

8

Kostenlos

Dorsten & Umgebung

Winter 2016/17

SeniorenZEIT

Die Seniorenzeitung für Aktive & Junggebliebene

Winterfreunden...



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
www.ra-schwankl.de



Stefanie
Kürpick LL.M.

Michael
Schwankl

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

Heute möchte ich Sie im neuen Jahr 2017 herzlich begrüßen. Wenn Sie die Winterausgabe 16/17 in der Hand haben, sind schon einige Wochen des neuen Jahres vergangen. Ich hoffe, dass Sie die Jahreswende gut und fröhlich erleben konnten. Vielleicht haben Sie das neue Jahr zusammen mit Ihrer Familie oder mit Freunden begrüßen können. Auch im Fernsehen kann man den Jahreswechsel abwechslungsreich und unterhaltsam erleben. Vor dem Jahreswechsel bringen die Medien, insbesondere das Fernsehen, Rückblicke auf das Jahr, das zu Ende geht. Die Berichte über die Olympischen Spiele in Brasilien gehören zu angenehmen Seiten des Jahres 2016, obwohl das Problem des Dopings und die soziale Ungleichheit im Gastgeberland einen Schatten darüber werfen. Sonst prägten leider Gewalt und Krieg das Leben der Menschen: Afghanistan, Irak und Syrien sind nur ein paar Beispiele für Gewalt, Terror und Krieg. Im Sommer hat der Amoklauf eines Jugendlichen in München, die Stadt und ganz Deutschland in Terrorangst versetzt. Auch manche politischen Entwicklungen und Wahlergebnisse lösten Besorgnisse aus. Gott sei Dank entwickelte sich manches nicht so schlimm oder jedenfalls besser, als die Kommentatoren voraussagten.

In Dorsten wurden die Mercaden eröffnet, wobei die Meinungen darüber unterschiedlich sind. Das darf bei uns sein, weil wir in einer Demokratie leben. Fürs neue Jahr hoffen wir, dass endlich das Kanalufer und die Hochstadenbrücke freigegeben werden. Gestartet ist das Projekt Dorsten Mitte, wodurch Abschnitte in der Altstadt bis zum Georgeck/Hardt verbessert werden. Schwerpunkt ist der Bahnhof Dorsten, der nach der Verlegung der westlichen Gleise mehr mit der Altstadt verbunden werden soll. Dabei wirkt auch der Seniorenbeirat mit und bemüht sich darum, dass die Veränderungen möglichst seniorengerecht werden. Zum Beispiel haben wir darauf hingewiesen, dass bei der Pflasterung ein Weg geschaffen werden muss, der mit Rollatoren und Rollstühlen gut zu befahren ist.

Zu Beginn eines neuen Jahres sind viele Fragen offen: Kann ich reisen oder einen Urlaub buchen? Wie steht es mit meiner Gesundheit? Kann ich in meiner Wohnung bleiben? Soll ich einen Rollator besorgen und wie komme ich damit zurecht? Kann mich meine Familie unterstützen oder brauche ich weitere Hilfen? Welche technischen Hilfen gibt es, wenn ich mich weniger bewegen kann?

Das sind berechnete Fragen, die zu Sorgen führen können. Wir vom Seniorenbeirat wollen Ihnen gerne dabei helfen und alles tun, was möglich ist. Die Mitglieder der



Hugo Bechter

Seniorenbegleitung geben Tipps oder vermitteln Sie direkt zur Fachberatung oder bringen Sie zum Arzt. Über die Taschengeldbörse helfen Ihnen Jugendliche beim Einkaufen, im Garten oder bei der Bedienung des Handys und Computers.

In dieser Ausgabe der **Seniorenzeit** finden Sie wieder einige Informationen und Angebote. Melden Sie sich bei Problemen und gehen Sie mit Vertrauen der Zeit, die das neue Jahr bietet, entgegen.

Hierzu ein paar Zeilen von Dietrich Bonhoeffer:

*Von guten Mächten treu und still umgeben,
behütet und getröstet wunderbar,
so will ich diese Tage mit euch leben
und mit euch gehen in ein neues Jahr.*

Im Namen des Seniorenbeirates Dorsten
Hugo Bechter

SENIORENBEIRAT
STADT DORSTEN



www.seniorenbeirat-dorsten.de



Kloster=Apotheke

V. Winkelmann
Lippestraße 4
46282 Dorsten

Tel. 0 23 62 / 2 23 60

Ihr Partner in Sachen Gesundheit

Was ändert sich in 2017?

Das Wichtigste zum Jahreswechsel!

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

Die **SeniorenZeit** gibt einen Überblick über wichtige Änderungen in 2017 aus verschiedenen Lebensbereichen, die insbesondere auch die ältere Generation betreffen. Diese Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wer mehr Neuregelungen oder Details zu den nachfolgend aufgeführten gesetzlichen Neuregelungen bzw. Änderungen wissen möchte, sollte sich durch Presseveröffentlichungen, in Funk und Fernsehen, im Internet oder bei den infrage kommenden Behörden und Institutionen informieren.

63 Jahren in Teilrente gehen, künftig deutlich mehr hinzuverdienen.

Rentenerhöhung in 2017 geplant

Die Rente wird auch im kommenden Jahr steigen. Die Rentner können für Mitte 2017 mit einem Zuschlag von bis zu 2,0 Prozent rechnen. Die genaue Erhöhung wird erst im Frühjahr 2017 feststehen.

Altersentlastungsbetrag sinkt weiter

Der Altersentlastungsbetrag wird Steuerzahlern über 64 Jahre gewährt. Er sinkt jährlich – in 2017 auf 20,8 Prozent des Bruttolohnes, höchstens aber 988 Euro.

Steuerpflichtiger Rentenanteil für Neurentner steigt

Bei der Rentenbesteuerung erhöht sich 2017 der steuerpflichtige Rentenanteil. Er steigt von 72 Prozent auf 74 Prozent.

Beitragsbemessungsgrenzen

Die Beitragsbemessungsgrenze, bis zu der auf Arbeitsentgelt oder Rente Beiträge zu zahlen sind, steigt bei der Rentenversicherung (im Westen) auf 6.350 Euro. Die bundeseinheitliche Bemessungsgrenze in der Krankenversicherung/Pflegeversicherung beträgt monatlich 4.350 Euro.

Beitragsatz

für die Pflegeversicherung steigt

Der Beitragsatz für die Pflegeversicherung steigt auf 2,55 Prozent bzw. 2,8 Prozent bei Kinderlosen.

Grundfreibetrag steigt

Der Grundfreibetrag für jeden Steuerzahler steigt um 168 Euro auf 8.820 Euro. Davon profitieren alle Steuerzahler, da das Finanzamt erst bei Einkommen über dem Grundfreibetrag Steuern abzieht. Bei Ehepaaren oder eingetragenen Lebenspartnern verdoppelt sich der Freibetrag auf 17.640 Euro. Der Steuersatz fängt mit 14 Prozent an (ab 8.821 Euro) und steigt dann allmählich an bis auf 42 Prozent (ab 54.058 Euro). Das gilt für Arbeitnehmer, Selbständige und auch Rentner.

Einmaliger zusätzlicher Feiertag

Aus Anlass des Reformationsjubiläums ist der 31. Oktober 2017 bundesweit ausnahmsweise einmalig ein Feiertag. An diesem Tag jährt sich die Veröffentlichung von Martin Luthers Thesen an der Schlosskirche zu Wittenberg zum 500. Mal.



Flexirente startet

Arbeitnehmer können flexibler aus dem Arbeitsleben aussteigen. Künftig kann eine neu eingeführte Teilrente mit Teilzeitarbeit kombiniert werden. Das soll Anreiz bieten, länger zu arbeiten. Außerdem dürfen diejenigen, die mit

So bleiben nur noch 26 Prozent der ersten vollen Bruttojahresrente steuerfrei. Dies gilt für 2017 hinzugekommene Rentnerjahrgänge. Bei Bestandsrenten bleibt der festgesetzte steuerfreie Rentenanteil bestehen.



Rauchmelderpflicht kommt

Altbauten und Neubauten in NRW müssen ab 2017 mit Rauchmeldern ausgestattet sein.

Wichtig: Eigentümer und Vermieter, die der Pflicht zur Neu-Installation von



Rauchmeldern nicht nachkommen, begehen nicht nur eine Ordnungswidrigkeit, sondern gefährden unter Umständen auch den Schutz ihrer Hausrat- oder Gebäudeversicherung.

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Die Regelsätze der Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung nach dem Sozialgesetzbuch Zwölftes Buch (SGB XII) werden zum 1. Januar 2017 erhöht. Alleinstehende erhalten künftig 409 Euro (+ 5 Euro). Ehepartner oder Lebenspartner, die zusammen leben,

erhalten jeweils 368 Euro (+ 4 Euro)

Neuer 50-Euro-Schein kommt

EU-Bürger müssen sich bald auf einen neuen 50-Euro-Schein einstellen. Die neue 50-Euro-Banknote, die in Leipzig gedruckt wird, soll ab Frühjahr 2017 in Umlauf gebracht werden. Zur Erstaussstattung werden etwa 5,4 Milliarden Stück gedruckt. Zunächst erhalten Einzelhändler und Banken die Gelegenheit, Geräte und Personal auf den neuen Geldschein vorzubereiten.

Bernhard Böing

Holsterhausener Partyservice & Metzgerei für Genießer Bei Ingo Folgmann ist der Name Programm

Heutzutage ist es nicht mehr selbstverständlich, dass der Kunde auf die Herkunft seiner Fleisch- und Wurstwaren vertrauen kann.

Die Holsterhausener Traditionsmetzgerei an der Borkener Straße, geführt von Ingo Folgmann, legt sehr viel Wert auf die Verwendung von regionalen Produkten und verarbeitet nur Fleisch aus eigener Schlachtung von hiesigen Bauern. Mit ihrem Frische- und Qualitätsversprechen hat die Metzgerei in den Jahrzehnten des Bestehens das Vertrauen der Kunden erwerben können. Nicht zuletzt durch die gleichbleibende Qualität der

Fleisch- und Wurstwaren, sondern auch durch die Angebotsvielfalt. Bei Ingo Folgmann gibt es für jeden Anlass das Richtige.

Der Senioren-Mittagstisch wird täglich frisch in Metzgermeister-Qualität zubereitet (Sonn- und Feiertage inkl.) und auf Wunsch auch ins Haus geliefert. „Steht eine Feier in Ihrem Hause oder in Ihrer Firma an, dann sind Sie bei uns gut bedient. Genießen Sie die Zeit mit Ihren Gästen... Wir kümmern uns um Ihre Feier!“ so Folgmann.

Und seine komplette Unterstützung hat er natürlich durch sein gut aufgestelltes Team. Immer dabei seine Frau Dagmar,

die mit ihrer langjährigen Erfahrung ein Profi in der Eventplanung ist. Auf Wunsch wird übrigens auch gegen eine kleine Leihgebühr, Geschirr, Besteck, Tische, Festzeltgarnituren bis hin zu Getränken und Zapfanlagen gestellt.

Qualität und Frische stehen für die Eheleute Folgmann an erster Stelle; sie sind der Schlüssel für die Zufriedenheit und das Vertrauen der Kunden.

Übrigens: Mit dem Qualitätsgrillfleisch des Metzgermeisters steht der nächsten Grillparty auch nichts mehr im Wege.

