichen haben in dieser Kommission bis 2013 die besonderen Herausforderungen durch den demografischen Wandel herausgearbeitet und zusammengefasst. 2012 hat dann der damalige Bürgermeister Lambert Lütkenhorst zum „Demografie-

Gipfel“ eingeladen. Es folgten Workshops, begleitet von „Demografietrainern“ und der Bertelsmannstiftung, um Auswirkungen, Handlungsmöglichkeiten und Ziele eines Demografie-Prozesses herauszuarbeiten. Im Sommer 2013 hat der Rat der Stadt beschlossen, diesen Prozess aktiv zu gestalten.

Diese Aufgabe ist groß und kann nur in kleinen Schritten so gut wie möglich bewältigt werden. In den letzten zwei Jahren wurden darum viele Einzelprojekte aus den Workshops geplant und umgesetzt. Dabei wurden Akteure aus vielen Bereichen mit ins Boot geholt. Einige Beispiele:

In einem „Architektengespräch“, an dem 40 Fachleute teilnahmen, wurden Grundlagen und Anforderungen an altersgerechte Wohnquartiere sowie Fördermöglichkeiten vorgestellt. In der Innenstadt wurden neun „Generationenparkplätze“ eingerichtet, die aufgrund ihrer Breite (2,75 bis 3 Meter), Senioren und Familien mit Kleinkindern das Ein- und Aussteigen erleichtern. In den Räumen der Ev. Kirche Hervest wurde ein „Repaircafé“ geschaffen, in dem ehemalige Handwerker und begabte Ehrenamtliche Kleingeräte reparieren. Der „Seniorenwegweiser Dorsten“, mit vielen nützlichen Adressen, mit Hilfs- und Beratungsangeboten wurde aktualisiert. Die neue Auflage von 1600 Exemplaren ist aber fast schon wieder vergriffen.

Märkte der Möglichkeiten in den Ortsteilen – zuletzt im April 2015 in Hervest – vernetzen Bewohner der Altersgruppe 55plus; es werden Freizeitangebote vorgestellt und Interessen erfragt. In Her-

vest sind nach diesem Markt etwa 20 neue Gruppen entstanden.

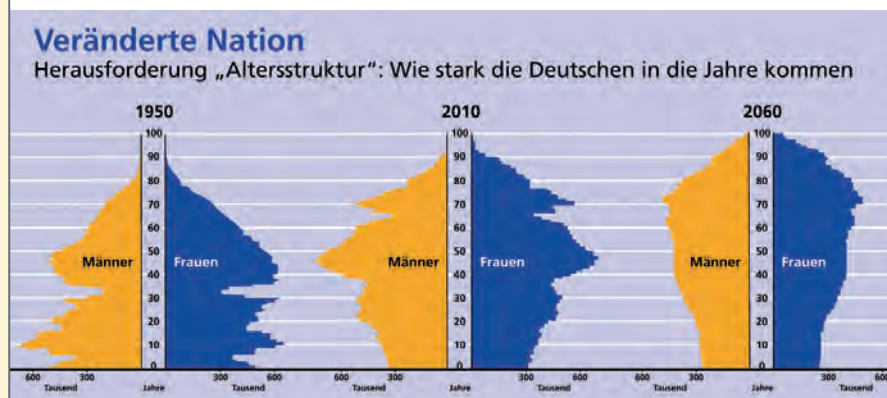
Geplant wird derzeit das Projekt „MobilAgenten“, das Senioren Beratung und Hilfe geben möchte, um verstärkt den öffentlichen Nahverkehr nutzen zu können. Vorgesehen sind Begleitdienste oder Ein- und Ausstiegshilfen. Eine Arbeitsgruppe aus dem Demografieworkshop und Mitgliedern des Seniorenbeirats hat Vorschläge erarbeitet. Erprobt werden soll das Projekt zunächst in Hervest, in Wulfen und in der Feldmark.

Die genannten Projekte sind nur ein kleiner Ausschnitt aus den vielfältigen Bemühungen, dem demografischen Wandel zu begegnen. Eine Darstellung aus Sicht der Stadtverwaltung. Ein Baustein nur neben den vielen Beratungsangeboten, den ehrenamtlichen Initiativen von Kirchengemeinden und Vereinen, neben den Bemühungen von Kaufleuten, für eine älter werdende Kundschaft attraktiv zu bleiben (sei es durch Bringdienste oder barrierefreien Ausbau von Geschäften). Auch die Zeitschrift „SeniorenZeit“ ist ein wichtiger Baustein in diesem Prozess.

Wir werden es aufgrund von finanziell begrenzten Mitteln sicher nicht an allen Stellen schaffen, eine Stadt wie Dorsten vollständig zu einer demografiefesten und barrierefreien Stadt umzugestalten. Wir werden als alternde Bevölkerung auch lernen müssen, mit körperlichen Einschränkungen ebenso zu leben wie mit mancher Barriere im öffentlichen Raum. Wir alle werden aber ebenfalls lernen müssen, auf diese Veränderung im Alltag Rücksicht zu nehmen, aufeinander acht zu geben und – wo immer es möglich ist – kreativ um Lösungen und Kompromisse zu ringen. Nur dann werden wir allen drei Stichworten gerecht, mit denen der demografische Wandel beschrieben wird. Nur dann werden wir nicht nur „weniger“ und „älter“ – sondern auch „bunter“.



Tobias Stockhoff  
Bürgermeister der Stadt Dorsten



Tobias Stockhoff

# Rückblick auf die 5. Seniorenmesse am 21.11.2015 im Gemeinschaftshaus Wulfen

Unsere 5. Seniorenmesse ist bereits einige Wochen her. Aber der Seniorenbeirat Dorsten nimmt gern die Gelegenheit wahr, sich an dieser Stelle bei allen Teilnehmern und Helfern zu bedanken.

Ganz vorn stehen da die Brassband der Gesamtschule Wulfen und Bürgermeister Tobias Stockhoff, die mit ihrer Begrüßung einen starken Akzent setzten, der die gesamte Veranstaltung prägte. Wer sich danach zu den Ausstellungs- und Informationsständen begab, wurde in einer riesigen Bandbreite angesprochen. Alle Aussteller hatten sich bis ins kleinste Detail überlegt, worüber sie die Besucher informieren wollten und überaus interessante Objekte zusammengetragen. Wer wirklich alles anschauen und ausprobieren wollte, musste viel Zeit mitbringen.

Wir freuen uns, dass nicht nur die Besucher am Ende des Tages mit zufriedenen Gesichtern das Gemeinschaftshaus verließen, sondern dass auch bei den Ausstellern die Resonanz positiv war.

Vielleicht sieht man sich in 2 Jahren wieder? Wir halten bereits Ausschau nach einem ebenso hervorragenden Ausstellungsort in unserer Stadt Dorsten!



### Wohnen mit Service

Seniorenrechtliche Wohnungen mit zusätzlichen Serviceleistungen  
Altenzentrum Maria Lindenhof  
Im Werth 53 - 46282 Dorsten  
Tel: 02362 - 2006 - 446



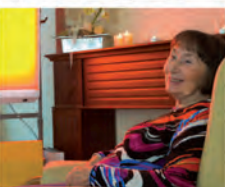
### Häusliche Alten- und Krankenpflege

Pflege - Hauswirtschaftliche Hilfen -  
Betreuungsleistungen  
Diakoniestation in Dorsten:  
Im Werth 53 - 46282 Dorsten  
Tel: 02362 - 2006 - 448  
[www.diakoniestation-gbd.de](http://www.diakoniestation-gbd.de)



### Tages- und Kurzzeitpflege

Altenzentrum Maria Lindenhof  
Im Werth 53 46282 Dorsten  
Tagespflege: 02362 - 2006 - 440  
Kurzzeitpflege: 02362 - 2006 - 460  
[www.tagespflege-dorsten.de](http://www.tagespflege-dorsten.de)  
[www.kurzzeitpflege-dorsten.de](http://www.kurzzeitpflege-dorsten.de)



### Stationäre Altenpflege

Altenzentrum Maria Lindenhof  
Im Werth 53 46282 Dorsten  
Tel: 02362 - 2006 - 0  
[www.altenzentrum-maria-lindenhof.de](http://www.altenzentrum-maria-lindenhof.de)



**Diakonie**  
Diakonisches Werk  
Gladbeck-Bottrop-Dorsten

Seniorenhilfe gGmbH





**Michael Schwankl**  
Rechtsanwalt und  
Fachanwalt für Strafrecht

## informiert zum Thema:

### Die sogenannte „Kaffee- fahrt“ – Unterhaltung und Schnäppchenmarkt oder einfach Abzocke?

#### Liebe Leserinnen und Leser,

Eine Kaffeefahrt klingt doch verlockend: Man fährt mit Familie oder mit Freunden

zusammen an einen schönen Ort, erhält dort Geschenke und hat die Gelegenheit, günstig einzukaufen und etwas Gutes für sich zu tun.

