

17

Gratisexemplar
zum Mitnehmen

SeniorenZEIT

Frühling 2019

Die Seniorenzeitung für Dorsten & Umgebung

Vital im Frühling

Alles rund um Lebensfreude, Gesundheit, Recht & Finanzen – Rätselhaftes und vieles mehr



SCHWANKL
Rechtsanwalt
Fachanwalt

Ihr Spezialist für
Verkehrsrecht · Strafrecht · Medizinrecht

Wir sind bundesweit für Sie tätig.



Michael
Schwankl

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

info@ra-schwankl.de
www.ra-schwankl.de

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

Wenn Sie diese Ausgabe lesen, sind wir mitten im Frühjahr und ich hoffe, dass Sie den Wechsel vom Winter in den Frühling und die Umstellung der Uhrzeit gut vertragen haben. In der Natur ist das Frühjahr die Zeit des Aufbruchs und sogar des neuen Lebens. Im Winter hat die Dunkelheit und Kälte das Leben gestoppt. Im Frühjahr erwachen viele Pflanzen zu neuem Leben. Für andere Pflanzen haben wir die Samen oder Setzlinge ausgebracht und warten darauf, dass sie aufgehen und wachsen. Viele Tiere bekommen ihre Jungen. Die Vögel legen Eier und brüten sie aus. So sind die Eier zum Symbol des neuen Lebens geworden und gehören bis heute zum Osterfest. Der Osterhase lässt ein ähnliches Motiv vermuten: Die Hasen sind wahrscheinlich deshalb zum Symbol neuen Lebens geworden, weil sie sich sehr schnell vermehren. Die Auferstehung Jesu passt in diese Motivkette und bedeutet für jeden Menschen die Hoffnung auf ein neues Leben.

Auch in Dorsten gibt es Zeichen des Aufbruchs. Das erste Stück der Lippestraße ist fertig und wurde sehr positiv aufgenommen. So ist das Vertrauen gewachsen, dass die Altstadt im Laufe des Jahres schöner wird, auch wenn man vorher noch allerhand Belastungen ertragen muss. Im Gelände vom Maria Lindenhof hat das Projekt „Stadtkrone“ 2018 viele Menschen angelockt und ist dadurch wieder ins Bewusstsein gekommen. Inzwischen wurde ein Verein gegründet, der das Gelände weiter ausgestalten und betreuen will. Dabei hat sich der Seniorenbeirat dafür eingesetzt, dass das Gelände auch für Senioren gut erreichbar werden soll.

Insgesamt sind in verschiedenen Stadtvierteln Maßnahmen des Aufbruchs in Planung oder in der Durchführung: Neubau-Wohnungen, Umbaumaßnahmen in Schulen und Kindergärten.

Zu hoffen ist, dass die Autobahn A 31 bald fertiggestellt wird und ungehindert befahren werden kann. Nicht zuletzt ist die Gründung der Stadtteilkonferenzen ein Zeichen des Aufbruchs. Dadurch ist viel Bürgerengagement in Bewegung gekommen und kann sich im Laufe des Jahres weiter entfalten.

Der Seniorenbeirat führt seine Angebote weiter: Im Mai bis Oktober betreut er einmal pro Monat einen Marktstand; Taschengeldbörse und Seniorenbegleitung vermitteln konkrete Hilfen und informieren über die Notfalldosen, die in den Apotheken gekauft werden können.

Ich hoffe, dass es in Ihrem persönlichen Leben Chancen des Aufbruchs gibt. Wenn man eine Krankheit hat oder eine Operation durchführen lassen muss, gibt es Mut und Hoffnung, wenn es einem langsam besser und damit aufwärts geht. Auch Familienereignisse oder Veranstaltungen können bewirken, dass man Aufbruch und Neuanfang erlebt.

Ihnen allen wünsche ich in der wärmeren Jahreszeit viele schöne Tage.