Wir wünschen guten Appetit!

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

Arbeitskreis-Seniorenbegleitung Hilfe wird angeboten – Helfer gesucht

Der Arbeitskreis Seniorenbegleitung bietet kostenlose Hilfen: Einkaufsdienst und Einkaufshilfe, Begleitung bei Spaziergängen (auch mit Rollstuhl) und Arztbesuchen, Behördengänge sowie Gespräche und Besuche.

Telefonische Beratung oder Anmeldung jeweils 9.00 bis 11.00 Uhr bei Hugo Bechter (0232/3610) oder per E-mail an: (h.bechter@t-online.de)

am Donnerstag, 16. Februar 2017
am Donnerstag, 16. März 2017
am Donnerstag, 20. April 2017
Sprechstunde von Winfried Dammann
jeweils 15.00 bis 16.00 Uhr
im LEO, Hervest am
Freitag, 24. Februar 2017,
Freitag, 24. März 2017
Freitag, 28. April 2017
oder telefonisch 02362/76016 bzw. per
E-mail (winfried.dammann@gmx.de)



Tanztee-Termine 2017 für Senioren

Seit 8 Jahren veranstaltet das Seniorennetzwerk St. Nikolaus regelmäßig Tanztee-Veranstaltungen für Senioren, die im Gemeindehaus St. Nikolaus/Hardt stattfinden.

Rolf Langhoff gelingt es immer wieder, mit seiner Musik Stimmung zu erzeugen und viele Besucher zum Tanzen zu motivieren. Das Hauptziel ist es, dass die Senioren bei Musik einen gemütlichen Sonntagnachmittag erleben und Kontakt zu anderen finden. Auch Senioren mit Rollator und Rollstuhl sind herzlich willkommen. Der Tanz-Nachmittag beginnt mit Kaffee und Kuchen. Anschließend kann man tanzen oder beim Tanzen zugucken und die gute Stimmung miterleben. Der Eintritt ist frei.

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

Zwei der ursprünglichen Angaben mussten geändert werden. Hier nun die endgültigen **Termine 2017**

Sonntag, 30. April,
im Gemeindehaus St. Nikolaus,
Klosterstraße 76

Sonntag, 25. Juni,
im Gemeindehaus St. Nikolaus,
Klosterstraße 76

Sonntag, 3. September,
im Gemeindehaus St. Nikolaus,
Klosterstraße 76

Sonntag, 29. Oktober,
Gemeindehaus St. Nikolaus,
Klosterstraße 76



Beratung zu Rentenfragen durch den Versichertenältesten der DRV Westfalen

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

Beratungsstelle: Burgsdorffstraße 74
(Geschäftsstelle des Bergbauvereins).
Telefonische Anmeldung bzw. Rückfragen bitte unter 0160/95115583.



Donnerstag, 09.02.2017, 15.00-17.00
Donnerstag, 23.02.2017, 15.00-17.00
Donnerstag, 09.03.2017, 15.00-17.00

Donnerstag, 16.03.2017, 15.00-17.00
Donnerstag, 06.04.2017, 15.30-17.00
Donnerstag, 20.04.2017, 15.00-17.00

Hässliche Zeiten für Vermieter: Neue Rechtsprechung in Sachen Schönheitsreparaturen

Der Bundesgerichtshof BGH hat in drei Entscheidungen Ihre Möglichkeit als Vermieter eingeschränkt, die Schönheitsreparaturpflicht im Mietvertrag auf Ihre Mieter zu übertragen.

Üblicherweise wird in einer ersten, entsprechenden Klausel festgelegt, dass Ihr Mieter kleinere Instandhaltungsarbeiten, also Schönheitsreparaturen, durchzuführen hat. Der BGH hat beschlossen: Dies ist grundsätzlich unzulässig. Hat der Mieter Ihre Immobilie unrenoviert übernommen, können Sie nicht mehr ohne Weiteres die Rückgabe der Wohnung in renoviertem Zustand verlangen.

Damit soll eine unangemessene Benachteiligung des Mieters ausgeschlossen werden.

Es wird davon ausgegangen, dass ein Vermieter beispielsweise Schönheitsreparaturen unterlassen könnte, die der Mieter dann zu Unrecht auszubügeln hätte. Auch zieht der BGH in Betracht, ein Vermieter übergebe seine Immobilie in einem Zustand, den der Mieter durch seine abschließenden Schönheitsreparaturen unverhältnismäßig aufwerte. Die neue Rechtsprechung erlaubt Ihnen also eine derartige Schönheitsreparaturklausel nur noch dann, wenn Sie Ihr Mietobjekt in vollständig renoviertem

Zustand an Ihren neuen Mieter übergeben. Darauf müssen Sie in dem Mietvertrag auch ausdrücklich hinweisen. Darüber hinaus ist Ihr Mieter zukünftig während des bestehenden Mietverhältnisses berechtigt, Schönheitsreparaturen in regelmäßigen Abständen von Ihnen fachmännisch durchführen zu lassen.

Dabei belässt es der BHG jedoch nicht. Hat der Mieter Ihre Immobilie unrenoviert übernommen, können Sie nicht mehr ohne Weiteres die Rückgabe der Wohnung in renoviertem Zustand verlangen. Diesem Beschluss folgen zwei zusätzliche Änderungen:

Die sogenannte „Quotenabgeltungsklausel“ hat bisher im Formularmietvertrag geregelt: Sollte ein Mieter zu einem Zeitpunkt ausziehen, an dem noch kein Renovierungsbedarf besteht, so hat er stattdessen für den von ihm genutzten Zeitraum einen anteiligen Aufwand als Entschädigung an Sie als Vermieter zu entrichten.

Der BHG erklärte auch diese Klausel für unwirksam, da der zu zahlende Anteil des Mieters nicht verlässlich ermittelt werden könne.

Turnus-Vorschrift für Schönheitsreparaturen?

Enthält der Mietvertrag „starre“ Fristen“

für die Verrichtung von Schönheitsreparaturen wie die bekannten Vorgaben: Küche und Bad alle 3 Jahre, Wohn- und Schlafzimmer alle 5 Jahre etc., ist diese Klausel nun ebenfalls unwirksam. Einen Schadensersatzanspruch wegen unterlassener Schönheitsreparaturen können Sie als Vermieter nicht stellen. Ob Sie die Wohnung bei Vertragsbeginn renoviert oder unrenoviert übergeben haben, spielt dabei keine Rolle.

Das Mietrecht ist ein komplexes juristisches Gebilde.

Möchten Sie auch in allen anderen Immobilienbelangen auf Nummer sicher gehen? Wenden Sie sich für Ihre professionellen und individuellen Lösungen einfach an das erfahrene Rhein Ruhr Immobilien-Unternehmen.

Es kennt alle Fallstricke und führt Sie zuverlässig durch Ihr Anliegen.

Ihr Ansprechpartner:
Marc Golly
(02045) 4115335



Denken Sie über den Verkauf Ihres Hauses nach?



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

Rhein Ruhr 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

Unser Buch-Tipp: „Liebe verlernt man nicht“ von Lilli Beck als Taschenbuch erhältlich

Paula und ihre Freundinnen haben die Nase voll vom altersbedingten Männermangel. Sie gründen eine Dating-Agentur für Golden Girls und machen sich beim Seniorentango, bei Aqua-Fit- und Rückenkursen auf die Suche nach geeigneten Kandidaten. Obwohl der ein oder andere vom Rendezvous mit dem Krankenwagen abtransportiert wird, trägt die romantische Recherche Früchte: Paula landet mit Karl einen echten Voll-

treffer. Doch dann meldet Exmann Herbert Ansprüche an.

Drei Freundinnen jenseits der 50 haben genug davon, dass Männer nie da sind, wenn man sie braucht.

Autoren-Porträt Lilli Beck: Lilli Beck, geb. 1950, wurde in Weiden/Oberpfalz ge-



boren. Sie hat als Model, Schauspielerin und Visagistin gearbeitet. Lilli Beck hat eine Tochter und lebt in München.

„Liebe verlernt man nicht“
Lilli Beck,
Verlag: Aufbau TB
ISBN: 9783746629469
Preis: 8,99 Euro

Schwarzwurzel – der „Spargel des kleinen Mannes“

Man nannte sie im Mittelalter wenig einladend „Schlangen-Mord“, „Schlangengras“ oder „Vipernwurz“, weil man der Pflanze eine Heilwirkung gegen Gift nachsagte. Später wurden daraus hierzulande die Bezeichnungen „Ruhrpott-Spargel“ oder „Arme-Leute-Spargel“, welche das Gemüse auch nicht eben adelten. Hinzu kommt das wenig attraktive Äußere der Verwandten von Artischocke, Chicorée und Topinambur: Die Wurzel der winterharten Pflanze aus der Familie der Korbblütler präsentiert sich braun-schwärzlich, ein wenig „schrumpelig“ und fühlt sich auch so ähnlich an. Die Rede ist von der Schwarzwurzel, die auch als „das vergessene Gemüse“ titulierte wurde.



Inzwischen erobert sich die Schwarzwurzel ihren Platz auf den Küchzetteln der Deutschen Stück für Stück zurück. Denn es spricht sich nun wieder herum, um welches gesunde Nahrungsmittel es sich dabei handelt. Tatsächlich kann man die Wurzel aufgrund ihrer Inhaltsstoffe getrost zu den wertvollsten Gemüsesorten überhaupt zählen. Denn sie weist die Vitamine A, B1, C und E auf sowie Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor und Eisen. Als weitere Wirkstoffe enthält die Schwarzwurzel Allantoin, ein Bestandteil vieler Heilmittel

zur Behandlung von Wunden, sowie Inulin, das als wohltuend für die Darmflora und den Fettstoffwechsel gilt. In ihrer Geschichte galt die Schwarzwurzel aber auch schon als wirksames Heilmittel gegen die Pest, gegen Schlangenbisse sowie gegen Vergiftungen allgemein.

Früher landeten Schwarzwurzeln ebenfalls als Futtermittel in den Viehtrögen und sie wurden sogar als Kaffee-Ersatz genutzt. Unterdessen ist der Platz der Wurzel jedoch in der Küche, wie ihr Alias „Winterspargel“ nahelegt. Dabei hat sie geschmacklich kaum Ähnlichkeit mit dem Spargel, sondern weist eher Noten von Nüssen, Mandeln und Sellerie auf, erinnert von der Konsistenz her mehr an Möhren. Richtig ist dagegen, dass die Schwarzwurzel zu den typischen Wintergemüsen zählt. Und von allen Gemüsesorten ist diese Wurzel eine mit den gesundheitsförder-

sten Eigenschaften, dabei kalorienarm und wegen ihres hohen Inulingehalts auch für Diabetiker geeignet. Damit bringt sie auch die beste Voraussetzung mit, um auf den Tellern von figurbewussten Leckermäulern zu landen. Als Zubereitungsarten für Schwarzwurzeln bieten sich Salate und Suppen an, man kann sie gekocht mit Butter oder auch überbacken als Gratin anrichten.