Es werden ja auch immer Dinge angeboten, die gegen allerlei Beschwerden helfen sollen: Pillen und Decken, insbesondere die Heizdecken, sogenannte Wellness-Produkte, Töpfe und Geschirr und anderes. Da wird gerne vergessen, dass es den Veranstaltern allein darauf ankommt, die Teilnehmer zum Kauf von Waren, die häufig ihr Geld nicht annähernd wert sind, zu veranlassen.

Man kann oft auch von Verleiten sprechen. Daher sollten Sie immer das Folgende beachten:

**1.** Das Kleingedruckte in den Bedingungen bei der Benachrichtigung einer solchen „Fahrt“ immer genau lesen!

Wenn Ihnen etwas nicht klar ist, fragen Sie nach, entweder bei Freunden oder in der Familie.

**2.** Sie können auch bei der Verbraucherzentrale NRW anrufen und sich erkundigen, ob der Anbieter dieser Fahrt seriös ist.

**3.** Wenn Sie zu einer solchen Fahrt gedrängt werden, sofort Abstand nehmen. Dann stimmt etwas nicht!

**4.** Sie können alle Verträge, die Sie auf einer solchen Fahrt abschließen, ohne weiteres binnen 14 Tagen und ohne Begründung kündigen.

**5.** Immer, wenn Sie schon etwas kaufen wollen, auf einer Durchsicht des Vertrages, die eine nachvollziehbare Postadresse und nicht nur ein Postfach aufweisen muss, bestehen.

**6.** Keine Anzahlung leisten! Wenn Sie später den Vertrag kündigen wollen, ist das Geld weg.

und werden nichts verschenken. Die Veranstalter tun es ja auch nicht, auch wenn sie den Eindruck erwecken wollen!

**Daher:** Lassen Sie sich nicht bedrängen! Fragen Sie kritisch nach. Nehmen Sie im Zweifel vom Kauf Abstand.

Sollten Sie an einer solchen Verkaufveranstaltung keine Lust haben und den Saal verlassen wollen und man Sie daran hindern will, rufen Sie sofort die Polizei. Das Hindern am Verlassen des Saales ist eine Freiheitsberaubung, auf die Freiheitsstrafe steht. Dieser Hinweis reicht aus, um Sie gehen zu lassen. Wenn Sie, ohne etwas erworben zu haben, zurückfahren wollen, muss der Veranstalter Sie dennoch mitnehmen. Er hat ja kein Recht darauf, dass Sie etwas kaufen.

Sollte Ihnen etwa unseriös vorkommen, halten Sie alles fest, ob mit der Kamera oder dem Handy oder durch die Aufnahme anderer Teilnehmer als Zeugen. Falls Sie dennoch einen Vertrag geschlos-



**7.** Die Dinge, die beworben werden, sind ihr (Ihr) Geld oft nicht wert, weil offensichtlich die Meinung herrscht, dass Senioren keinen Durchblick mehr haben. Lassen Sie sich nicht verschaukeln und fragen Sie nach. Sie haben Ihr ganzes Leben lang hart arbeiten müssen

sen haben und diesen widerrufen wollen, kann Ihnen die Verbraucherzentrale NRW sowie jeder Rechtsanwalt weiterhelfen.

Bis bald,  
**Ihr Michael Schwankl**

# Biokybernetik mit Beautytek

Die Angst des Menschen vor dem Altern ist sicherlich der wichtigste Beweggrund sich in professionelle Hände zu begeben. Daran hat sich über die Jahrhunderte nichts geändert.

Das heute neue Körperbewusstsein in Verbindung mit geistiger Fitness kommt dem Wunsch „Forever Young“ zu sein immer näher.



## „Forever Young“ – gibt es das eigentlich?

Im Alter noch jugendlich und schön auszusehen wird immer mehr zur Realität.

Der Alterungsprozess der Haut beginnt schon ab dem 30. Lebensjahr und wird deutlich sichtbar zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr. Krähenfüße, Tränensäcke, Hängebäckchen, tiefere Nasolabialfalten zeigen, dass wir keine zwanzig mehr sind.

Aussicht auf Erfolg bietet das System Beautytek, ein biokybernetisches Verfahren, das in der Medizin schon seit einiger Zeit bekannt ist. Defizite des Körpers und des Gewebes werden erkannt und gezielt energetisch behandelt. Die Selbstheilungs-Mechanismen des Körpers werden stimuliert, was wiederum zu verblüffenden Behandlungsergebnissen führt.

**BEAUTYTEK** ist angenehm in der Anwendung und eignet sich für alle Gesichts- und Körperregionen, ist nicht invasiv und völlig schmerzfrei.

**BEAUTYTEK** reduziert Fett an Bauch, Po, Oberschenkeln und

ist gleichermaßen gewebestraffend im Gesicht, an Brust und Bauch. Messbare Erfolge bei Cellulite!

Sie werden sehen und spüren, wie viel Freude es bereitet, an sich positive Veränderungen wahrzunehmen, an die Sie schon nicht mehr geglaubt haben!

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.

### Ihr Esthétique-Team



## Beautytek

- ◆ Faltenbehandlung
- ◆ Busenlifting



**Esthétique**  
medizinische Kosmetik

Eine innovative Behandlungsmethode für die Problemzonen von Gesicht und Körper

- ◆ Gesichtslifting
- ◆ Cellulitebehandlung
- ◆ Körperformung mit Reduktion
- ◆ Gewebestraffung
- ◆ Narben

Unser Angebot bis zum 31. März 2016  
12 Behandlungen anstatt 1200,-€ nur 950,-€

Platz-der-Deutschen-Einheit 10 • 46282 Dorsten • Fon 02362-993533  
anfrage@centre-esthetique.de • www.centre-esthetique.de

# Stimme im Alter

Unsere Stimme ist für uns eine Selbstverständlichkeit, wir nutzen und beanspruchen sie tagtäglich. Und dies gilt für jede Altersgruppe, sei es im Beruf oder auch im Alter im Alltag. Sie wird immer wieder gefordert, sei es bei stimmintensiven Hobbies wie im Chor singen, bei vielem Sprechen mit Freunden oder mit den wissbegierigen Enkelkindern, die vom Vorlesen, Erklären und Spielen nicht genug bekommen oder beim lauten Sprechen in einer lauten Umgebung oder mit Menschen die schlecht hören.

Aber wie funktioniert Stimme eigentlich? Um Stimme erklingen zu lassen (egal ob sprechen, singen, tönen...) brauchen wir viel Luft, denn die Stimme wird auf der Ausatmung produziert. Die Luft kommt aus der Lunge durch die Luftröhre hoch. Auf der Luftröhre sitzt der Kehlkopf, hier befinden sich die Stimmlippen, die die Stimme durch ihr Schwingen erklingen lassen. Durch gleichmäßiges und kräftiges Schwingen schließen die Stimmlippen, was zu einer klaren kräftigen Stimme führt. Ist dieser Stimmlippenschluss nicht vorhanden klingt die Stimme rau, heiser und leise.

## Die Stimme verändert sich

Im Laufe der Zeit kann sich die Stimme verändern, sie altert. Der Grund für die

Veränderung der Stimme liegt zum einen darin, dass Muskel und Gewebe des Kehlkopfes langsam abnehmen, so dass die Stimme leiser und rauer wird und Tonhöhenunterschiede nicht mehr so stark ausgeprägt sind wie früher.

Außerdem braucht sie länger um sich von einer Beanspruchung zu erholen. Dies fällt zum Beispiel oft Menschen auf, die im Chor singen. Hier geht Heiserkeit häufig auch mit leichten Halsschmerzen oder einem Kloßgefühl einher.

Auch die Lunge altert, sie fasst (ebenefalls durch Gewebeabbau) nicht mehr so viel Luft wie früher, was dazu führt, dass wir zur Stimmgebung weniger Luft haben und so die Stimme schwächer erklingt.