Im Namen des Seniorenbeirates Dorsten
Ihr Hugo Bechter



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



Das Hirn im Bauch

Darmgrummeln vor einem wichtigen Termin, Durchfall oder Verstopfung in stressigen Phasen...wer kennt das nicht? Schuld an dieser engen Verbindung von Psyche und Verdauungstrakt ist die Kommunikation zwischen unserem Kopf und dem so genannten Bauchhirn. Die Darm-Hirn-Achse leitet Reize wie Überlastung oder Unwohlsein vom Gehirn an das dichte Nervengeflecht im Magen-Darm-Bereich weiter – und umgekehrt. Entspannung und Ausgleich sind daher nicht nur für unser seelisches Wohlbefinden wichtig, sondern auch für Magen und Darm.

Bei mehr als der Hälfte der Patienten, die mit anhaltenden Magen-Darm-Beschwerden den Arzt aufsuchen, lautet die Diagnose: funktionelle Verdauungsstörung. Hier ist das komplexe Zusammenspiel der verschiedenen Vorgänge in Magen und Darm aus dem Gleichgewicht geraten. Solche Störungen dauern meist über einen längeren Zeitraum an, treten häufig in Intervallen und typischerweise nur am Tag auf. In vielen Fällen spielen psychische Belastungen eine Rolle. Das heißt aber nicht, dass Bauchkrämpfe oder Völlegefühl eingebildet sind. Vielmehr kommen sie zustande, weil das zentrale und das enterische Nervensystem, also Gehirn und Bauchhirn, eng miteinander kommunizieren. Ist die Psyche überlastet, geht dies dem Bauchhirn buchstäblich auf die Nerven; läuft die Verdauung

nicht rund, schlägt das auch auf die Psyche. Damit sich diese Kommunikation nicht in einem Teufelskreis verfestigt, ist es wichtig, frühzeitig sowohl am seelischen Gleichgewicht zu arbeiten, als auch das Bauchhirn zu beruhigen.

Entspannung für Psyche und Bauch Entspannung bedeutet für jeden etwas anderes: Dem einen geht es besser, wenn er sich beim Sport ausgetobt hat, der andere entspannt sich bei einem guten Buch oder einem Spaziergang. Bewegung ist besonders förderlich, denn sie bringt nicht nur die Laune, sondern auch die Verdauung in Schwung und lindert schon deshalb manche Beschwerden. Die angespannten Nerven des Bauchhirns können mithilfe pflanzlicher Wirkstoffe beruhigt werden. Die berühmte Tasse Tee reicht aber meist nicht aus, da die Wirkstoffe der Arzneikräuter wie beispielsweise Pfefferminze oder Kümmel in Teezubereitungen nur sehr niedrig konzentriert sind. Wirksamer sind die hochkonzentrierten ätherischen Öle dieser Arzneipflanzen¹, die als Kombination in Kapselform rezeptfrei in Apotheken erhältlich sind.

Weitere Informationen zu funktionellen Verdauungsstörungen und viele praktische Tipps für die Gesundheit von Magen und Darm enthält die Broschüre „Ver-

dauungsstörungen im Alter“. Sie wurde mit finanzieller Unterstützung der Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG von der Deutschen Seniorenliga erstellt. Die



Broschüre ist kostenfrei und kann postalisch oder über das Internet bei der Deutschen Seniorenliga angefordert werden: DSL e.V., Heilsbachstraße 32, Bonn; www.verdauungsstoerungen-im-alter.de.