Nur bei der Verarbeitung von Schwarzwurzeln ist etwas Vorsicht geboten: Denn bei der Verletzung der Rindenschicht scheidet die Pflanze einen zähflüssigen Saft aus, der in Verbindung mit Sauerstoff Hände und leider auch Kleidungsstücke schwärzt. Diese Verfärbung ist hiernach nur äußerst schwierig wieder zu entfernen. Deshalb empfiehlt es sich, bei der Zubereitung von Schwarzwurzeln Wegwerf-Handschuhe und eine Küchenschürze zu tragen. Zudem sollten die braun-schwarzen Stangen immer nur einzeln und möglichst unter fließendem Wasser bearbeitet werden. Nach dem Schälen legt man sie am besten vor der weiteren Verwendung in Essig- oder Zitronenwasser, damit ihr austretender Milchsäure nicht auch das Gemüse selbst verfärbt.

Quelle: WOHL_be_FINDEN



9. Dorstener Gesundheitstag Fit und mobil im Alter – gesund älter werden

Samstag, 04. März 2017 von 13.00 - 17.00 Uhr



Unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Tobias Stockhoff, veranstalten das St. Elisabeth-Krankenhaus und die Volkshochschule Dorsten gemeinsam den 9. Dorstener Gesundheitstag am Samstag, 04. März 2017 in der Zeit von 13.00 - 17.00 Uhr in der Volkshochschule Dorsten, Bildungszentrum Maria Lindenhof, Im Werth 6.

Folgendes **Programm** wird Ihnen an diesem Tag geboten:

13.00 Uhr: Begrüßung zum Dorstener Gesundheitstag

Grußworte von Tobias Stockhoff und Andreas Hauke, Geschäftsführer der KKRn Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH; Moderation Bernd Sauerwein-Fox, Leiter der VHS Dorsten.

13.15 Uhr: Wir werden älter, aber wie? – Schlaganfall, Demenz, Mobilitätseinschränkungen

Dr. med. Marco Michels, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Medizin im Alter.

13.45 Uhr: „Sand im Getriebe“ – Das Arthrose-Gelenk – Wann hilft mir eine Operation?

Priv.-Doz. Dr. med. Mike H. Baums, Chefarzt der Klinik für Chirurgie, Fachbereich Orthopädie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie.

14.15 Uhr:

Gelegenheit zur Kaffeepause und Nutzung des Rahmenprogrammes

15.15 Uhr: Folterkammer Schlafzimmer – Wenn Ruhe zur Unruhe wird: RLS – Restless Legs Syndrom

Dr. med. Marco Michels, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Medizin im Alter.

15.45 Uhr:

Schaufensterkrankheit: Durchblutungsstörungen in den Beinen

Antony Burbank, Leiter der Sektion Gefäßchirurgie, Klinik für Chirurgie, Fachbereich Allgemein- und Viszeralchirurgie mit Sektion Gefäßchirurgie.

16.15 Uhr: Podiumsdiskussion mit allen Referenten

Moderation: Bernd Sauerwein-Fox, Leiter der VHS Dorsten; Dr. med. Marco Michels, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Medizin im Alter, St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten.

Außerdem erwartet die Besucher ein umfangreiches Rahmenprogramm, z.B. Fahrsimulator und Aufmerksamkeitstest sowie viele Informations-Stände.

www.kkrn.de



www.kkrn.de



St. Elisabeth-Krankenhaus UNTERSTÜTZT pflegende Angehörige

Hiermit laden wir Sie zu unserem „Initialpflegekurs für pflegende Angehörige“ herzlich ein. Ziel dieses 12-stündigen Kurses ist es, Sie als pflegende Angehörige dabei zu unterstützen, notwendige pflegerische Maßnahmen im häuslichen Umfeld selbst durchzuführen. Wir bieten Ihnen eine Gelegenheit, sich mit der akuten Veränderung Ihres Pflegalltages und Pflegesituationen bewusst auseinander zu setzen. Pflegerische Kenntnisse können hier erlernt und auch vertieft werden. Dabei werden wir, wenn immer möglich, auf Ihre speziellen Wünsche und Bedürfnisse eingehen. Zudem bieten wir Ihnen einen Rahmen, in dem Sie Menschen mit ähnlichen Erfahrungen begegnen und sich austauschen können.

Der INITIALPFLEGEKURS für pflegende Angehörige

beginnt am Donnerstag, den

02. Februar 2017

an drei aufeinander folgenden Terminen

02.02. / 09.02. / 16.02.2017

jeweils von 15.00 – 19.00 Uhr

Vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Informationen und Anmeldung:

Telefon 02362 29-50876

Ein kostenloses Angebot des St. Elisabeth-Krankenhauses Dorsten

Wohin mit den Hamsterkäufen

Vorratshaltung in kleinen Wohnungen

Hamsterkäufe waren eigentlich längst nicht mehr zeitgemäß. Lebensmittel in rauen Mengen zu horten, ist vor allem in der Nachkriegszeit notwendig gewesen, als die Versorgung unzureichend war. Heutzutage kann der Bedarf problemlos gedeckt werden – trotzdem waren die „Hamsterkäufe“ letztes Jahr in aller Munde. Das Bundesinnenministerium rät dazu, seinen Haushalt so reichhaltig zu bestücken, dass man sich zwei Wochen selbstständig versorgen könne. Wer in einer kleinen Wohnung lebt, stößt da aber schnell an seine Grenzen. Wie sollen die empfohlenen 28 Liter Wasser verstaut werden? Wie kann man kleinere Wohnungen größer wirken lassen? Wie kann man auch mit wenig

Ordnung ist die halbe Miete

Vor allem in kleinen Wohnungen ist es wichtig, selbstdiszipliniert zu sein. Anfallende Haushaltsaufgaben sollten nicht aufgeschoben, Gegenstände sofort auf- oder weggeräumt, schmutziges Geschirr direkt abgespült werden. In dekorativen Behältnissen aufbewahrt, sind Kaffeepulver, Cornflakes oder Kochzutaten schick verstaut und die Küche sieht aufgeräumter aus. Bei der Auswahl der Möbel sollte man auf multifunktionale Lösungen bauen – viele Hersteller statten ihre Produkte mit Doppelfunktionen aus: Schränke und Tische avancieren so zum Verwandlungskünstler.

Modulare Wohnzimmertische, Sofagarnituren mit integriertem Stauraum oder flexible Sitzmöbel sind platzsparend und praktisch zugleich. Es müssen aber auch nicht immer teure Designermöbel sein. Ein guter Tipp für den kleinen Geldbeutel ist, Rollen an die Möbel zu montieren. Wenn Gäste eingeladen sind oder



einfach nur umgeräumt werden soll, können die Couch & Co problemlos umgestellt und neu arrangiert werden.

Stauraum schaffen

Wer wenig Fläche zur Verfügung hat, sollte den Raum von oben bis unten vollständig nutzen. Unter dem Bett oder dem Sofa ist Platz genug für Boxen, z.B. mit Winterkleidung während des Sommers. Unter Dachschrägen

oder Treppen, auch in kleinen Nischen, können Schuhregale oder Garderoben Platz finden. Ein weiterer Tipp – extra für das Schlafzimmer: Der Kleiderschrank muss nicht zwangsläufig von Türen verschlossen werden. Stilvolle Vorhänge sparen den Platz für das Öffnen der Schranktüren einfach ein.

Apropos Vorhänge – bodenlange, helle Vorhänge an den Fenstern verleihen dem Raum mehr Höhe. Ob niedrig oder hoch, wenn man keine Regalschränke bis unters Dach aufstellen kann, sollte man auf frei schwebende Regalböden setzen.

Auch in der Küche gibt es Möglichkeiten, zusätzlichen Stauraum für Vorräte zu schaffen. So kann sich in kleinen Küchen oder Kochnischen die Investition in Utensilienwände auszahlen. Gewürze, Kochbesteck und andere Dinge des täglichen Bedarfs können damit einfach in Körbchen oder an Haken verstaut werden, statt auf der Arbeitsplatte herumzuliegen. Das ist nicht nur komfortabel, sondern kann auch noch dekorativ aussehen. Kochtöpfe, Dosen und Pfannen sollten hinsichtlich ihrer Größe aufeinander abgestimmt sein, damit sie sich stapeln lassen. Besonders praktisch sind Pfannen, deren Henkel sich abnehmen lässt – so nehmen sie weniger Platz weg. Es gibt viele Möglichkeiten, sich zusätzlichen Stauraum zu schaffen – wie man ihn nutzt und ob man wirklich Vorräte horten möchte, ist jedem selbst überlassen.

Quelle: Vonovia



Foto: metra

Entlastung für die Seele Ratgeber für pflegende Angehörige

Pflegen ist anstrengend – physisch und psychisch. Deshalb sollten pflegende Angehörige auf ihr eigenes Wohlbefinden achten. Darauf verweist der 60-seitige Ratgeber, der über die typischen seelischen Belastungen und Probleme, die sich aus einer Pflege ergeben können, informiert.

Unter anderem ermuntert die Broschüre, Hilfe von Außen in Anspruch zu nehmen, wenn man sich überfordert fühlt. Dazu werden zahlreiche Unterstützungs-

angebote aufgeführt, die dem ausführlichen Anhang der Broschüre zu entnehmen sind. Hierzu zählen z.B. die Verhinderungspflege, aber auch viele weitere Entlastungsangebote.

Den von der BAGSO und der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung herausgegeben Ratgeber „Entlastung für die Seele“ erhalten Sie kostenlos (auch in größeren Stückzahlen) unter: BAGSO, Bonngasse 10, 53111 Bonn (Telefon: 0228/249993-0)



Solide Finanzen als Grundlage für ein sorgenfreies Alter

Wer vom Berufsleben in die Rente wechselt, muss seine finanziellen Verhältnisse oft neu ordnen. Oft erreichen die Renten- oder Pensionszahlungen sowie die sonstigen Einkünfte nicht das Niveau des früheren Arbeitslohnes bzw. Gehaltes.

Ausgaben sollten daher sorgfältiger als bisher geplant sein. Hier und da sind Einsparungen notwendig. Nicht allen Rentnern gelingt die Umstellung gleich gut, manche verschulden sich im Alter.

Eine neue Broschüre zeigt, wie dies vermieden werden kann. Die Broschüre „Schuldenfrei im Alter“ der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) und der Diakonie Deutschland gibt Tipps hierzu.

Sie kann kostenlos bestellt werden bei der BAGSO, Bonngasse 10, 53111 Bonn (Telefon: 0228/249993-0) oder bei der Diakonie Deutschland, Caroline-Michaelis-Str. 1, 10115 Berlin (Telefon: 030/65211-0).



Seniorenhilfe Dorsten · Beate Gerle-Bönte
Auf dem Beerenkamp 45 · 46282 Dorsten
Telefon (02362) 41 941 · Mobil (0160) 96 02 05 17
info@seniorenhilfe-dorsten.de
www.seniorenhilfe-dorsten.de



Seniorenhilfe Dorsten

- Hauswirtschaftliche Tätigkeiten
- Fahrten zu Arztbesuchen, Apotheken
- Gemeinsame Ausflüge oder Spaziergänge
- Gemeinschaftliches Kochen oder Backen
- Vorlesen und Gesellschaftsspiele
- Gedächtnistraining
- Abendliche Gesellschaft (auch an Wochenenden)

Sprechapraxie

Sprechen ist ein sehr komplexer Prozess. Viele Bewegungen sind notwendig, damit wir fehlerfrei sprechen. Zudem läuft das Sprechen völlig automatisch ab. Im Alltag denken wir kaum über den Ablauf von Sprechen nach, es sei denn, Probleme treten auf.