Zum anderen kann die Veränderung der Stimme aber auch hormonell bedingt sein. Durch Testosteronmangel bei den Männern kann sich die Stimmlage etwas erhöhen, bei den Frauen kann sie sich durch die Menopause (und dem Einhergehen von Östrogenmangel) etwas absenken.

## Was kann ich für meine Stimme tun?

Wenn die Nase frei ist, immer darauf achten durch die Nase zu atmen, denn



hier wird die Luft angewärmt, angefeuchtet und gereinigt, was der Schleimhaut am Kehlkopf und somit der Stimme zugutekommt. Alkohol und scharfe Gerichte in Maßen genießen und Nikotin meiden.

Viel trinken und nicht räuspern. Um die Stimme morgens in Schwung zu bringen hilft lockeres Summen.

Wenn Sie im Chor singen und in Ihrer vertrauten Stimmlage nicht mehr singen können, scheuen Sie nicht davor eine andere Stimmlage auszuprobieren.

Wer unter der Veränderung seiner Stimme leidet, kann mit einem Logopäden durch gezielte Übungen an der Kräftigung der Stimme arbeiten und/oder eine Atemtechnik erlernen, die es der Stimme bei Anstrengung ermöglicht, ohne anschließende Heiserkeit durchzuhalten.

Starke oder lang anhaltende auffällige Heiserkeit sollte durch einen Facharzt (HNO-Arzt oder Phoniater) abgeklärt werden.

**Svenja Hatkemper**



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

## Blendempfindliche Augen durch Makula-Degeneration oder nach Star-OP? Hilfe in Sicht!

Wer bereits bei durchschnittlicher Sonneneinstrahlung stark geblendet ist, kann die Sonne kaum genießen. Ein Aufenthalt an der frischen Luft macht keine Freude mehr. Starke Blendempfindlichkeit führt zu schlechter Sicht und Unsicherheit. Sie entsteht sehr häufig durch die altersbedingte Makula-Degeneration (AMD). Bei dieser Erkrankung des Auges gehen sehr wichtige Sehzellen im Zentrum der Netzhaut (Makula) verloren. Die wachsenden dunklen Flecken in-

mittlen des Blickfelds sind nicht rückgängig zu machen. Gegen die enorme Verschlechterung des Kontrastsehens sowie gegen die erhöhte Blendempfindlichkeit helfen jedoch speziell getönte Brillengläser. Störendes und schädliches Licht gelangt hierdurch nicht mehr an die Augen. Das Ergebnis ist blendungsfreieres Sehen mit deutlich verbessertem Kontrast. Die Farbenpracht um uns herum wieder ungestört wahrzunehmen, ist so viel schöner! Gleichzeitig schützen

Sie ihre Augen vor weiteren Schädigungen durch UV-Strahlung und bestimmte Anteile des blauen Lichtes.

Nach einer Star-OP ist das Auge dahingehend besonders schutzlos, da mit der Augenlinse auch der naturgegebene UV-Blocker entfernt wurde. Kann die neue, künstliche Linse die schädliche Strahlung nicht aufhalten, gelangt diese nahezu ungehindert an die Netzhaut. Für buchstäblichen Rundumschutz sorgen besonders gut anliegende, modische Brillenfassungen mit Seitenschutz. Die Spezial-Filtergläser in warmer, bernsteinbrauner Farbe sind mit und ohne Sehstärke erhältlich. Der Tönungsgrad richtet sich nach Ihren individuellen Bedürfnissen.

Eines unserer größten Bedürfnisse ist es schließlich, mobil zu bleiben und sich auch im Freien ungehindert bewegen zu können.



Geblendeter Seheindruck  
(beispielhaft)



Normaler Seheindruck



**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)

### Das pro optik-Team Dorsten

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



Im Februar 2016 erwarten Sie bei uns attraktive Angebote: Eschenbach Wellness-Protect-Brillen & Blendschutz bei AMD. Besuchen Sie uns und probieren Sie die Wirkung direkt aus!

## Manuelle Therapie bei der Hüftgelenksarthrose

Der Knorpelverschleiß der beiden Hüftgelenkspartner (Hüftpfanne und Hüftkopf, med. Coxarthrose) ist eine weit verbreitete degenerative Erkrankung. Sie ist noch vor der Kniegelenksarthrose die häufigste Form der Arthrose: Ca. 150.000 Patienten werden jährlich operiert und erhalten ein künstliches Hüftgelenk.

Gut zu wissen ist, dass man lange vor der Operation auf konservative nicht-medikamentöse Therapiemöglichkeiten wie z. B. die Physiotherapie und speziell hier auf die Manuelle Therapie zurückgreifen kann, um den Therapieerfolg positiv zu beeinflussen.

Physiotherapeuten können durch die Anwendung der Manuellen Therapie den Stoffwechsel im Gelenk verbessern. Als Ausgangsstellung für die Manuelle Therapie bei der Coxarthrose wird die aktuelle Ruhestellung des Hüftgelenkes in Rückenlage gewählt. In der Regel entspricht dies einer leichten Beuge- und Außendrehungsstellung des Gelenkes. Aus dieser Stellung wird dann mit intermittierender Traktion (Zug) das Gelenk entlastet. Erreicht wird dadurch auch ein entspannender Effekt auf die Muskulatur. Des Weiteren kommt es durch

die Verbesserung der Dehnfähigkeit der Gelenkkapsel zu einer verbesserten Bewegungsfreiheit des Hüftgelenkes. Die erreichte Schmerzlinderung zeigt sich oftmals unmittelbar nach der Therapie im merklich verbesserten Gangbild.

Nachdem das Gelenk passiv mobilisiert wurde, kann das gewonnene Bewegungsausmaß durch weitere aktive Übungen mit oder ohne Hilfsmittel, teils unter Gewichtsentlastung des Beines, weiter gefestigt werden.

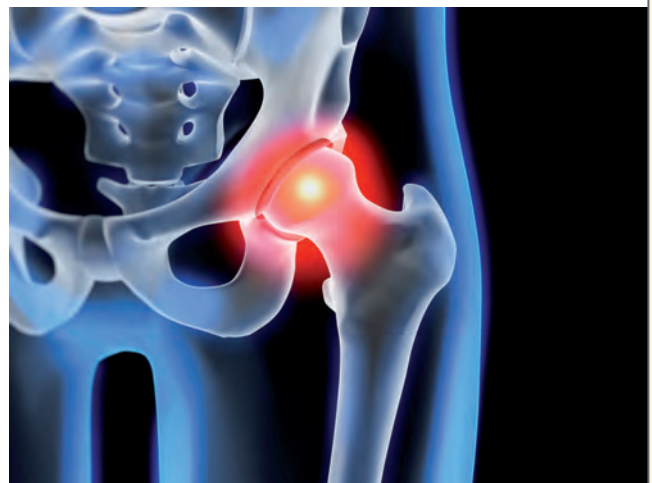
Ebenso erfolgreich ist die Möglichkeit, die Bewegungsfreiheit des Hüftgelenkes zu vergrößern, indem das Gelenk aus der Bauchlage heraus mobilisiert wird, sofern diese erreicht werden kann. Hier werden primär die Hüftstreckung und die Innendrehung verbessert. Dies soll einen flüssigeren Bewegungsablauf beim Gehen in der Standbeinphase zum Ergebnis haben. Durch diese manualtherapeutischen Anwendungen können cha-

rakteristischen Bewegungseinschränkungen entgegengewirkt werden, deren Ursachen in den kapsulären und muskulären Verkürzungen (Kontrakturen) liegen. Aber auch bei sekundären, also durch die Hüftgelenksarthrose verursachten Bewegungseinschränkungen sowie bei Schmerzen im Bereich des Kreuzdarmbeingelenkes und der Lendenwirbelsäule, ist die Manuelle Therapie sehr gut einsetzbar.

Wichtig ist ebenfalls, die stabilisierenden Muskeln um das Hüftgelenk herum zu stärken und Muskeln zu dehnen, die sich durch Schonhaltung im Laufe der Zeit verkürzt haben.

Durch diese therapeutische Begleitung kann ein erhebliches Maß an Lebensqualität wieder erlangt werden.