¹ Noe S et al. (2016). Internist 57, (Suppl.), S42-S42

Quelle: www.seniorenliga.de



Seniorenhilfe Dorsten
Beate Gerle-Bönte
Auf dem Beerenkamp 45
46282 Dorsten

Telefon (02362) 41 941 · Mobil (0160) 96 02 05 17
info@seniorenhilfe-dorsten.de
www.seniorenhilfe-dorsten.de



Seniorenhilfe Dorsten

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



Sturzrisiko von Senioren ernst nehmen

Anti-Rutsch-Beschichtung bietet Sicherheit

Mit dem Alter steigt die Gefahr zu stürzen deutlich. In Deutschland stürzen zwischen vier und fünf Millionen Senioren mindestens einmal pro Jahr – bei den über 60-Jährigen jeder Dritte und sogar jeder Zweite bei den über 80-Jährigen. Stürze ziehen gerade bei Senioren oft drastische gesundheitliche Folgen nach sich. Studien belegen, dass etwa 80 Prozent aller tödlichen Unfälle im Haushalt Menschen widerfahren, die älter als 65 Jahre sind. Auch Verletzungen und Knochenbrüche sind ernstzunehmende Risiken: Infolge eines Sturzes erleiden jährlich 160.000 ältere Menschen einen Oberschenkelhalsbruch. Die Angst der Betroffenen, nicht wieder auf die Beine zu kommen, ist groß und berechtigt: Denn tatsächlich bedeutet dies für 30 Prozent von ihnen den direkten Weg in die Pflegebedürftigkeit. Das A und O ist es deshalb, rechtzeitig Maßnahmen zu ergreifen, um Stürze zu vermeiden.

Sturzprophylaxe

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten zur Sturzprophylaxe. Wer beispielsweise unter Gangunsicherheiten, Sehbeschwerden oder Schwindel leidet, sollte einen Arzt kontaktieren, um sich über Maßnahmen wie beispielsweise Geh- und Sehhilfen zu informieren. Wichtig ist zudem, auf ausreichend Bewegung zu achten, denn dies wirkt dem Muskelabbau ent-

gegen und verbessert Kraft und Balance. Auch der Wohnraum lässt sich mit ein paar einfachen Dingen sicherer gestalten. Stolperfallen wie herumliegende Kabel oder Teppichkanten sollten beseitigt werden. Insbesondere nachts ist auf ausreichende Beleuchtung, am besten durch Lampen mit Bewegungsmelder, zu achten.

Vorsicht, Rutschgefahr!

Viele Sturzunfälle ereignen sich im Badezimmer. Ausrutschen auf nassen Fliesen, Stolpern über rutschende Badezimmerteppiche oder ein Gleichgewichtsverlust beim Heraussteigen aus Badewanne oder Dusche passieren schneller, als man denkt. Dabei lässt sich diese Gefahrenquelle mit relativ geringem Aufwand beheben. Bodenfliesen, Dusch- und Badewannen im gesamten Barfußbereich können mit einer Anti-Rutsch-Behandlung einfach und schnell trittsicher gemacht werden. Im Gegensatz zu Antirutschmatten ist diese hygienisch, leicht zu reinigen und rückstandslos wieder zu entfernen. „Durch eine transparente Körnung sind diese im Fachhandel und direkt beim Hersteller erhältlichen Systeme absolut rutschsicher“, so Erhard Hackler, geschäftsführender Vorstand der Deutschen Seniorenliga. Beim Nachlassen von Beweglichkeit und Körperkraft können zudem Haltegriffe in der Dusche, an der Wanne und am

WC eine „wahre Stütze“ sein. Auch auf glatten Böden im Wohnbereich und auf Treppen ist eine Anti-Rutsch-Beschichtung sinnvoll. Jährlich ereignen sich in Deutschland über 1.000 tödliche Unfälle durch Stolpern oder Stürze auf Treppen, Tendenz steigend. „Empfehlenswerte Anti-Rutsch-Systeme haben die höchste Rutschklasse „C“ und sind TÜV-geprüft“, so Hackler. Für jeden leicht zu verarbeiten sind giftfreie Ein-Komponenten-Produkte, die ohne kompliziertes Mischen direkt mit einer Rolle aufgetragen werden können. Zudem sorgen bei Treppen und Hauseingängen griffsichere Handläufe auf beiden Seiten für Halt und Sicherheit.

Gut zu wissen!