Sprechen ist für Menschen einzigartig. Kein anderes Wesen der Evolution ist zum Sprechen fähig. Wir sprechen unter anderem, um uns mit unserer Umwelt verständigen zu können, Informationen auszutauschen oder soziale Kontakte zu pflegen. Wir sprechen im Berufsleben, in unserer Familie, mit Freunden und anderen. Somit führt eine Sprachstörung oft zu schwerwiegenden Kommunikationsschwierigkeiten und psychosozialen Einschränkungen im Alltag der Betroffenen.

Wie funktioniert normales Sprechen? In der linken Gehirnhälfte sind die Programme für die Sprechbewegungen gespeichert. Diese werden an die am Sprechen beteiligten Muskeln wie Zunge, Lippen, Gaumensegel etc. weitergegeben. Die Bewegung kommt zustande und resultiert in verständlichen Wörtern und Sätzen. Diese motorische Aktivität Sprechen haben wir über Jahre hinweg in verschiedenen Situationen geübt und

täglich ausgeführt. Die Abläufe sind gespeichert und können flexibel abgerufen werden. Deshalb können wir sprechen, egal, ob wir müde oder hellwach sind, ob wir frei reden können oder nebenbei Kaugummi kauen oder essen.



Führt ein Schlaganfall oder Unfall zu einer Verletzung oder Zerstörung dieser Zentren, werden die gespeicherten artikulatorischen Programme zerstört – die betroffenen Menschen können nicht mehr fehlerfrei und flüssig sprechen. Sie haben eine Sprechapraxie.

Ein Patient beschreibt seine Schwierigkeiten beim Sprechen so: „Ich kann nur in Silben sprechen, denn meine Aussprache ist schwerfällig. Das Sprechen

funktioniert nicht mehr automatisch, sondern muss befohlen und kontrolliert werden. Ich muss über jedes Wort nachdenken, das ich aussprechen will, und über die Art und Weise, wie es ausgesprochen werden muss... (aus Ziegler 2003)“.

Die Folgen einer Sprechapraxie im alltäglichen Leben sind vielfältig. Es kommt zu Kommunikationsproblemen, da Laute vertauscht und Wörter unverständlich werden. Die Menschen brauchen mehr Zeit zum Sprechen mit langen Pausen. Dies beeinträchtigt z.B. sehr beim Telefonieren, da keine hilfreiche Gestik eingesetzt werden kann. Teile des Gesagten bleiben unverstanden.

Viele Betroffene schämen sich wegen ihrer veränderten, nicht korrekten Sprechweise oder entwickeln eine Sprechangst. Sie befürchten, dass sie schlecht

sprechen würden, für dumm oder betrunken gehalten werden oder nicht zu Wort kommen.

Trotz der Schwierigkeiten, die man beim Sprechen hat, sollte man Gespräche nicht vermeiden. Informieren Sie Ihre Gesprächspartner über die Sprechapraxie. Halten Sie soziale Kontakte und beginnen Sie mit der Sprachtherapie und/oder anderen Behandlungen.

(Ratgeber Sprechapraxie/Maria Geißler)



Praxis für
LOGOPÄDIE
Hildegard Thies
staatl. anerkannte Logopädin

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

Diagnostik, Beratung und Therapie bei

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

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

Pflege im Herzen Dorstens informiert:

Das neue Pflegestärkungsgesetz II

Mehr als 20 Jahre sind seit der Einführung der Pflegeversicherung vergangen. Seitdem hat sich die Anzahl der Leistungsberechtigten von 1 Million Menschen auf über 2,8 Millionen Pflegebedürftige erhöht. Mehr als 3,3 Millionen Pflegebedürftige werden nach vorsichtigen Schätzungen für 2030 prognostiziert.

Nachdem am 1. Januar 2015 das 1. Pflegestärkungsgesetz in Kraft getreten ist, hat der Gesetzgeber das „Zweite Gesetz zur Stärkung der pflegerischen Versorgung und zur Änderung weiterer Vorschriften“ (Zweites Pflegestärkungsgesetz – PSG II) zum 1. Januar 2016 beschlossen. Der wesentliche Teil für Pflegebedürftige, Angehörige und Pflegenden ist am 1. Januar 2017 in Kraft getreten und damit wirksam geworden. Mit diesem Gesetz wird das Leistungsangebot ausgebaut und es soll der individuellen Pflegebedürftigkeit des Einzelnen allgemein besser Rechnung getragen werden.

Körperliche, kognitive und psychische Beeinträchtigungen werden gleichermaßen beachtet. Hauptziel der Neuerung ist in erster Linie, einen möglichst hohen Grad an Selbstständigkeit des Pflegebedürftigen zu gewährleisten und somit zu erhalten.

Was bringt das Pflegebedürftigkeitsgesetz II im Einzelnen?

Pflegebedürftigkeitsbegriff

Ab dem 1.1.2017 gibt es einen neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff. Pflegebedürftigkeit bezog sich bisher vor allem auf körperliche Beeinträchtigungen. Pflegebedürftige Menschen mit kognitiven oder psychischen Beeinträchtigungen, wie z.B. Demenzerkrankungen, wurden nicht ausreichend berücksichtigt. Mit dem neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff sind auch Veränderungen bei der Pflegebegutachtung verbunden. Bisher mussten die Gutachterinnen und Gutachter den Hilfebedarf von Pflegeantragstellern bei einzelnen Verrichtungen – etwa beim Aufstehen, Waschen, Anziehen sowie beim Essen – in Minuten ermitteln. Ab 2017 wird der Grad der Selbstständigkeit eines Menschen zum zentralen Kriterium für Pflegebedürftigkeit und nicht mehr sein Hilfebedarf in Minuten bei einzelnen Verrichtungen.

Pflegegrade statt Pflegestufen

Insgesamt gibt es künftig 5 Pflegegrade, die die bisherigen 3 Pflegestufen ablösen:

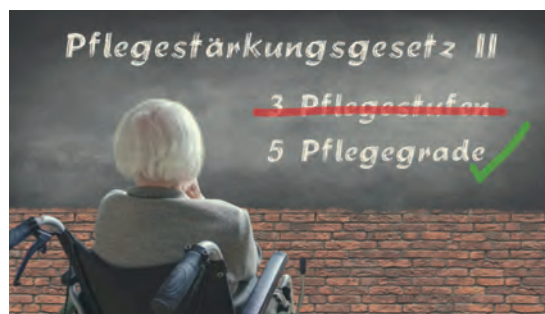
Pflegegrad 1:

Geringe Beeinträchtigungen der Selbst-

Pflegestärkungsgesetz II

~~3 Pflegestufen~~

5 Pflegegrade ✓



ständigkeit oder der Fähigkeiten,

Pflegegrad 2:

Erhebliche Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten,

Pflegegrad 3:

Schwere Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten,

Pflegegrad 4:

Schwerste Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten,

Pflegegrad 5:

Schwerste Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung.

Betrachtung und Gewichtung von 6 Lebensbereichen

Bei der Einstufung in Pflegegrade soll künftig darauf geschaut werden, wie weit sich der Pflegebedürftige noch selbst versorgen kann und wie mobil er ist. Auch sein Sozialverhalten rückt dabei stärker in den Blickpunkt. Insgesamt

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-Kirchellen, Herten, Marl)

Wir freuen uns, Sie ganz herzlich in unserem Pflegedienst begrüßen zu dürfen!

02362 | 7876957



Pflege im Herzen Dorstens GmbH · Inhaberin: Bianca Greve · Wiesenstraße 9 · 46282 Dorsten
Fax 0 23 62 / 78 76 956 · info@pflege-in-dorsten.de · www.pflege-in-dorsten.de

wird der Grad der Selbstständigkeit gemessen und bewertet, und zwar in den Bereichen:

Mobilität, Verhaltensweisen und psychische Problemlagen, Kognitive und kommunikative Fähigkeiten, Selbstversorgung, Bewältigung von und Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen, Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte.

Automatische Einstufung in einen Pflegegrad

Personen mit einer Pflegestufe werden ab 1. Januar 2017 automatisch einem Pflegegrad zugeordnet. Diese Zuordnung

erfolgt ohne erneute Antragstellung und ohne erneute gesundheitliche Begutachtung. Dabei gelten die folgenden Zuordnungsregelungen:

A. Bisher Pflegestufe ohne eingeschränkte Alltagskompetenz:
von Pflegestufe I in den Pflegegrad 2, von Pflegestufe II in den Pflegegrad 3, von Pflegestufe III in Pflegegrad 4, von Pflegestufe III, soweit die Voraussetzungen für einen Härtefall vorliegen, in den Pflegegrad 5;

B. Bisher Personen mit eingeschränkter Alltagskompetenz:
ohne gleichzeitige Pflegestufe = Pflegegrad 2,

bei gleichzeitigem Vorliegen der Pflegestufe I = Pflegegrad 3, bei gleichzeitigem Vorliegen der Pflegestufe II = Pflegegrad 4, bei gleichzeitigem Vorliegen der Pflegestufe III ohne oder mit Härtefall = Pflegegrad 5.

Für die automatische Überleitung gilt: Niemand, der vorher schon von der Pflegeversicherung Leistungen erhalten hat, wird zukünftig schlechter gestellt (Besitzstandswahrung). Alle Pflegebedürftigen erhalten die Leistungen mindestens in gleichem Umfang. In vielen Fällen erhöht sich die Leistung sogar.

Siehe Tabelle unten:

Höhe der Leistungsbeträge

Die künftigen Leistungen der Pflegeversicherung in den einzelnen Pflegegraden (PG)

	PG 1	PG 2	PG 3	PG 4	PG 5
Geldleistung ambulant (Pflegegeld)	125 €*	316 €	545 €	728 €	901 €
Sachleistung ambulant (Häusliche Pflege)	-	689 €	1.298 €	1.612 €	1.995 €
Leistungsbetrag stationäre Pflege	-	689 €	1.298 €	1.612 €	1.995 €
Leistungsbetrag stationäre Pflege (Zuschuss)	125 €	770 €	1.262 €	1.775 €	2.005 €

*Als Geldbetrag, der für Erstattung der Betreuungs- und Entlastungsleistungen zur Verfügung steht.

Wer mehr wissen möchte

Mit diesem Bericht möchte die Senioren-Zeit einen gestrafften Überblick über einige wichtige Neuerungen geben. Das Pflegestärkungsgesetz II bringt jedoch noch weitere bedeutsame Änderungen, sowohl im ambulanten als auch im stationären Bereich. Änderungen ergeben sich ebenfalls bei der Zahlung von Rentenversicherungsbeiträgen für pflegende Angehörige. Nicht zuletzt werden unnötige bürokratische Hürden und Antragspflichten abgeschafft.

Wer mehr wissen möchte oder an detaillierten Informationen zu bestimmten

Bereichen des Pflegestärkungsgesetzes II interessiert ist, sollte sich an die Pflegekassen wenden, die in der Regel bei den zuständigen Krankenkassen angesiedelt sind.

Ebenso vermittelt eine Broschüre zu diesen Pflegestärkungsgesetzen Pflegebedürftigen, Angehörigen und Pfl-

gekräften einen allgemeinen Überblick, insbesondere über Änderungen, die ab 1. Januar 2017 wirksam geworden sind.