**Ihre Mira Park**



Physio**o**therapie

Praxis  
**Park**

Inh. Mira Park

Martin-Luther-Straße 2  
46284 Dorsten

Krankengymnastik  
Manuelle Therapie  
Klassische Massage  
Fango/Wärme/Kälte  
Lymphdrainage  
Hausbesuche

**WELLNESS:**  
Hot Chocolate  
Hot Stone  
Kräuterstempel  
Honigmassage  
Salzmassage

Telefon (0 23 62) 789 10 40

Telefax (0 23 62) 789 10 41

Mobil (01 73) 654 66 66

info@physiotherapie-park.de

[www.physiotherapie-park.de](http://www.physiotherapie-park.de)

## Präventionstipp der Kreispolizeibehörde für Bürgerinnen & Bürger zum Thema: „Enkeltrick“

Anfang November letzten Jahres ist es im benachbarten Kreis Borken zur Vollendung eines Enkeltricks gekommen. Einer älteren Dame wurde durch vermeintliche Angehörige eine finanzielle Notsituation vorgegaukelt. Sie wurde durch die Täter zur Verschwiegenheit verpflichtet und holte eine fünfstellige Bargeldsumme von ihrer Bank ab. Diesen Betrag händigte sie schließlich an die Täter aus.

Das Phänomen Enkeltrick ist nicht neu und tritt immer wieder auf. Geschädigte sind ausnahmslos ältere Menschen. Die finanziellen Schäden sind oft sehr hoch.

Nachfolgend möchten wir Sie über die Vorgehensweise der Täter und über die Methoden zur Abwehr eines Trickbetruges informieren.

Die Täter rufen ältere Menschen unter dem Vorwand an, Verwandte (meistens Enkel oder Neffen) oder gute Bekannte zu sein: „Rate mal wer am Telefon ist?“ Dann täuschen sie einen finanziellen Engpass vor und bitten um hohe Bargeldbeträge, weil sie das Geld sofort, aufgrund einer Notlage benötigen (z. B. nach einem Autounfall).

Durch mehrere Telefonanrufe in kurzer Zeit erhöhen die Anrufer den psychischen Druck auf ihre Opfer, verbunden mit Appellen wie: „Hilf mir bitte!“ Die Täter bitten um absolute Verschwiegenheit gegenüber Dritten (z. B. anderen Verwandten). Weil sie angeblich nicht selbst kommen können, vereinbaren sie mit den älteren Menschen ein Kennwort,



Bild: ProPK - www.polizei.beratung.de

das ein Freund oder Bekannter nennen wird, wenn er als Bote das Geld abholt. In zahlreichen Fällen haben die älteren Opfer nach solchen Gesprächen hohe Geldbeträge von ihrem Konto abgehoben, um dem vermeintlichen Enkel oder anderen Verwandten bzw. Bekannten zu helfen.

Ihre Polizei empfiehlt den Angehörigen oder nahestehenden Personen von älteren Menschen: Um ältere Menschen zu schützen, sprechen Sie mit ihnen über die Methoden der Trickbetrüger.

Wenn Sie selbst angerufen werden:

- Seien Sie misstrauisch, wenn Sie jemand telefonisch um Geld bittet.
- Legen Sie einfach den Telefonhörer auf, sobald Ihr Gesprächspartner, z.B. oft ein angeblicher Enkel, Geld von Ihnen fordert!
- Vergewissern Sie sich, ob der Anrufer wirklich ein Verwandter ist. Rufen Sie ihn über die Ihnen bekannte Rufnummer zurück!
- Übergeben Sie niemals Geld an Ihnen unbekannte Personen.
- Informieren Sie sofort die Polizei über den Notruf 110, wenn Ihnen

ein Anruf verdächtig vorkommt:

- Wenden Sie sich auf jeden Fall an die Polizei, wenn Sie Opfer geworden sind und erstatten Sie eine Anzeige.
- Bei Fragen helfen Ihnen die im Opferschutz besonders geschulten Beamtinnen und Beamten Ihrer örtlichen Polizei gerne!

Vorbeugungstipps für ältere Menschen auch zu weiteren Themen finden Sie auf den Internetseiten des Programms Polizeiliche Kriminalprävention unter: [www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)

Ihre Ansprechpartner bei der Kreispolizeibehörde Recklinghausen:

**Diether Michalak**

(Kriminalhauptkommissar)

KK Kriminalprävention / Opferschutz

Heilige-Geist-Straße 14

45657 Recklinghausen

Telefon: 0 23 61 - 55 33 46

[Diether.Michalak@polizei.nrw.de](mailto:Diether.Michalak@polizei.nrw.de)

### Vorträge der Polizei

Gerne können von Seniorengruppen auch **Vorträge** gebucht werden. Diese dauern ca. 1 Stunde, sind kostenlos und das erforderliche und kostenlose Informationsmaterial bringen wir von der Kreispolizeibehörde zu den Veranstaltungen mit.

Der Vortrag beinhaltet neben dem Enkeltrick auch Themen wie Trickdiebstahl, Fremder an der Wohnungstür, Handtaschenraub u.ä..

**Anmeldungen und Anfragen bitte unter obiger Kontaktadresse.**



### Akademie Golstein

Essener Straße 19 - 46282 Dorsten

Telefon 02362 - 9 69 76 69

[www.akademie-golstein.de](http://www.akademie-golstein.de)

**Persönlichkeitsentwicklung  
& Potentialentfaltung von 3 - 93 Jahren**

## Neues von der Taschengeldbörse Hilfe für Senioren – Brücke zwischen Jung und Alt

Einkaufen, Glühbirne eindrehen, Hilfe am Computer oder beim Smartphone, Begleitung zum Friedhof.

Diese und andere Hilfen durch Jugendliche im Alter zwischen 14 und 20 Jahren sind im Sommer 2015 gut gestartet. Diese Hilfe gibt es für ein Taschengeld, genauer gesagt für 5,- Euro pro Stunde. Die jungen Menschen sind über ihre

Eltern unfall- und haftpflichtversichert. Auch weiterhin wird es diese Hilfen geben! Die Vermittlung übernehmen die ehrenamtlichen Mitglieder des Seniorenbeirates. Die Kontaktstellen sind in Dorsten auf mehrere Mitglieder verteilt.

Wie findet man diese Hilfe?

**1. Agentur für Ehrenamt**

An der Vehme 1

Telefon: 0 23 62/79 36 23

**2. Hugo Bechter**

Telefon: 0 23 62/36 10

**3. Winfried Damman**

Telefon 02362/76016

Achten Sie auf Informationen über die Taschengeldbörse in den verschiedenen Zeitungen!

**Hugo Bechter**

## Tanztee für Senioren mit Rolf Langhoff im Gemeindehaus von St. Nikolaus/Hardt

**Termine 2016**

**Sonntag, 10. April**

**Sonntag, 19. Juni**

**Sonntag, 4. September**

**Sonntag, 6. November**

jeweils von 15.00 - 17.30 Uhr

**Seien Sie dabei:** Tanzen – Musik hören  
Unterhaltung – Beim Tanzen zugucken

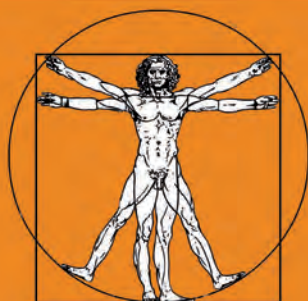
– Gemütlicher Nachmittag – Gute Stimmung miterleben

**Dazu ist jeder eingeladen!**

Selbstverständlich auch Personen mit Stock, Rollator oder Rollstuhl

**Kontaktadresse:**

Seniorennetzwerk St. Nikolaus, Pfarrei St. Agatha, H. Bechter, Tel. 3610



## 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  
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!**



## Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

### FEBRUAR

#### Nachwächterführung durch die Altstadt mit Mondscheintrunk

**Freitag, 03. Februar 2016, 19.00 - 21.00 Uhr**

Start: stadtinfo, Recklinghäuser Str. 20, Info und Anmeldung stadtinfo, Telefon: 0 23 62 / 30 808-0; Eintritt: 7,- Euro/ermäßigt: 4,50 Euro

#### Servus Peter – Eine Hommage an Peter Alexander

**Donnerstag, 11. Februar 2016, 18.00 - 20.30 Uhr**

Das „heile Welt“ Musical mit den Hits von Peter Alexander u.v.a. Fans können sich in die Zeit der großen Stars entführen lassen, und die Musik von Peter Alexander sowie die Hits der 50er und 60er Jahre neu erleben. Lieder wie „Ich zähle täglich meine Sorgen“ oder „Ich will keine Schokolade“ werden passend in die Handlung eingebunden und machen den Abend zu einem unterhaltsamen Augen- sowie Ohrenschaus.