Pflegebedürftige ab Pflegegrad 1 können bei der Pflegekasse einen Antrag auf Kostenübernahme einer Anti-Rutsch-Beschichtung im Rahmen der Wohnraumanpassung nach §7 40 SGB XI stellen. In der Regel werden die Kosten zu 100 Prozent übernommen.

Seriöse Hersteller von Anti-Rutsch-Beschichtungen bieten zusätzlich zu ihren Dienstleistungen einen kostenlosen Beantragungsservice an. Antragsformulare gibt es darüber hinaus bei der Pflegeversicherung. Die meisten Pflegekassen stellen den Antrag auch online als Download zur Verfügung.

Quelle: Deutsche Seniorenliga e.V.

Herzessache Lebenszeit

Bus der Deutschen Schlaganfall-Hilfe macht Station am St. Elisabeth-Krankenhaus / Großes Rahmenprogramm

Bei einem Schlaganfall kommt es auf jede Minute an. Denn je schneller ein Mensch behandelt wird, desto größer die Chance, dass im Hirn keine irreparablen Schäden zurückbleiben. „Time is brain“, sagen die Mediziner dazu. Ein besonderes großes Risiko, einen

Schlaganfall zu erleiden, haben dabei Menschen mit einem Typ-2-Diabetes. Um über Schlaganfall, Risikofaktoren (Hypertonus, Herzrhythmusstörungen etc.) und Diabetes aufzuklären, beteiligt sich das Team um Dr. Marco Michels, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin,

Fachbereich Medizin im Alter, an der groß angelegten Präventionskampagne der Deutschen Schlaganfall-Hilfe mit dem Titel „Herzessache Lebenszeit“.

Am Mittwoch, 8. Mai, macht der rote Doppeldeckerbus der Schlaganfall-Hilfe



vor der Zentralen Aufnahme des St. Elisabeth-Krankenhauses Station. In der Zeit von 10 bis 16 Uhr haben Interessierte dann die Möglichkeit, alles Wissenswerte über Schlaganfall und Zuckererkrankung zu erfahren. Schirmherr der Veranstaltung ist Bürgermeister Tobias Stockhoff.

Wie wichtig diese Kampagne und die Aufklärung über die Krankheit ist, unterstreicht Dr. Marco Michels, der auch Regionalbeauftragter der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe ist, mit einigen Zahlen: „In Deutschland erleiden mehr als 250.000 Menschen jährlich einen Schlaganfall. Bezogen auf das Ruhrgebiet heißt das: Etwa 15.000 Menschen sind betroffen. Der Schlaganfall ist die dritthäufigste Todesursache in Deutschland – nach Herzinfarkt und Krebserkrankungen.“

Den ganzen Tag über informieren Mediziner, Diabetesberater und Pflegekräfte über Schlaganfall, Risikofaktoren und Diabetes. Wer möchte, kann Blutdruck, Blutzucker und Puls messen lassen und im Anschluss auch gleich eine Beratung erhalten, ob die Werte im Normbereich sind oder wie sie sich gegebenenfalls senken lassen. Bewegung ist ein gutes



Mittel, Schlaganfall und Diabetes vorzubeugen. Daher stellt der Verein KKR-

Aktiv sein breit gefächertes Programm an Sportkursen vor. Mehr Informationen gibt es unter www.kkrn.de.

Das St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten gehört zum Klinikverbund KKRN Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH, der größten Klinikgesellschaft im nördlichen Ruhrgebiet. Unser Krankenhaus verfügt über neun medizinische Fachabteilungen, eine Palliativstation sowie ein angeschlossenes Bildungsinstitut für Pflegeberufe. Mit rund 740 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern versorgen wir jährlich rund 34.500 stationäre und ambulante Patienten.

Die KKRN GmbH ist Akademisches Lehrkrankenhaus der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Auf unserer Homepage finden Patienten, Ärzte und Interessierte umfassende Informationen über unser Leistungsspektrum.