Die Broschüre „Die Pflegestärkungsgesetze – Das Wichtigste im Überblick“ kann beim Bundesministerium für Gesundheit, Referat Öffentlichkeitsarbeit und Publikationen, 11055 Berlin, kostenlos bestellt werden. Weitere Informationen gibt es zudem auf der Internetseite des Bundesministeriums für Gesundheit:

www.pflegestaerkungsgesetz.de

Mit der Flexirente sanft in den Ruhestand einsteigen

Die Flexirente macht's möglich: Ab dem 1. Januar 2017 können Arbeitnehmer den Übergang von der Arbeit in den Ruhestand selbstbestimmt gestalten. Ältere Menschen haben damit die Möglichkeit, Teilrente und Hinzuverdienst individuell zu kombinieren. Nach Erreichen der Regelaltersgrenze muss mit der Arbeit aber noch nicht Schluss sein. Denn beschäftigt zu bleiben, lohnt sich.

Mit der Flexirente erleichtert die Bundesregierung die Verbindung aus vorgezogener Teilrente und Arbeiten in Teilzeit. Arbeitnehmer zwischen 63 und 67 Jahren können jährlich bis zu 6.300 Euro hinzuverdienen und dieses Einkommen flexibel über das Jahr verteilen. Bislang waren sie an eine monatliche Obergrenze gebunden. Diese durfte nur zwei Mal im Jahr maximal 900 Euro betragen und in allen anderen Monaten maximal 450 Euro. Bei Überschreiten dieser Werte drohte eine Minderung der Rente.

Der Gesetzentwurf zur Flexirente verlangt nun lediglich eine Anrechnung auf die Rente, wenn Arbeitnehmer die Obergrenze von 6300 Euro – bezogen auf das gesamte Jahr – überschreiten. In solchen Fällen werden 40 Prozent des Zuverdienstes verrechnet. Das bedeutet: Bei einem Überschuss von 100 Euro werden 40 Euro von der Rente abgezogen. Das gilt auch für Erwerbsminderungsrenten. Wer eine vorgezogene Vollrente bezieht und trotzdem weiterarbeitet, erhöht damit künftig seinen Rentenanspruch. Durch die anhaltende Beitragszahlung zur Rentenkasse gibt es mehr Leistung. Ebenfalls können Versicherte nun früher und flexibler zusätzliche Beiträge in die Rentenkasse einzahlen und so Abschläge bei der Rente ausgleichen.

Mit dem flexiblen Übergang in die Rente sind die Möglichkeiten für ältere Arbeitnehmer nicht erschöpft. Auch nach Erreichen der Regelaltersgrenze können sie im Beruf bleiben. Das funktioniert über zwei Wege: Entweder arbeiten sie weiter

ohne einen Rentenantrag zu stellen. Oder sie stellen den Antrag und bleiben als Rentner erwerbstätig. Arbeitgeber müssen jedoch damit einverstanden sein. Wer weiterarbeitet ohne Rente zu beziehen, erhöht seinen Anspruch durch anhaltende Beitragszahlung. Außerdem erhält er einen monatlichen Zuschlag auf die Rente in Höhe von 0,5 Prozent. Lohn oder Gehalt werden darüber hinaus weitergezahlt. Ebenfalls fällt die Beitragszahlung zur Arbeitslosenversicherung weg. Sobald ein älterer Arbeitnehmer seinen Job beendet, beantragt er seine Rente. Ein Durchschnittsverdiener erhöht nach Angaben der Deutschen Rentenversicherung Bund durch ein zusätzliches Berufsjahr seine zukünftige Rente somit um etwa 1200 bis 1300 Euro pro Jahr.

Späterer Renteneintritt lohnt sich

Wer hingegen in Rente geht und weiterarbeitet, bezieht als Durchschnittsverdiener 15.449 Euro (Westdeutschland) beziehungsweise 14.250 Euro (Ostdeutschland) Rente pro Jahr. Für arbeitende Rentner mussten Arbeitgeber bisher Beiträge zur Rentenversicherung abführen. Der Rentenanspruch änderte sich dadurch nicht. Mit der Flexirente wird das anders: Arbeitgeber zahlen weiterhin Beiträge zur Rentenversicherung, wodurch auf dem Rentenkonto mehr Entgeltpunkte zusammenkommen und schließlich auch der Rentenanspruch steigt. Eventuell erhöht sich aber das zu versteuernde Einkommen. Welche Variante besser ist, hängt von der individuellen Situation des Beschäftigten ab. Aus finanziellen Gesichtspunkten ist es voraussichtlich lohnenswert, weiterzuarbeiten und den Renteneintritt zu verschieben, weil mit diesem Modell sowohl der Erwerb der Rentenpunkte als auch der Erhalt des Rentenzuschlags gesichert sind. Weitere Informationen zum Arbeiten im Rentenalter enthält der Flyer „Länger arbeiten zahlt sich aus“ (www.bundesregierung.de). (bb)

Quelle: Erfahrung ist Zukunft, Newsletter der Bundesregierung, Ausgabe 12/2016 – 01/2017



ALLES INKLUSIVE

Exzellentes Hören mit Sicherheitspaket



VIO Kollektion
DIE NEUE ART DES HÖRENS

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.

✓ **VERLUSTABSICHERUNG**
Absicherung von 70 % des Gesamtverkaufspreises im Fall des Verlustes.

✓ **3 JAHRE BATTERIEN**
36-Monatsbedarf an Batterien für Ihre Hörgeräte. Maximal 120 Batterien in 36 Monaten.

✓ **NAHEZU UNSICHTBAR**
VIO Hörgeräte zählen zu den kleinsten und leistungsfähigsten der Welt.

OTON Die Hörakustiker GmbH – inhabergeführt & unabhängig

Dorsten Altstadt
Südwall 15
02362 - 999 77 10

Dorsten Holsterhausen
Borkener Straße 159
02362 - 201 000

Dorsten Wulfen
Am Brauturm 7
02369 - 209 08 55

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



oton
DIE HÖRAKUSTIKER

Nachbarschaftshilfe

Nebeneinander – miteinander – füreinander!

Sonntagvormittag, ein gemütlicher Tag steht bevor, ein Tag für die ganze Familie. Vielleicht mal wieder etwas backen oder was Leckeres kochen? Wem ein wenig Mehl für den Kuchen fehlt oder etwas Salz für das Mittagessen, der fragt zumeist kurz beim Nachbarn. Nicht nur dann ist es von Vorteil, wenn man mehr von den anderen Hausbewohnern kennt, als nur das Klingelschild. „Insbesondere für ältere Mieter, Alleinstehende oder verwitwete Senioren ist eine gute Nachbarschaft sehr wichtig.

Aber auch jüngere Bewohner eines Mehrfamilienhauses können von einer vernetzten Hausgemeinschaft nur profitieren. „Sharing is caring“ (dt.: Wer teilt, nimmt Anteil): Nachbarn allen Alters können sich untereinander helfen – egal ob mit dem Verleih einer Kabeltrommel oder dem Erledigen eines Einkaufs.“, sagt Nina Henckel (Vonovia). Sie weiß um die Bedeutsamkeit einer funktionierenden Nachbarschaft und erklärt, welche Möglichkeiten der Vernetzung es gibt und welche Vorteile es hat, wenn man sich untereinander hilft.

Miteinander statt ohneinander

Wenn man einen Babysitter sucht, zu viel Marmelade eingekocht hat oder als pensionierter Lehrer Freude daran hat, den Kindern im Mietshaus Nachhilfe zu geben, kann sich eine vernetzte Gemeinschaft im Haus, der Straße oder dem Viertel auszahlen. Wer seine Nachbarn besser kennen lernt, findet zuweilen

auch Freunde im Haus. Gemeinsame Radtouren oder kleine Botengänge für die älteren Nachbarn gehören für viele Mieter in Deutschland zum Alltag – nebeneinander wohnen und füreinander da sein, ist das Motto. Wer sich mit seinen Nachbarn vernetzen möchte, kann Aushänge im Haus machen oder einfach an der Haustür klingeln.



„Kennense noch Blümchenkaffee?“

Buch-Tipp: Die Online-Omi erklärt die Welt

„Wir hatten früher auch schon eBay. Nur war das ohne Computer und es hieß Kirchenbasar. Es ist doch so: Bevor man im Händi alles nachschlagen konnte bei diesem Wickipeter, da musste man alles in dicken Lexika nachlesen. Das können sich kaum noch vorstellen, was? Wir hatten noch eins von Onkel Hoppe, das war von Brockhaus. Ilse hat angerufen und ich musste Flüsse nachschlagen für ihr Kreuzworträtsel. Aber ich verplaudere mich. Was ich sagen will: Ich finde es schade, dass die jungen Leute nicht mehr wissen, was ein Ferngespräch war, was in eine Aussteuertruhe gehört und wie ein Testbild

nach Sendeschluss aussieht, das ist doch traurig! Wissen, ich habe Ihnen einfach mal ein paar der schönen alten Begriffe aufgeschrieben und erklärt. Habense nun viel Freude damit!“

Ihre Renate Bergmann

Renate Bergmann, geb. Strelemann, wohnhaft in Berlin, war Trümmerrfrau, Reichsbahnerin, Haushaltsprofi und ist vierfach verwitwet. Seit Anfang 2013 erobert sie

Twitter mit ihren absolut treffsicheren An- und Einsichten. Renate Bergmann

ist das Pseudonym **Tors-ten Rohdes**, Jahrgang 1974. Er hat in Brandenburg/Havel Betriebswirtschaft studiert und als Controller gearbeitet. Auf seinem Twitter-Account @RenateBergmann, erzählt er vom Leben einer Online-Omi.



Verlag: Rowohlt,
ISBN: 9783499290749
Preis: 8,00 Euro

Was bedeutet eigentlich „Antioxidantien“?

Ich wollte mir mal wieder etwas Gutes tun und habe mir einen Super-Smoothie gekauft. Das ist nicht nur ein einfacher, unspektakulärer Mix aus verschiedenen Früchten – nein, sondern der Smoothie schlechthin, laut Hersteller und Etikett angereichert mit Antioxidantien, die oxidativen Stress verhindern sollen.

Ja, Stress habe ich. Da ist nichts Neues für mich. Aber oxidativen?

Ist Oxidation nicht ein chemischer Prozess? Silber oxidiert beispielsweise in Verbindung mit Sauerstoff und läuft an. Das ist mir nicht unbekannt. Ich laufe auch an, wenn ich in die Luft gehe, und zwar rot. Davor schützen die Antioxidantien wohl eher nicht.

Die Vitaminpräparate verarbeitende Lebensmittelindustrie verspricht, dass diese bei Krebs und Falten wirken. Die Begründung liegt ja fast auf der Hand: Durch verschiedene Stoffwechselprozesse des menschlichen Körpers, durch Umweltgifte oder auch der UV-Strahlung, die verantwortlich sind für die

Zellalterung bzw. auch für die krankhafte Zellveränderung, wird oxidativer Stress verursacht.

Wieso bin ich da nicht drauf gekommen? Also helfen antioxidative Stoffe, diese Prozesse zu stoppen, so wie Zitronensaft Apfelspalten nicht braun anlaufen lässt. Da die Natur ausreichend Antioxidantien bereit hält, erhalten wir täglich über die Nahrung ausreichend davon.