Aula St. Ursula Realschule, Nonnenkamp, Hardt; Eintritt: 39,90 Euro bis 47,90 Euro; Ermäßigungen: Kinder von 7-12 Jahren 10,- Euro Rabatt pro Ticket, Gruppen ab zehn Personen 5,- Euro pro Ticket. Ansprechpartner: RESET PRODUCTION, Fon: 0365 / 54 81 830, info@resetproduction.de

#### SIMONE SOLGA – Kabarett IM AUFTRAG IHRER KANZLERIN Politik – wo Realität auf Wirklichkeit trifft!

**Freitag, 12. Februar 2016, 20.00 Uhr**  
Gemeinschaftshaus Wulfen, Wulfener Markt 5, Wulfen. Eintritt: VVK 17,60 Euro inkl. VVK-Gebühr; AK 20,- Euro; Ansprechpartner: Oliver Grimm. VVK auch über die Stadtinfo Dorsten!

#### Erste Hilfe Grundkurs

**Samstag, 13. Februar 2016, 09.00 - 17.00 Uhr**

Erste-Hilfe-Ausbildung:

- Grundausbildung in Erster Hilfe
- Anerkannt im Rahmen der Betriebshelferausbildung und Fahrerlaubnisverordnung (alle Klassen)

Kursumfang: 9 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten inklusive Teilnahmebescheinigung und Erste-Hilfe-Broschüre.

Veranstalter: Malteser Hilfsdienst e.V. Eintritt: 40,- Euro; Ermäßigungen: Kurse für die Berufsgenossenschaften können von uns direkt abgerechnet werden. Ansprechpartner:

A. Westphal, Telefon 0177/33 70 076 Die Kursteilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung unter [www.malteser-kurse.de](http://www.malteser-kurse.de) möglich.

#### Basta „Domino“ – Orginellste A-capella-Formation Deutschlands

**Sonntag, 14.02.2016, 18.00 Uhr**  
Aula St. Ursula Realschule, Nonnenkamp, Hardt; Vorverkauf Dorsten: Altstadtbuchhandlung Widdel sowie alle ADTicket-Vorverkaufsstellen; Internetbuchung: [www.wellmann-concerts.de](http://www.wellmann-concerts.de) Ansprechpartner: Theo Wellmann, Zedernweg 30 a, 46487 Wesel, Tel. 0178/28 380 05

#### Nachwächterführung durch die Altstadt mit Mondscheintrunk

**Freitag, 19. Februar 2016, 20.00 - 22.00 Uhr**  
Start: stadtinfo, Recklinghäuser Str. 20, Info und Anmeldung stadtinfo, Telefon 0 23 62 / 30 808-0; Eintritt: 7,- Euro; ermäßigt: 4,50 Euro

#### VARIETÉ IM GHW „Verliebt, verlobt, verschwunden“

**Samstag, 27.02.2016**  
Eine besonders witzige und satirische Aufführung mit einem überraschenden Ende. Beginn: 20.00 Uhr, Einlass: 19.00 Uhr; Gemeinschaftshaus Wulfen, Wulfener Markt 5, Wulfen. Eintritt: VVK 10,- Euro, AK 14,- Euro Ansprechpartner: Oliver Grimm Vorverkauf: Im Gemeinschaftshaus und unter Telefon 0 23 69 / 93 450

### MÄRZ

**Nachwächterführung durch die Altstadt mit Mondscheintrunk**  
**Mittwoch, 2. März, 19.00 - 21.00 Uhr**  
Start: stadtinfo, Recklinghäuser Str. 20,

Info und Anmeldung stadtinfo, Telefon 0 23 62 / 30 808-0; Eintritt: 7,- Euro; ermäßigt: 4,50 Euro

#### FRITZ ECKENGA – Kabarett

**Freitag, 11. März 2016, 20.00 Uhr**  
Gemeinschaftshaus Wulfen  
Wulfener Markt 5, 46286 Dorsten-Wulfen  
Eintritt: VVK 20,90 Euro, AK 22,00 Euro; Ansprechpartner: Oliver Grimm  
Vorverkauf: Gemeinschaftshaus Wulfen, Tel.: 0 23 69 / 93 450,  
Stadtinfo: Tel.: 0 23 62 / 30 80 80

#### Erste Hilfe Grundkurs

**Samstag, 12. März 2016, 09.00 - 17.00 Uhr**

Erste-Hilfe-Ausbildung (weitere Infos siehe links)

#### Nachwächterführung durch die Altstadt mit Mondscheintrunk

**Freitag, 18. März 2016, 20.00 - 22.00 Uhr**  
(weitere Infos siehe links)

#### Besinnliche Radtour durch die Herrlichkeit

**Freitag, 25. März 2016, 12.00 Uhr ab Atlantis-Bad**  
mit dem Verkehrsverein für Dorsten und Herrlichkeit e.V. mit Fastenessen im Bauerncafé Belustedde in Haltern-Lipppramsdorf

#### Nachwächterführung durch die Altstadt mit Mondscheintrunk

**Montag, 28. März 2016, 19.00 - 21.00 Uhr**  
(weitere Infos siehe links)

### APRIL

#### Radtour zum Schalke-Stadion und -Museum

**Sonntag, 03. April, 2016, 10.00 Uhr ab Atlantis-Bad**

Tagestour mit dem Verkehrsverein für Dorsten und Herrlichkeit e.V.; Streckenlänge 45 km; Anmeldung: Ellen Konradt, Tel.: 0 23 69 / 44 21



**Lesen sie rechts weiter**



## Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

### APRIL

#### Erste Hilfe Grundkurs

**Samstag, 9. April 2016,  
09.00 - 17.00 Uhr**

Erste-Hilfe-Ausbildung  
(weitere Infos siehe links)

#### Kabarett: „ACH, KOMM“ mit NILS HEINRICH

**Donnerstag, 14.04.2016, 20.00 Uhr**



Gemeinschaftshaus Wulfen  
Wulfener Markt 5, Wulfen  
Eintritt: VVK 17,60 Euro inkl. VVK-  
Gebühr, AK: 20,- Euro;  
Ansprechpartner: Oliver Grimm  
Vorverkauf: Im Gemeinschaftshaus  
und unter Tel.: 0 23 69 / 93 450 und

in der Stadinfo zu den Öffnungszeiten  
und unter Tel.: 0 23 62 / 30 80 80

#### Radtour zur Dorstener Kornbrennerei Böckenhoff

**Freitag, 22. April 2016,  
12.00 Uhr ab Atlantis-Bad**

mit dem Verkehrsverein für Dorsten und  
Herrlichkeit e.V. mit Führung und  
Verkostung (6,50 Euro pro Person)

### Termine SCHERMBECK Februar 2016

#### Einführung in Trauerbegleitung

**Mittwoch, 3. Februar 2016, 15.00 Uhr**

Kempkesstege 2; Anmeldung:  
Telefon 0 28 53 / 85 78 702

### Termine SCHERMBECK MÄRZ 2016

#### Neue Verkehrsschilder & Verkehrssituation in Schermbeck

**Mittwoch, 2. März 2016, 15.00 Uhr**

Kempkesstege 2; Anmeldung:  
Telefon 0 28 53 / 85 78 702  
Fahrlehrer Marc Overkämping erklärt die  
neuen Verkehrszeichen und  
Verkehrsregelungen.

#### „Die sieben letzten Worte“ Konzert zur Passionszeit

**Sonntag, 13. März, 17.00 Uhr**

St. Georgskirche; Eintritt frei!  
Am Ausgang wird um eine Kollekte  
gebeten. Telefon 0 28 53 / 29 49

### Termine SCHERMBECK APRIL 2016

#### Vortrag: Was macht der Podologe?

**Mittwoch, 6. April 2016, 15.00 Uhr**

Kempkesstege 2; Anmeldung:  
Telefon 0 28 53 / 85 78 702  
Podologe Christoph Korsan erklärt den  
Unterschied zwischen medizinischer und  
kosmetischer Fußpflege.