HERZENSACHE LEBENSZEIT
schlaganfall + diabetes

10-Tage Schlaganfall & Diabetes
Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH

Deutschlandweite
Info-Tour

Informieren Sie sich!

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

Mittwoch,
8. Mai 2019
10 - 16 Uhr
St. Elisabeth-Krankenhaus
Dorsten





Gesünder trainieren mit dem **Fitnessführerschein**

Krankenkassenzertifiziert nach § 20 SGB V

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

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

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

Im ersten Teil geht es um die Themen:

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

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

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

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

Das BE FIT – Team Dorsten informiert Sie gerne ausführlicher.

Allergien – Die Salzgrotte verspricht Linderung

Wirkung von Salzteilchen

Das Mikroklima in der Salzgrotte wirkt entspannend und kann zur Genesung von Allergien sowie Atemwegs- und Hauterkrankungen beitragen. In einer Salzgrotte werden die Teilchen des natürlichen Salzes optimal durch die Atmung aufgenommen.

Die kleinsten atembaren Salzpartikel

Die Größe von Salzpartikeln in einer Salzgrotte gleichen mit 1-5 μm jener in den natürlichen Salzgrotten. Deshalb können die Partikel, die in Form von Flüssigkristallen eingeatmet werden, tief in die Lungen gelangen und alle Bronchien erreichen.

Wirkung

Die hervorragende Wirkung des natürlichen Salzes ist seit Jahrhunderten bekannt. Schon im alten Ägypten wurden Verbände, Bäder und Salben mit Zusatz von natürlichen Salzen hergestellt. Heute kehrt das natürliche Salz als Quelle der Erholung in den Wellness und Entspannungsaltag zurück.

Jod, Kalzium, Magnesium, Kalium/Natrium, Phosphor, Eisen, Kupfer, Zink und Selen sind Bestandteile des natürlichen Salzes.

Übrigens: Wir haben aktuell für Sie in unserer Salzgrotte eine Tonne Salz vom Toten Meer neu aufgeschüttet...



Ein Aufenthalt in der Salzgrotte stärkt die Lebenskräfte, muntert auf und unterstützt die körperlichen Abwehrkräfte. Der positive Einfluss auf den ganzen Organismus hilft unter anderem gegen:

- Asthma / Bronchitis
- Pollenallergie / Heuschnupfen
- Immunschwäche
- COPD
- Müdigkeit

Dank der reinigenden Salzteilchen wird der gesamte Organismus gestärkt. Die körperliche Leistung steigt. Die salzige Luft in der Salzgrotte befreit die Lunge von Verunreinigungen und ist gut ge-

eignet für Erwachsene und Kindern sowie Sportler.

Wussten Sie schon?

...dass Sie die positiven gesundheitlichen Effekte dadurch maximieren können, in dem Sie kurartig 1 Sitzung pro Tag (Insgesamt 10-20 Sitzungen), im Wechsel mit der Soleverneblung, anwenden. Wissenschaftler empfehlen diese Anwendung zwei Mal im Jahr zu wiederholen.

Für alle Allergiker unter Ihnen bieten wir besondere Angebote. Sprechen Sie uns einfach an. Wir beraten Sie gerne.

Ihre Martina Kismacher

Atemwegserkrankungen? Allergien?

ERHOLUNG finden Sie im MEERESKLIMA unserer SALZGROTTE



Entspannung · Gesundheit · Motivation

SALZGROTTE
Atempause



Ursulastraße 29 · Dorsten

Telefon: 0 23 62 / 95 229 05

salzgrotte.atempause-dorsten@outlook.de

Unter neuer Leitung in Dorsten

Für jede Haut – und jedes Hautproblem eine dermatologische Antwort

Unsere Zeit = eine Zeit mit der Suche nach Werten und Respekt.

Der Wunsch, wahrgenommen und geliebt zu werden, ist einfach menschlich und theoretisch selbstverständlich. Nur die Praxis sieht ganz anders aus. Nicht nur die Aufmerksamkeit für unsere Mitmenschen fehlt, auch die Wertschätzung für uns selbst. Ganz konkret: Für unser größtes Organ – unsere Haut.