Daher warnen auch immer mehr Ernährungsexperten, mit Vitaminzusätzen das empfindliche organische Gleichgewicht im menschlichen Körper zu stören. So wird ruckzuck aus dem oxidativen ein antioxidativer Stress. Denn auch schon Paracelsus sagte: Allein die Menge macht das Gift.

Und da wir es ja schon geahnt haben, gibt es nur einen Weg. Zurück zu Obst und Gemüse und weg von den ganzen Zusätzen – auch wenn die Hersteller vor Ärger grün anlaufen.

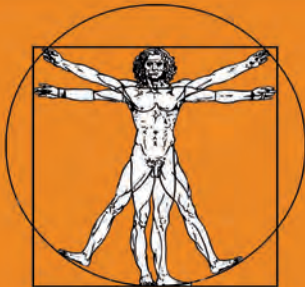


Witze-Ecke

Zwei Rentnerehepaare sind mit dem Auto in Deutschland auf der Autobahn unterwegs und fahren nicht mehr als 81 km/h. Ein Polizist hält das Auto an.

Der Opa fragt (leicht verunsichert): „Warum wir zu schnell?“ – Polizist: „Nein, aber warum fahren Sie so langsam?“ – Opa (etwas verwundert): „Darf man denn schneller fahren?“ – Polizist: „Ich denke, 100km/h darf man ruhig fahren“ – Opa(erstaunt): „Aber auf dem Schild steht A81“ – Polizist: „Ja und? Was meinen Sie?“ – Opa(im Brustton der Überzeugung): „Na, da muss ich doch 81 km/h fahren.“ – Polizist: „Nein, das ist doch die Nummer der Autobahn.“ Opa: „Ach so! Danke für den Hinweis.“

Der Polizist schaut auf die Rückbank des Autos und sieht zwei steif sitzende Omis mit weit aufgerissenen Augen. Da fragt der Polizist fürsorglich die beiden Rentner: „Was ist denn mit den zwei hinten los? Ist den Damen nicht gut?“ Da kichert der andere Opa: „Doch, doch! Nur, wir kommen gerade von der B 295!“



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

Wir bieten Ihnen:

- professionelle Kompressionsstrumpfversorgung
- Bandagen
- Technische Orthopädie
- Orthesen
- Einlagen in Sonderanfertigung
- Prothesen

Wir beraten Sie gerne!



Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

FEBRUAR

Freitag, 10.02.17, 20.00 Uhr

Nachtwächertour

Begleiten Sie den/die Nachtwächter/in im historischen Kostüm durch die dunklen und gespenstischen Gassen. (Anschließend Mondscheintrunk im Alten Rathaus). Info und Anmeldung stadinfo 02362/308080, Start stadinfo, Recklinghäuser Str., Altstadt, Eintritt: 7 Euro

Samstag, 11.02.17, 19.00 Uhr

Magic of the Dance.

The best irish dance show.

Irish Dance Weltmeister steppen, bis die Füße Feuer fangen. Aula St. Ursula Realschule, Nonnenkamp 14, Hardt

Mittwoch, 15.02.17, 18.00 Uhr

Nachtwächterschmaus

Begleiten Sie den/die Nachtwächter/in im historischen Kostüm durch die dunklen und gespenstischen Gassen. Info und Anmeldung stadinfo 02362/308080, Start stadinfo, Recklinghäuser Str. 20; Eintritt: 19,50 Euro mit Essen im Restaurant La Piazza

Freitag, 17.02.17, 17.00 Uhr

FINEARTJAZZ Joscha Oetz Perfektomat

Mit Joscha Oetz, Kontrabass, Laura Robles, Percussion, Norman Peplow,

Piano u.a., Einlass 19.30 Uhr,



DAS LEO, Fürst-Leopold-Allee 70, Hervest, Eintritt: VVK18 Euro, erm. 10 Euro, AK 22 Euro, erm. 12 Euro, VVK u.a. in der stadinfo; Verant.: PUBLICJAZZ, 0209/97266677

Freitag, 17.02.17, 17.00 Uhr

Ausstellungseröffnung und Lesung von und mit Brigitte Wiers

Verant.: Förderverein Gnadenkirche e.V., 02369/22352, Gnadenkirche, Im Winkel 1, Wulfen,

Dienstag, 21.02.17, 19.30 Uhr

Second Hand oder Trödeln statt Rödels

Ein satirischer Flohmarkt mit Sabine Klose, Gesang, und Christoph Rösner, Text, Verant.: Trägerverein Altes Rathaus e.V., Altes Rathaus, Markt 1, Altstadt, Eintritt: 12 Euro

Mittwoch, 22.02.17, 19.00 Uhr

Nachtwächertour

Begleiten Sie den/die Nachtwächter/in im historischen Kostüm durch die dunklen und gespenstischen Gassen. (Anschließend Mondscheintrunk im Alten Rathaus). Info und Anmeldung stadinfo 02362/308080, Start stadinfo, Recklinghäuser Str., Altstadt, Eintritt: 7 Euro

Freitag, 24.02.17, 20.00 Uhr

Bidla Buh:“ Sekt, Frack und Rock’nRoll“ – Kleinkunst

Verant.: Amt für Kultur und Weiterbildung, 02362/664052, Aula Gymnasium Petrinum, Im Werth 17, Altstadt, Eintritt: 17 Euro, erm. 12 Euro

MÄRZ

Freitag, 03.03.17, 20.00 Uhr

Matthias Brodowy „Gesellschaft mit beschränkter Haftung“

Verant.: Gemeinschaftshaus Wulfen, 02369/93450, Gemeinschaftshaus Wulfen, Wulfener Markt 5, Wulfen, Eintritt: VVK 17,60 Euro, AK 20 Euro

Samstag, 04.03.17, 19.30 Uhr

Konzert: Werke von Felix Mendelssohn und César Franck

V. confido vocale & camerata e.V., St. Marienkirche, An der Marienkirche 12, Hervest.

Sonntag, 05.03.17, 19.00 Uhr

Jazz and more:

Chopin à la Musette: „Impressionen über Themen von Frédéric Chopin“

Mitwirkende sind Piotr Rangno, Akkordeon, Alexander Morsey, Kontrabass und Tuba, Christian Hammer, Gitarre. Veranstalter: Amt für Kultur und Weiterbildung, 02362/664052, Forum der VHS/BZ Maria Lindenhof, Im Werth 6, Altstadt, Eintritt: 15 Euro, ermäßigt 10 Euro

Reibeplätzchen -
rustikal und einfach lecker



Außerhalb der Spargelzeit servieren wir Ihnen immer *donnerstags* knusprige Reibeplätzchen nach traditionellem Rezept frisch aus der Pfanne – und das, solange Sie Appetit haben. Dazu gibt's Apfelsmus, Rübekraut, Kräuterquark, selbst gebackenes Brot und Salat.

Genau das Richtige für den typisch westfälischen Geschmack.

pro Person **11,50 €** mit Rauchlachs **14,50 €**



Rhader Straße 69 · Raesfeld-Erle · 02865/8011 · www.adelheids-spargelhaus.de

Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

MÄRZ

Mittwoch, 08.03.17, 19.00 Uhr

Nachwächertour

Begleiten Sie den/die Nachwächter/in im historischen Kostüm durch die dunklen und gespenstischen Gassen. (anschließend Mondscheintrunk im Alten Rathaus). Info und Anmeldung stadinfo 02362/308080, Start stadinfo, Recklinghäuser Str., Altstadt, Eintritt: 7 Euro

Freitag, 10.03.17, 19.30 Uhr

Lesung: 2. Mordspaß mit Wilsberg-Kommissar Overbeck



Roland Jankowsky liest neue schräge Short Stories. V. Amt für Kultur und Weiterbildung 02362/664104 und Cornelia-Funke-Baumhaus, Forum der VHS/BZ Maria Lindenhof, Im Werth 6, Altstadt, Eintritt: 12,00, VVK u.a. in der stadinfo

Freitag, 10.03. bis Sonntag, 26.03.17

32. Dorstener Frauenkulturtage

Eröffnungsveranstaltung mit Nora Beockler und ihrem Kabarett-Programm „Spaß ist mir ernst“, Info: Gleichstellungsstelle 02362/663420; Kartenvorverkauf für die Eröffnungsveranstaltung u.a. in der stadinfo

Mittwoch, 15.03.17, 18.00 Uhr

Nachwächterschmaus

Begleiten Sie den/die Nachwächter/in im historischen Kostüm durch die dunklen und gespenstischen Gassen. Info und Anmeldung stadinfo 02362/308080, Start stadinfo, Recklinghäuser Str. 20, Eintritt: 19,50 Euro mit Essen im Restaurant La Piazza

Montag, 20.03.17, 19.30 Uhr

Tanz auf dem Vulkan

UFA-Schlager der 30er und 40er Jahre.

Mit Tirzah Haase, Gesang, und Armine Ghuloyan, Klavier, V. Trägerverein Altes Rathaus e.V., Altes Rathaus, Markt 1, Altstadt, Eintritt: 12 Euro.

Montag, 20.03.17, 20.00 Uhr

Theater: „Das Lächeln der Frauen“

Romantische Komödie nach dem Roman von Nicolas Barreau. Mit Julia Stinshoff und Hubertus Grimm, Tourneetheater Thespiskarren, Hannover.

Veranst.: Amt für Kultur und Weiterbildung 02362/664052, Aula St. Ursula Realschule, Nonnenkamp 14, Hardt, Eintritt: 14 -17 Euro, erm. 9 -12 Euro

Dienstag, 21.03.17, 18.00-22.00 Uhr

Schönes aus alten Büchern

Aus alten Büchern, die es in der Stadtbibliothek immer wieder gibt, lassen sich wahre und vor allem ganz individuelle Kunstwerke herstellen. Seien Sie kreativ! Stadtbibliothek/BZ Maria Lindenhof, Im Werth 6, Altstadt Eintritt: 3 Euro, Anmeldung erforderlich unter 02362/664104

Mittwoch, 22.03.17, 19.00 Uhr

Nachwächertour

Begleiten Sie den/die Nachwächter/in im historischen Kostüm durch die dunklen und gespenstischen Gassen. (anschließend Mondscheintrunk im Alten Rathaus). Info und Anmeldung stadinfo 02362/308080, Start stadinfo, Recklinghäuser Str., Altstadt, Eintritt: 7,00

Freitag, 24.03.17, 20.00 Uhr

Dave Davis „Blacko Mio“ – Kabarett

St. Ursula Realschule Dorsten, Info: Theo Wellmann, Zedernweg 30 a, 46487 Wesel, Tel. 0178/2838005

Freitag, 24.03.17, 20.00 Uhr

Kleinkunst: Bill Mockridge



„Alles frisch?! Lachen macht sexy“

Veranst.: Amt für Kultur und Weiterbildung, 02362/664052,

Aula Gymnasium Petrinum, Im Werth 17, Altstadt, Eintritt: 17 Euro, ermäßigt 12 Euro

Freitag, 24.03.17, 19.00 Uhr

The Fabulous Blues Brothers

Einlass: 19.00 Uhr, für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene, Veranst.: Treffpunkt Altstadt, 02362/50967, Treffpunkt Altstadt, Auf der Bovenhorst 9, Altstadt, Eintritt: VVK 12 Euro, AK 15 Euro, VVK u.a. in der stadinfo

Montag, 27.03.17, 19.30 Uhr

Jan Weiler: „Im Reich der Pubertiere“

Lesung, Veranst.: Amt für Kultur und Weiterbildung 02362/664104 und Baumhaus, Forum der VHS/BZ Maria Lindenhof, Im Werth 6, Altstadt, Eintritt: VVK 15 Euro, AK 17 Euro, VVK u.a. in der stadinfo

Freitag, 31.03.17, 20.00 Uhr

Nachwächertour

Begleiten Sie den/die Nachwächter/in im historischen Kostüm durch die dunklen und gespenstischen Gassen. (Anschließend Mondscheintrunk im Alten Rathaus). Info und Anmeldung stadinfo 02362/308080, Start stadinfo, Recklinghäuser Str., Altstadt, Eintritt: 7 Euro

Freitag, 31.03.17, 20.00 Uhr

Thilo Seibel: „Das Böse ist verdammt gut drauf“

Veranst.: Gemeinschaftshaus Wulfen, 02369/93450, Gemeinschaftshaus Wulfen, Wulfener Markt 5, Wulfen, Eintritt: VVK 17,60 Euro, AK 20 Euro

Freitag, 31.03.17, 19.00 Uhr und

Samstag, 01.04.17, 18.00 Uhr

Jubiläumskonzert 20 Jahre Swinging Church gestern – heute - morgen

Der ökumenische Gospelchor Swinging-Church feiert sein 20jähriges Bestehen mit einem großen Jubiläumskonzert und wird Gospelmusik aus zwei Jahrzehnten lebendig werden lassen.