#### Original und Fälschung

**Konzert für Saxophonquartett**

**Sonntag, 17. April 2016, 17.00 Uhr**  
in der St. Georgskirche

### Regelmäßig wiederkehrende Veranstaltungs-Termine für Dorsten & Schermbeck

#### Nachbarschaftsberatung

**in Schermbeck – Altes Rathaus**

Die Nachbarschaftsberatung in  
Schembeck ist **mittwochs**  
**von 12.00-15.00 Uhr und**  
**donnerstags von 14.00-18.00 Uhr**  
**und nach Vereinbarung geöffnet.**

Lesen Sie weiter auf Seite 18.

# 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 · www.pflege-in-dorsten.de

# Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

## Wiederkehrende Termine

Beratung zu den Themen: Pflege, Vorsorge, Hilfsbedürftigkeit und Vermittlung zu Beratungsstellen und Hilfsangeboten. Die Beratungen sind kostenfrei. Jasmin Kuhlmei, Soziokulturelles Zentrum (altes Rathaus), Rathaus 1, Schermbeck. Tel.: 02853/910-169. Mail: nachbarschaftsberatung@schermbeck.de

### Repair Cafe in Dorsten

Jeden 2. und 4. Freitag im Monat 14.00 bis 18.00 Uhr im Kaffee Keller, gegenüber der Mühle Mense. Glück-Auf-Straße 8 in Dorsten

Was macht man mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Oder mit einem Fahrrad, bei dem das Rad schleift? Oder mit einem Pullover mit Mottenlöchern? Wegwerfen? Warum sollte man!!!! Reparieren macht Spaß und ist meist ganz einfach. Bei Kaffee und Kuchen

kann man um Rat fragen, Erfahrungen austauschen oder selber anpacken. Unterstützt wird das Repair Cafe durch die Agentur für Ehrenamt Dorsten, Telefon: 0 23 62 / 79 36 23.

### AWO-Sprechstunden

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

### Veranstaltungen der Seniorenbegegnungsstätte An der Vehme 1, Altstadt Dorsten

#### Kartenspiel

(neue Mitspieler sind immer herzlich willkommen); jeden Montag und Mittwoch, 14.00-17.00 Uhr

#### Volksliederchor Dorsten

jeden Dienstag, 19.30-21.30 Uhr; weitere Infos bei Frau Anita Janz, Telefon: 0 23 62 / 2 60 70

#### Spielecafé

jeden Mittwoch, 14.30-16.30 Uhr

#### Erzählcafé „gestern-heute-morgen“

jeden 4. Mittwoch im Monat, 14.30 Uhr

#### Marktklön

jeden Donnerstag, 10.00-12.00 Uhr

#### Café Regenbogen für Demenzkranke

jeden 3. Donnerstag im Monat.

Infos erhalten Sie bei Frau Löbbing 02362/918724-60

### Eine Behindertentoilette ist natürlich vorhanden.

### Die Agentur für Ehrenamt der Stadt Dorsten ist für Sie da!

An der Vehme 1, 46282 Dorsten Montag und Dienstag: 13.00-16.30 Uhr, Freitag: 10.00-13.00 Uhr und nach Vereinbarung; Frau Werk, Telefon: 0 23 62 / 79 36 23

### Veranstaltungen im Paulinum „Blauer See“

#### im FEBRUAR

##### Singkreis:

2., 9., 16. u. 23. Februar, 14.30 Uhr

**Tanztee:** 3. und 17. Febr., 15.00 Uhr

##### Gymnastik:

4., 11., 18. u. 25. Februar, 9.00 Uhr

##### Mittagstisch:

4. u. 10. Februar, 12.00 Uhr

##### Kaffeestübchen:

4., 11., 18. u. 25. Februar, 14.30 Uhr

##### Marktklön:

5., 12., 19. u. 26. Februar, 8.00 Uhr

**Bingo:** 29. Februar, 15.00 Uhr

#### im MÄRZ

##### Singkreis:

1., 8., 15. u. 22. März, 14.30 Uhr

**Tanztee:** 2., 16. u. 30. März, 15.00 Uhr



**WENN MAN IHR HÖRGERÄT NICHT SIEHT, IST ES MEISTENS VON UNS.**

**Klein, diskret, attraktiv, innovativ und unauffällig – entdecken Sie die neuesten Im-Ohr-Hörgeräte!**  
Individuell und nahezu unsichtbar überraschen die Geräte mit einem unerwarteten Klangspektrum. Auf kleinstem Raum ist das gesamte komplexe, technische Innenleben des Hörgeräts untergebracht.

Ihre Im-Ohr-Spezialisten in Dorsten laden Sie zur unverbindlichen und natürlich kostenlosen Hörprobe ein. Lassen Sie sich von neuester Technik und einem Team, das sich Zeit für Sie nimmt, begeistern.

**UNSER SERVICE FÜR SIE**

- Kostenloser Hörtest
- Unverbindliche Ausprobe von Hörgeräten
- Individuelle Hörbedarfsanalyse
- Tinnitus-Beratung
- Individueller Gehörschutz
- Hörtherapie NEU!
- Hörtraining NEU!

OTON Die Hörakustiker GmbH – inhabergeführt & unabhängig

**Dorsten Zentrum**  
Südwall 15  
im Facharztzentrum  
Tel. 02362 - 999 77 10

**Dorsten Holsterhausen**  
Borkener Straße 159  
gegenüber dem Netto Markt  
Tel. 02362 - 201 000

**NEU Dorsten Wulfen**  
Am Brauturm 7  
zusammen mit Primus Optik  
Tel. 02369 - 209 08 55

**oton** DIE HÖRAKUSTIKER

## Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

### Wiederkehrende Termine

#### Paulinum „Blauer See“

##### im MÄRZ

###### Gymnastik:

3., 9., 17., 23. u. 31. März, 9.00 Uhr

###### Mittagstisch:

3., 9., 17., 23. u. 31. März, 12.00 Uhr

###### Kaffeestübchen:

3., 9., 17., 23. u. 31. März, 14.30 Uhr

###### Marktklön:

4., 11. und 18. März, 8.00 Uhr

**Osterkaffee:** 29. März, 14.30 Uhr

##### im APRIL

###### Marktklön:

1., 8., 15., 22. u. 29. April, 08.00 Uhr

###### Singkreis:

5., 12., 19. u. 26. April, 14.30 Uhr

###### Mittagstisch:

6., 14., 20., u. 28. April, 12.00 Uhr

###### Gymnastik:

7., 14., 21. u. 28. April, 9.00 Uhr

###### Kaffeestübchen:

7., 14., 21. u. 28. April, 14.30 Uhr

**Tanztee:** 13. und 27. April, 15.00 Uhr

**Bingo:** 25. April 2016, 15.00 Uhr



### Seniorenkurse VHS Dorsten

Februar / März / April 2016

#### Vortrag: Rechtsfragen im Ehrenamt

**Mi., 16.03., 19.00 – 21.15 Uhr**

Kurs Nr: 1160, 12,- EUR,  
VHS, Raum 202

#### Vortrag: Soweit die Füße tragen

**Mi., 16.03., 19.00 – 21.15 Uhr;**

Vortrag und Aussprache mit  
Dr. med. Marco Landwehr;  
Kurs Nr. 2120; 7,- EUR  
VHS; Raum 106

#### Tinnitus – quälende Ohrgeräusche

**Mi., 27.04., 19.00- 21.15 Uhr**

Vortrag und Aussprache mit Dr. med.  
Martin Spies; Kurs Nr. 2130; 7,- EUR;  
VHS, Forum

#### Sicher und Fit für die Generation 60+

**ab Freitag, 26.02. (8x),  
10.30 – 11.30 Uhr**

Kurs Nr. 2415; 69,- EUR; Akademie  
Golstein, Essener Str. 19, 46282 Dorsten

#### Wer rastet - der rostet!

##### Gymnastik für Senioren

**ab Di., 02.02. (20x),  
14.30 – 15.30 Uhr**

Kurs Nr. 2335; 63,- EUR;  
VHS; Raum 008

#### Fit und mobil -

Gymnastik für Frauen Ü55

**ab Mo., 01.02. (19x),**

**18.00 – 19.00 Uhr**

Kurs Nr. 2336; 61,- EUR;

KiGa St. Agatha Falkenstr. 46282 Dorsten

#### Englisch mit Muße Stufe A1

##### Grundkurs 2

**ab Mo., 01.02. (15x),**

**09.00 – 10.30 Uhr**

Kurs Nr. 3210; 66,- EUR; VHS; Raum 208

#### Spanisch mit Muße Stufe A1

##### Grundkurs 3

**ab Do., 04.02. (14x)**

**09.00 – 10.30 Uhr**

Kurs Nr: 3414; 97,- EUR; VHS; Raum 208

#### Windows 10 Update – so funktioniert's!

**Mi., 24.02., 18:30 – 20.45 Uhr**

Kurs Nr.: 5321; 20,00 EUR; VHS; Raum  
207. Bitte eigenes Notebook mitbringen.

#### Grundlagen der PC-Anwendung

**ab Di., 02.02. (4x),**

**15.15 – 17.30 Uhr**

Kurs Nr. 5414; 52,00 EUR;  
VHS; Raum 103

#### Grundlagen der PC-Anwendung

##### Aufbaustufe

**ab Di., 01.03. (4x),**

**15.15 – 17.30 Uhr**

Kurs Nr. 5415; 52,00 EUR;  
VHS; Raum 103

Lesen Sie weiter auf Seite 20

## LÄNGER UNABHÄNGIG & SELBSTÄNDIG! LÄNGER GESELLSCHAFTLICH AKTIV & MOBIL!



Klassische E-BIKES, PEDELECS und  
Räder für Menschen mit Handicap.

Erfahren sie mehr darüber bei uns  
und in der nächsten Ausgabe Ihrer  
Seniorenzeit.



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

## Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

### Computer-Workshop

ab Do., 03.03. (4x), 15.15 - 17.30 Uhr  
Kurs Nr. 5416; 52,- EUR; VHS; Raum 103

### Apple iPad & iPhone für Einsteiger

ab Mi., 02.03. (2x), 15.15 - 17.30 Uhr  
Kurs Nr. 5412; 32,- EUR; VHS; Raum 207  
Bitte eigenes iPad oder iPhone mitbringen.

### So funktioniert

#### ihr Android-Smartphone

ab Mo., 15.02. (3x), 15.15 - 17.30 Uhr  
Kurs Nr. 5410; 41,- EUR; VHS; Raum 207

Bitte eigenes Smartphone mitbringen.

### Biografisches Schreiben

ab Mi., 24.02. (6x), 10.30 - 12.00 Uhr  
Kurs Nr. 6111; 37,- EUR; VHS; Raum 208

### Biografisches Schreiben

ab Do., 18.02. (12x),  
17.30 - 19.00 Uhr, Kurs Nr. 6112;  
68,- EUR; VHS; Raum 218

### Lust am Lesen: Zeitgenössische

Literatur ab Di., 02.02. (6x),  
14-tägig; 19.30 - 21.00 Uhr

Kurs Nr. 6120; 37,- EUR; VHS; Raum

**Fotos sortieren und bearbeiten am PC**  
Mo., 11.04. und Do., 14.04.,  
15.15 - 17.30 Uhr

Kurs Nr. 5417; 32,- EUR; VHS; Raum 103

### Digitale Fotobücher

ab Di., 19.04. (3x), 15.15 - 17.30 Uhr  
Kurs Nr. 5418; 41,- EUR; VHS; Raum 103

### ANMELDUNG UND BERATUNG:

VHS Dorsten; Tel. 0 23 62 / 66 41 60  
E-Mail: vhs-und-kultur@dorsten.de

## LAGSO diskutiert gesellschaftliches Tabuthema:

# Sucht im Alter

In Hamm trafen sich auf Einladung der Landesseniorenvertretung NRW die Mitglieder der politischen ehrenamtlichen Seniorenorganisationen (LAGSO), um sich in der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen über das Thema „Sucht im Alter“ zu informieren.

Gabriele Bartsch, die stellvertretende Geschäftsführerin, zeigte die Dimension dieses oft verschwiegenen und wenig beachteten Themas auf. Der Missbrauch von Suchtmitteln ist im Alter keine Seltenheit, obwohl es darüber vergleichsweise wenige Daten gibt.

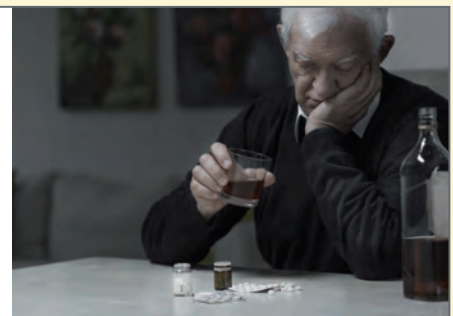
Während bei jüngeren Menschen meist recht schnell mit Therapieangeboten reagiert wird, gilt dies für alte Menschen weitaus weniger.

„Sucht im Alter“ wird erst langsam systematisch erforscht. Bekannt ist, dass derzeit ca. drei Mio. ältere Menschen über 65 Jahre alkoholgefährdet sind, 400.000 gelten als abhängig. Auffällig ist, dass gerade Frauen aus der oberen Bevölkerungsschicht häufig zum Alkohol greifen. 2,1 Mio. Ältere rauchen und 1,5 Mio. nehmen Beruhigungsmittel wie z.B. Valium. Dabei werden die Fremdstoffe im Körper eines alten Menschen nicht mehr so schnell abgebaut und verringern so die Lebenserwartung um bis zu zehn Jahre. Beson-

ders anfällig sind von Armut betroffene alte Menschen. Die Suchtgefährdungen sind auch für alte Menschen vielfältig. Einsam und ohne Aufgaben, fällt es so manchem schwer, den scheinbar hilfreichen Suchtmitteln zu widerstehen. Altersdepressionen sind verbreitet. Immer wieder kommt es auch vor, dass Ärzte etwas verschreiben, ohne sich persönlich davon zu überzeugen, ob bestimmte Medikamente in der verordneten Größenordnung überhaupt notwendig sind.

Verschiedene Faktoren erschweren den Zugang zu Menschen, die im Alter eine Suchterkrankung aufweisen. So ist die Scham – gerade im Alter – groß, mit „Sucht“ identifiziert zu werden. Hinzu kommt, dass es eine verbreitete Haltung bei älteren suchtkranken Menschen gibt, die auf die Hinnahme dieser Erkrankung wirkt. Nach dem Motto: „Es lohnt sich gar nicht mehr ...“

Sucht im Alter hat viele Gesichter: Medikamentenmissbrauch, Alkoholmissbrauch, Rauchen, aber auch Spielsucht gehören dazu. Erkannt werden suchtkranke ältere Menschen nicht immer. In den Seniorenzentren beispielsweise werden die anerkannten Suchtkrankheiten wenig beachtet und behandelt. Zudem vermischen sich häufig verschie-



dene Suchtarten, so dass Ältere oft doppelt bis mehrfach betroffen sind. Dies liegt sicher auch daran, dass das geschulte Personal in den Einrichtungen vielfach stark überlastet ist. Deshalb passiert es immer wieder, dass auch von Sucht betroffene Menschen einfach ruhiggestellt werden. Bekannt ist, dass über 19 Prozent der Männer, die in stationäre Pflegeeinrichtungen gehen, mit Alkoholproblemen kommen.

Die Mitglieder der LAGSO werden das Thema in ihren Seniorenorganisationen aufgreifen und nicht nur auf Gefährdungen hinweisen, sondern den betroffenen Menschen Hilfe anbieten – allerdings auch Forderungen an die Politik stellen. LSV-Vorstandsmitglied Jürgen Jentsch sagt dazu: „Nicht der erhobene Zeigefinger, sondern Angebote mit Chancen, in Gemeinschaft aktiv zu sein, sind wichtig. Fachliche Beratung und Betreuung mit dem Fokus Alter gehören dazu. So können betroffene Menschen aus dieser Grauzone des Lebens herausfinden. Mut gehört in jedem Fall dazu und es lohnt sich immer, unabhängig von Suchtmitteln zu leben!“

## Das Fanfarencorps Hervest-Dorsten 1957 e.V. steht seit 58 Jahren im Rampenlicht

Im Oktober 1957 wurde das Fanfarencorps der Hervest-Dorstener Schützen als Unterabteilung des Allgemeinen Schützenverein Hervest-Dorsten 1913 e.V. gegründet.