Info Herr Röhm, St. Marienkirche, An der Marienkirche 12, Hervest, Eintritt: 12 Euro

Veranstungskalender für Dorsten & Schermbeck

APRIL

Samstag, 01.04.17, 10.00-15.00 Uhr
Aktionstag Rad und Bahn und mehr:
Pedalritter & Stahlrösser
 Altstadt

Samstag, 01.04.17, 18.00 Uhr
1. FinArtJazzNight

Mit Tobias Christl Wildern, Beasting, Filou, Urban Wedding Band, Verant.: PublicJazz, Gemeinschaftshaus Wulfen, Wulfener Markt 5, Wulfen, Eintritt: VVK 25 Euro, AK 29 Euro, VVK u.a. in der stadinfo

Sonntag, 02.04.17, 11.00-18.00 Uhr
Dorsten is (s)t mobil mit verkaufs offenem Sonntag in der Altstadt
 Verant.: DIA

Sonntag, 02.04.17, 11.00 Uhr
Tag der Mobilität. Rundtour mit dem Rad zu den Dorstener Bahnhöfe
 inklusive der Erlebnisstationen mit Endstation am Alten Rathaus, V. Verkehrsverein Dorsten und Herrlichkeit e.V., Start Erlebnisbad Atlantis, Konrad-Adenauer-Platz, Altstadt
 .00 Uhr Chorkonzert von dem Vocal Blue acapella Ensemble. "Around the world", Benefizkonzert für den Erhalt der Gnadenkirche, Leitung Katja Strube, V. Förderverein Gnadenkirche e.V. 02369/22352, Gnadenkirche, Im Winkel1, Wulfen

Freitag, 09.04.2017; 18.00 Uhr
Operette „Die lustige Witwe“
Besuch im Musiktheater Gelsenkirchen
 p.P. 37,- Euro Rang II. Anreise über private Fahrgemeinschaften. Anmeldung verbindlich bis zum 28.02.2017: Verkehrsverein Dorsten und Herrlichkeit; Lembeck e.V.; e-mail: wiese.vvk@gmx.de



Freitag, 14.04.17; 12.00 Uhr
Besinnliche Radtour durch die Herrlichkeit mit Fastenessen
 im Bauerncafé Belustedde in Lippamsdorf, V. Verkehrsverein Dorsten und Herrlichkeit e.V., Start Erlebnisbad Atlantis, Konrad-Adenauer-Platz, Altstadt

Freitag, 28.04.17, 19.30 Uhr
Lampenfieber
 Theaterstück von und mit Markus Veith, Verant.: Trägerverein Altes Rathaus e.V., Altes Rathaus, Markt 1, Altstadt, Eintritt: 12 Euro

Freitag, 28.04.17, 20.00 Uhr
Storno: „Sonderinventur 2017“
Kabarett-Trio aus Münster
 St. Ursula Realschule Dorsten – Info: Theo Wellmann, Zedernweg 30 a, 46487 Wesel, Tel. 01782838005

Veranstaltungen Schermbeck FEBRUAR-APRIL

Mittwoch, 01.02.17, 15.00 Uhr
Sicherheit vor Kriminalität im Alltag von Senioren
 Die Kreispolizei Wesel referiert über das Thema: Sicherheit im Alltag von Senioren Kempkesstege 2, Info.: 02853/8578702

Samstag, 18.03.17, 10.00 Uhr
Gesundheitstag Wesel
 Eintritt frei. Website: gesundheitstag-wesel.de, Niederrheinhalle Wesel, An de Tent 1, 46485 Wesel

Mittwoch, 05.04.17, 15.00 Uhr
Mehr Sicherheit beim Autofahren
 Marc Overkämping referiert zum Thema: Mehr Sicherheit beim Autofahren. Kempkesstege 2, Tel.: 02853/8578702

Wiederkehrende Termine für Schermbeck

Bürgertreff-Schermbeck e.V. lädt ein zum „Frühstück“
 Wir laden jeden 1. Donnerstag im Monat um 9.30 Uhr Senioren ab 50+ zu einem geselligen Themen-Frühstück ein.

Treffpunkt ist das Dorfgemeinschaftshaus in Schermbeck (über Feuerwehr Altschermbeck), Freudenbergstraße 1; Anmeldung unter 02853-912540

„Klön-Treff“

Im „Klön-Treff“, jeden 3. Donnerstag im Monat um 14.30 Uhr kann man in gemütlicher Runde bei Gebäck und „Kaffeekännchen ohne Boden“ gemeinsame Zeit miteinander verbringen. Treffpunkt ist das Dorfgemeinschaftshaus-Schermbeck, Freudenbergstraße 1 in Schermbeck, über der Feuerwehr Altschermbeck. Info: Elke Volkmann Tel.: 02853-912540 oder 0172-2428649

SENIORENANGEBOTE VHS Dorsten FEBRUAR-APRIL

Samstag, 04.03.17, 13.00-17.30 Uhr
9. Dorstener Gesundheitstag
 Fit und mobil im Alter. Gesund älter werden. Beim diesjährigen Gesundheitstag dreht sich alles rund um das Thema Gesundheit, Mobilität und Lebensqualität im Alter. Im Mittelpunkt stehen allgemeinverständliche Vorträge zu den Themenfeldern Altern, Schlaganfall, Demenz, Erhalt der Mobilität durch gelenkerhaltende Maßnahmen oder Gelenkersatz, Restless Legs Syndrom (RLS), „Schaufensterkrankheit“ und deren Behandlungsmöglichkeiten.

Kurs-Nr.: 2110, gebührenfrei; VHS

Vorträge Gesellschaftsbereich

Mittwoch, 01.03.17, 19.00-21.15 Uhr
Was bedeutet „rechtliche Betreuung“
 Kurs Nr. 1323; VHS; Raum 106, 16 Euro

Donnerstag, 02.03.17, 19.00-21.15 Uhr
Märchen gegen das Vergessen
 Kurs Nr. 1322; VHS; Raum 106, 10 Euro

Montag, 06.03.17, 19.00-22.00 Uhr
Schenkung und vorweggenommene Erbfolge – Vortrag, Kurs Nr. 1190;
 VHS; Raum 207, 9 Euro

Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

Samstag, 11.03.17, 9.30 - 16.30 Uhr
Effektive Techniken
 für ein Top-Gedächtnis
 Seminarm Kurs Nr. 1321;
 VHS; Raum 202, 35 Euro

Mi., 22.03., 19.00 – 21.00 Uhr
 Da geht noch was – mit 65 in die
 Kurve – Lesung mit Christine
 Westermann
 Kurs Nr. 1320; VHS; Forum, 10 Euro



Bewegung und Sport
LifeKinetik®
 ab Freitag, 17.02. (7x);
 20.00 - 21.00 Uhr;
 Kurs Nr.: 2310; VHS; Raum 008, 79 Euro

Beckenbodengymnastik - die eigene
Mitte stärken!
 ab Mittwoch, 15.02.17 (10x);
 17.30 - 18.30 Uhr;
 Kurs Nr.: 2311; VHS; Raum 008, 37 Euro

Wer rastet - der rostet! Gymnastik
für Senioren
 ab Dienstag, 07.02.17 (21x);
 14.00 - 15.00 Uhr;
 Kurs Nr.: 2335; VHS; Raum 008, 68 Euro

Fit und mobil -
Gymnastik für Frauen Ü55
 ab Montag, 06.02. (18x);
 18.00 - 19.00 Uhr;
 Kurs Nr.: 2336; 59,50 Euro; KiGa St.
 Agatha, Falkenstr. 28, 46282 Dorsten

Sicher und fit für die Generation 60+
 ab Freitag, 10.02. (4x);
 11.15 - 12.45 Uhr
 Kurs Nr. 2416; 49,50 Euro, Akademie
 Golstein, Essener Str. 19, 46282 Dorsten

ZUMBA® Gold für Junggebliebene
 ab Mo., 06.02. (14x);
 16.30 - 17.30 Uhr
 Kurs Nr. 2512; VHS; Raum 008, 59 Euro

ZUMBA® Gold für Junggebliebene
 ab Do., 09.02. (14x);
 10.30 - 11.30 Uhr
 Kurs Nr. 2512; VHS; Raum 008, 59 Euro

Fremdsprachen

Englisch mit Muße
 Stufe A1, Grundkurs 1
 ab Mittwoch, 08.02.17 (15x);
 9.30 - 11.00 Uhr
 Kurs Nr. 3210; VHS; R. 218, 66,50 Euro

Französisch mit Muße
 Stufe A1, Grundkurs 2
 ab Montag, 06.02.17 (15x);
 11.00 - 12.30 Uhr
 Kleingruppe – sehr leichte Vorkenntnisse
 werden vorausgesetzt; Kurs Nr.: 3311;
 VHS; Raum 206, 105 Euro

Spanisch mit Muße
 Stufe A1, Grundkurs 5
 ab Donnerstag, 09.02.17 (14x);
 9.00 - 10.30 Uhr
 Kleingruppe – leichte Vorkenntnisse
 werden vorausgesetzt
 Kurs Nr.: 3414; VHS; R. 208, 98,50 Euro

IT

Windows aufräumen und warten
 Dienstag, 25.04. und
 Mittwoch, 26.04.; 15.00 - 18.15 Uhr
 Kurs Nr.: 5320; VHS; R. 103, 42,50 Euro

Windows 10 - was ist anders?
 Montag, 27.03.; 18.30 - 20.45 Uhr
 Kurs Nr.: 5321; VHS; R. 103, 20,50 Euro

Smartphone-Sprechstunde:
 Erste Hilfe bei der Nutzung des
 Android-Smartphone
 ab Montag, 06.03.17;
 15.00 - 18.15 Uhr
 Einzelunterricht 45 Minuten,
 Kurs Nr. 5410; VHS; Raum 207, 45 Euro
 Bitte das eigene Android-Smartphone
 oder -Tablet mitbringen.