Nach den ersten Auftritten ging es sehr schnell aufwärts. Höhepunkt des Vereins war 1967 eine 14-tägige Reise nach Amerika, wo wir unter vielen Aktivitäten an der Steubenparade in New York und auf der EXPO in Montreal aufspielen durften. In den Jahren danach unternahm das Corps viele Auslandsreisen. Unter anderem nach Dormans/Frankreich, Caella/Spainien, Rybnik/Polen, Varde/Dänemark und zu mehreren Veranstaltungen in Holland. In der Stadthalle von Oer-Erkenschwick wurde z.B. 1968 eine Schallplatte aufgenommen. Bei vielen Veranstaltungen in Deutschland, wie bei dem Bremener Freiamarktsumzug oder zum Eröffnungsumzug der Cranger Kirmes, ist das Fanfarencorps Hervest-Dorsten regelmäßig dabei. Die Ausbildung der Jugend liegt dem Corps besonders am Herzen. So bekommt jeder die Möglichkeit an D-Lehrgängen des Landesmusikverbandes NRW 1960 teilzunehmen. Auch die Kameradschaft wird

mit dem jährlichem Zeltlager oder Ausflügen zu Freizeitparks gefördert.

Am 28.02.1992 machte sich das Corps selbstständig und wurde unter dem Namen Fanfarencorps Hervest-Dorsten 1957 e.V. ins Vereinsregister eingetragen. Folgende herausragende Titel konnte das Fanfarencorps in dieser Zeit bisher für sich verbuchen:

**Mai 1993: Deutscher Jugendmeister**  
Naturton 1993 in Harsefeld

**Juni 2000: Deutscher Vizemeister**  
Naturton bei der Deutschen Meisterschaft in Spenge

**Oktober 2001: Landesmeister**  
Naturton NRW in Hattingen

**Mai 2002: Deutscher Jugendmeister**  
Naturton in Lindau

**September 2005: Landesvizemeister**  
Naturton NRW in Lenzinghausen

**Juni 2006: Deutscher Vizemeister**  
Naturton in Meinerzhagen

**September 2009: 2-fach Goldgewinn**  
Landesmeisterschaft in Raesfeld

**Oktober 2011:  
Landes- und Landesvizemeister**  
Naturton erweitert/traditionell  
NRW Marienheide

**September 2012: Landesmeister**

Naturton NRW Stolberg

Das heutige Corps hat eine Stärke von 40 Aktiven, die zum Hauptteil aus jungen Spielern bestehen. Geleitet wird das jetzige Fanfarencorps vom Tambourmajor Ralf Ziel mit dem 1. Vorsitzenden Christoph Rommeswinkel.

Unsere ehemals Aktiven, die 1967 an der Steubenparade in New York teilnahmen, sind heute noch gemeinsam unterwegs. Aktivitäten wie Besuche in einer Pralinenmanufaktur, bei Eon Hüls sowie das traditionelle Grünkohlessen sind nur wenige Beispiele dafür, dass die Seniorengruppe des Fanfarencorps, organisatorisch geleitet von Herbert Fiege, noch nicht zum „Alten Eisen“ gehört.

Wir würden uns freuen, Sie bald vielleicht bei uns begrüßen zu dürfen. Jugendliche ab ca. 10 Jahren und Erwachsene sind herzlich willkommen.

Geprobt wird in der Dietrich-Bonhoeffer-Schule an der Juliusstraße in Dorsten-Holsterhausen, freitags von 19.00 bis 21.30 Uhr.

Weitere Infos unter:

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



Kreuzworträtsel – Rätseln Sie mit – Kreuzworträtsel

Grundstücksabgrenzung	engl. Männername	Fehlendes	tropisches Edelholz	Wahrnehmungsorgane	engl. Parlamentsentscheid	Fußballweltmeister 2014	Ansteckplakette (engl.)	brasillianischer Fußballstar				
Zierstrauch			Glasbruchstück					Albinoform des Ittisses				
Vererbungslehre	sehr weiches Leder	Folgerung, Ergebnis			Feigling (ugs.)	Männername						
		8	ausgebranntem Ton	Wohnungspächter			7					
		Staat im Himalaja	Land im Wasser		9	adliger rumän. Grundbesitzer		norwegische Hauptstadt				
Futterpflanze	Stilpepoche	Ausscheidungsorgan			städtisch	Wasserfahrzeug						
zu vorgerückter Stunde			rotes Wurzelgemüse	kostenfrei								
		Faktum, wirklicher Sachverhalt	kleine Fruchtart		3	Wochentag	Staat im Vorderen Orient	benachbart				
Kosewort für Großvater	konferieren Ackerpferd			Schiff in Gefahr	Gesellschaftszimmer	1						
gleich, einerlei		Bad in salzhaltiger Quelle	Fotoreise in Afrika				kleine Teilchen					
Handlung		chemisches Element			hohe Spielkarten	Ausruf d. Gering-schätzung		6				
persönliche Neigung			Rufname Schwarzeneggers	kalte Süßspeise	Bewohner eines Erdteils			Männerkurzname				
		bei weitem				arge Lage						
dt. Kinofilm („...rennt“)	offenes Auto (Kw.)		2	Stief-tochter von Herodes								
	5	hinauf-führender Weg				griechische Vorsilbe: neu						
deutsche Endsilbe	Rufname des Komikers Arent			1	2	3	4	5	6	7	8	9

Mit Sicherheit fahren



- im Stadtverkehr
- auf der Autobahn
- beim Einparken
- durch energiesparende Fahrweise



Fahrschule Bernhardt  
 Klosterstraße 42 · Dorsten  
 Tel. 0172 / 14 32 801  
 info@fahrschule-dbernhardt.eu  
 www.fahrschule-dbernhardt.eu

Mit uns fühlen Sie sich wieder sicher

## Sudoku

mittel

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

schwer

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

## Kreuzworträtsel

Rede- künstler	▼	Fluß zur Oise	▼	chine- sische Dynastie	▼	Geliebte des frz. Königs Karl VII.
norweg. Königs- name	▶		6			
▶				lat.: niemand		weiter Herren- mantel
Qual, Schmerz			unge- braucht	▶		
▶					2	
Rund- teil an der Bastei			Ge- wässer		Schnul- ler	
Insel der He- briden		unver- gorener Obst- saft	▶	5		
▶					Initia- len v. Ein- stein	▶
Gewinn, Aus- beute, Ernte		süd- deutsch: Straßen- bahn		nieder- dt.: Storch	4	
▶						gemah- lenes Getreide
Stufen- gestell	Ent- wick- lungs- richtung		best. Artikel (3.Fall)	▶		
▶			3			
▶				Blut- ader		Zurück- weisung
Hafen von Rotter- dam	8	Fluß zum Oranje	▶			
▶					1	grie- chischer Liebes- gott
Um- stands- wort		ugs.: keines- wegs	7	italie- nisch: drei		
Maschi- nenar- beiter	▶					
▶				grie- chischer Buch- stabe	▶	
Abk.f. bezie- hungs- weise	österr.: Rahm	▶				

## LÖSUNGSWORT

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



Jetzt online einkaufen:  
shop.florawelt.de



## IM FRÜHLING ...

... steht der Garten in den Startlöchern und wartet ungeduldig auf den Beginn der neuen Saison. Auf mehr als 9.000 m<sup>2</sup> Verkaufsfläche finden Sie bei uns alles für Ihren Balkon, Terrasse oder Garten. Herzlich willkommen!

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

**NEU**  
Jetzt mit  
erweitertem  
Kursplan  
& Zirkel



**form** ihr frauensportclub  
*sache*  
Persönlich & effektiv

Infotermine zur  
**4 Wochen-  
TEST-AKTION:**  
montags 11.00 Uhr  
donnerstags 18.00 Uhr

**4 Wochen  
testen für nur  
21,99€\***  
für Nichtmitglieder

\*Angebot gültig bis zum 29.02.2016 für die ersten 30 Testerinnen

Alleestraße 6 · 46282 Dorsten · Tel. 0 23 62 / 99 99 95 · [www.formsache-dorsten.de](http://www.formsache-dorsten.de)

## Ihr Outlet-Store in Dorsten!



Wohn- & Geschenkartikel

*Schenken muss nicht teuer sein...*

**Markenartikel bis zu 70% günstiger!**  
Ständig wechselnde aktuelle Ware!

Öffnungszeiten  
Mo. - Fr. 10.00 - 19.00 Uhr  
Sa. 10.00 - 16.00 Uhr  
[www.spar-kultur.de](http://www.spar-kultur.de)

Inh. Kevin Bombeck  
Gahlener Straße 3 · Dorsten  
Telefon: 0 23 62 - 995 12 63  
Email: [spar-kultur@gmx.de](mailto:spar-kultur@gmx.de)