So funktioniert Ihr Android-
Smartphone / -Tablet
 Dienstag, 21.03., Donnerstag, 23.03.

und Dienstag, 28.03.;
 15.15 - 17.30 Uhr
 Kurs Nr. 5411; VHS; Raum 207, 42 Euro
 Bitte das eigene Android-Smartphone
 oder -Tablet mitbringen.

Apple iPad & iPhone für Einsteiger
 ab Mittwoch, 22.02.17 (2x);
 15.15 - 17.30 Uhr
 Kurs Nr. 5413; VHS; Raum 207, 34 Euro
 Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad oder
 iPhone mit.

Apple iPad & iPhone für
Fortgeschrittene
 ab Mittwoch, 29.03.17 (2x);
 15.15 - 17.30 Uhr
 Kurs Nr. 5415; VHS; Raum 207, 34 Euro
 Voraussetzungen: iPad oder iPhone sowie
 einen Apple-ID und iCloud Account.

Auffrischkurs PC-Anwendungen
mit Windows 7 und Windows 10
 ab Dienstag, 07.02.17 (4x);
 15.15 - 17.30 Uhr
 Kurs Nr. 5416; VHS; Raum 103, 53 Euro

Computer-Workshop
 ab Donnerstag, 16.02.17 (4x);
 15.15 - 17.30 Uhr
 Kurs Nr. 5417; VHS; Raum 103, 53 Euro

Digitale Fotobücher
 ab Mittwoch, 22.03.17 (3x);
 15.15 - 17.30 Uhr
 Kurs Nr. 5418; VHS; R. 103, 42,50 Euro

Literatur und Musik

Biografisches Schreiben
 ab Donnerstag, 09.02.17 (12x);
 17.00 – 18.30 Uhr
 Kurs Nr. 6111; VHS; Raum 218, 69 Euro

Lust am Lesen: Albert Camus
 ab Dienstag, 07.02.17 (6x);
 14-täglich; 19.30 - 21.00 Uhr
 Kurs Nr. 6120; VHS; R. 201, 37,50 Euro

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

Wohnungseinbruch

Schieben Sie Einbrechern einen Riegel vor und schützen Sie Ihr Eigentum, denn „Sicher ist sicher“

Ein Wohnungseinbruch ist für die Betroffenen ein Schock! – Viele Opfer empfinden das Eindringen in die eigenen „vier Wände“ als besonders belastend. Neben dem reinen Sachschaden und eventuell dem Verlust von unersetzbaren Erinnerungstücken fühlen sich viele von ihnen in der eigenen Wohnung nicht mehr wohl. Unsicherheit und Ängste nach einem Einbruch belasten die Opfer oft noch lange nach der Tat.

Doch vor einem Einbruch können Sie sich schützen! Die polizeiliche Erfahrung zeigt: Über 40 Prozent der Taten bleiben im Versuch stecken. Sicherheitsbewusstes Verhalten und solide mechanische Sicherungstechnik stehen beim Einbruchschutz an erster Stelle und bieten dem Einbrecher Widerstand. Alarmanlagen können mechanische Sicherungen nicht ersetzen, sondern nur ergänzen. Sie erhöhen das Entdeckungsrisiko für Einbrecher und bieten so zusätzlichen Schutz. Aufmerksame Nachbarn können zusätzlich helfen, Einbrüche zu verhindern.

Was können Sie tun?

Schließen Sie Ihre Haus- und Wohnungstür so oft wie möglich ab, auch wenn Sie nur kurz weggehen. Denken Sie auch daran, Türen von Kellern und Dachböden stets verschlossen zu halten. Verschließen Sie Fenster, Balkon und Terrassentüren, denn gekippte Fenster sind offene Fenster.

Halten Sie die Hauseingangstür in Mehrfamilienhäusern auch tagsüber geschlossen. Tauschen Sie bei Verlust ihres Schlüssels unverzüglich den Schließzylinder aus. Lassen Sie Rollläden nur nachts herunter, sonst entsteht tagsüber der Eindruck, die Bewohner seien nicht



da. Lassen Sie Wohnung oder Haus bei längerer Abwesenheit bewohnt erscheinen. Fertigen Sie eine Wertgegenstandsliste an und lassen Sie Wertsachen nicht offen herumliegen. Bewahren Sie besonders Wichtiges oder Wertvolles in einem Bankschließfach oder geprüften Wertbehältnis auf. Markieren Sie Ihre Wertgegenstände individuell.

Hierfür notieren Sie sich am besten:

- Hersteller und Typbezeichnung
- Unverwechselbare Merkmale
- Individual-Nummer
- Individuelle Markierungen
- Händler, Ort, Kaufdatum
- Neupreis/geschätzter Zeitwert

...und fotografieren Sie schwer zu beschreibende Gegenstände.

Auf gute Nachbarschaft!

Achten Sie auf unbekannte Personen und/oder auf verdächtige Situationen „nebenan“. Alarmieren Sie in Verdachtsfällen sofort die Polizei über 110

Sichern Sie Ihre Türen und Fenster!

Beliebte Angriffspunkte für Einbrecher sind Haus- und Wohnungseingangstüren, Balkon- oder Terrassentüren, Fenster,

Kellerzugänge. Kellerlichtschächte und Kellerfenster sollten Sie mit massiven, gut verankerten Gittern oder Gitterrosten sichern lassen. Schützen Sie Fenster und Balkontüren auch in den oberen Stockwerken. Einbrecher können wahre Kletterkünstler sein.

Sichern Sie mögliche Schwachstellen Ihres Hauses oder Ihrer Wohnung durch den Einbau geprüfter und zertifizierter Sicherungstechnik. Lassen Sie die Sicherungstechnik fachgerecht von Unternehmen montieren, die auf den Adressennachweisen des Landeskriminalamtes NRW gelistet sind.

Lassen Sie sich beraten! Ihre Polizei beantwortet Ihnen gerne alle Fragen zum Thema Einbruchschutz. Neutral und kostenlos!

Ausführliche Informationen finden Sie auch im Internet unter:

www.riegelvor.nrw.de



Kreuzworträtsel – Rätseln Sie mit – Kreuzworträtsel

Pflock	schweiz. Winter-sport-ort	Hügel in Rom	Wiesens-pflanze	Jagd-ergebnis	deutsche Vorsilbe	schauspieler	südam. Volks-tanz	chem. Einheit für den Druck				
zerbrechlich	6		populär					Kobold				
Gegenteil von Praxis	Männername	ein Längenmaß	9		Fußball-welt-meister 2014	un-modern (engl.)						
			öffentl. Ver-kehrsmittel	unter-irdischer Lager-raum								
		Speise-fisch	Teil der Kopffront			Flechte, Hautaus-schlag	Rufname d. Schau-spielers Lingen					
zusätz-lich	Fein-bäckerei	5	kleines Garten-haus		laute Unruhe	eh. dt. Stäuf-lerin						
Beiname Atatürks			bibli-sche Männer-gestalt	Garten-gemüse	2							
		Buch-seiten-knick	Stadt im Münster-land		Griechen der Antike	geben, dar-bieten	interna-tionales Notruf-zeichen					
Kassenzettel	eisern kasachi-scher See			Staats-diener (Mz.)	Halbgott der grie-chischen Sage	4						
großer Flüssig-keits-behälter	7		ärztliche Beschei-nigung	unge-bund. Künst-ler-tum			Fremd-wortteil: Nerven					
Bewohner der ‚Grünen Insel‘		Schiffs-zubehör			Stange, Stecken	kurz für: in das						
Kalt-speise			großes nord. Hirsch-tier	brutal	Schlag beim Tennis			Aller-Zufluss in Githorn				
		„weiße Ameise“			1	Ausruf der Über-raschung						
großer Ge-steins-brocken	amerika-nische Klein-katze				abwel-chend	3						
		Glas des Fensters	8			franzö-sischer Karika-turist †						
Haus-tiere	Buch der Bibel			1	2	3	4	5	6	7	8	9

Gesunde Schuhe – Schlagenwerth

„Ihre Füße sind unsere Stärke“

Ursulastraße 26 · 46282 Dorsten
 Telefon: 0 23 62 / 2 48 84
www.schlagenwerth.com



Schlagenwerth
 Gesunde Schuhe

Sudoku

leicht

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

mittel

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

Kreuzworträtsel

Körperssekret		Allgemeinbildung	Schnittholz	rheinländ.: närrisch	Zeitgeschmack
sowjetische Mondsonde		Widerhall			
	1			erblicken	
Frauenname		isländ. Münze/Mz.		Auto-Kennz. Segeberg	
		4			Himmelsbote
				Zunft, Innung	
weidm.: frisch gefall. Schnee			Erbfaktor		
			2		
öffentliche Anhörung			Bruder des Moses	Frauenname	
Nahost-Staat		Aristokratie			
				3	Kehrreim
Blutgefäßverstopfung		meißelartiges Werkzeug		Abk.: Volksrepublik	
		6			
				Todes-, Mordlauf	
Stadt an der Elbe			poetisch: Adler		
lateinisch: ebenso				eh. Abk.: Bundesanstalt f. Arbeit	
			Gürtel um den Kimono		
griech. Göttin	röm. Dichter (39-65 n.Chr.)		5		

LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Herausgeber:

Verlag SeniorenZeit
creative print anne schwankl,
Gahlener Straße 250, 46282 Dorsten
Telefon (0 23 62) 95 48 561

Redakteure V.i.S.d.P.:

Anne Schwankl
Druck & Vertrieb:
Verlag SeniorenZeit
creative print anne schwankl

Layout:

Marita Ostendorf, Rhede
Anzeigenannahme & Redaktion:
Verlag SeniorenZeit
creative print anne schwankl,

Telefon: (0 23 62) 95 48 561
und (0157) 37 191 840
E-Mail: seniorenzeit@creative-print.de
www.creative-print.de

Verteilung:

Flächendeckend ausgelegt an über
200 Stellen in Dorsten und Schermbeck
Erscheinungsweise: Vierteljährlich
Gesamtauflage: 20.000

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



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

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



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

„Home-made“ – he?

Morgens, wenn ich zu meinem Büro fahre, komme ich an einem Werbeschild vorbei, auf dem mit großen Lettern steht „Home-made Marmelade“.

Da *must you* erst mal drauf kommen. Soll wohl eine hausgemachte Marmelade, *imported* aus England sein. Nur wird der Laden wohl a *problem in future* bekommen, wenn England den Brexit durchzieht. Dann wird das nicht mehr so *easy*

mit dem Import sein. Wer wird dann die leckere Marmelade zubereiten? *Home-made* schmeckt doch auch *much better* als hausgemacht, oder wie man bei uns so sagt: Futtern wie bei Muttern.

Das könnten ja dann die Amerikaner übernehmen, denn der Geschmack der weiten *World* ist ja ein anderer und nicht so provinziell. Nur stellt sich mir noch eine Frage, die viel *deeper* geht, als ein Marmeladenglas je sein könnte:



Was wird dann aus unserem geliebten Denglisch, wenn die Briten *out of EU*?



Marco Dogondke

Altersgerechter Umbau?
 Mit uns kein Problem!

- HAUSMEISTERSERVICE
- TROCKENBAU
- FLIESENLEGearbeiten
- 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

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!



BOMM!
 RADSPORT

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

Redaktions-Telefon: (0 23 62) 95 48 561