Sie wird leider sehr oft nicht als Organ wahrgenommen. Sie muss funktionieren und bekommt dafür meistens nicht die richtige Zuwendung und Aufmerksamkeit.

In allen Zeiten, wo Frauen mit unterschiedlichen hormonellen Zuständen leben, muss sie einfach klar, fein, fest

und elastisch sein. Natürlich ohne Flecken und Unreinheiten.

Nicht nur Hormone, auch psychische Disharmonien zeigen sich an der Haut. Ob Pubertät, Schwangerschaft und schließlich das Älterwerden mit Klimakterium verlangt viel von ihr. Dafür wird sie dann im Alter noch verschmäht.

Sätze wie: „mit Würde altern“ – bedeuten für die Haut: Ein Mangel an Pflege und Unterstützung.

Die genetische Disposition sollte genauso berücksichtigt werden, wie auch Stressfaktoren. Dazu zählen Nikotin, zu viel Sonne, Schlafdefizite und falsche Ernährung.

Eine hautgesunde Lebensweise beinhaltet sich körperlich und geistig aktiv

zu erhalten, kein extremes Übergewicht und selbstverständlich darf auch die Lebensfreude nicht zu kurz kommen. Lachen ist völlig risikofrei und bekommt der Haut außerordentlich gut. Eine schöne Haut ist immer auch Ausdruck einer inneren Balance, Ausdruck des Ausgeglichenenseins und einer seelischen Harmonie.

Wir sollten unser größtes Organ mehr lieben und ihm Respekt zollen. Die Haut wird dankbar sein!

Blieben Sie schön...

Ihre Agnes Stetzkamp

Das Team von Esthetique beantwortet Ihre Fragen. Informieren Sie sich per Mail an: anfrage@centre-esthetique.de und telefonisch unter 02362-993533

Aufmerksamkeit und Wertschätzung

Die Haut als größtes Sinnesorgan bedarf einer Menge Wertschätzung und Pflege.

Esthétique
Medizinische Kosmetik
 Platz der deutschen Einheit 10
 46282 Dorsten
 Telefon 02362 993533
www.centre-esthetique.de
anfrage@centre-esthetique.de

TherapieCentrum Damm

Inhaber Christian Müller stellt sich vor

Familienvater aus Bottrop, staatlich geprüfter und examinierter Physiotherapeut seit 2002.

Nach meiner Ausbildung arbeitete ich im Reha-Centrum „Come Back“, in dem ich sowohl Schmerzpatienten, als auch Profisportler des FC Schalke 04 behandelte.

Bevor ich im Januar 2019 den Schritt in die Selbstständigkeit wagte, war ich von 2006 - 2018 fachlicher Leiter einer großen Physiotherapiepraxis in Gladbeck. Dort lag der Schwerpunkt auf Patienten, die im Anschluss an ihre Krankenhausbehandlung noch weiter Physiotherapie und Krankengymnastik benötigten.

Während meiner aktiven Sportlerlaufbahn im Fußball und auch danach, als Teil des Trainer- und Betreuerenteams einer Fußballmannschaft, habe ich vielen

Sportlern nach Verletzungen geholfen, ihr Leistungsniveau neu zu erreichen. Nachdem sich die Möglichkeit ergab, zum Jahreswechsel die Praxis von Herrn Damm zu übernehmen und den guten Ruf, den er sich über 27 Jahre aufgebaut hatte, in höchster Qualität und Zuverlässigkeit weiter zu führen, war ich sofort begeistert.

Zu meinen Qualifikationen zählen die Manuelle Lymphdrainage, neurologische Behandlung nach Bobath, Manuelle Therapie, Kinesio Tapeing, Fußreflexzonenbehandlung und Medical Flossing.

Unser Team bietet Ihnen als Patient eine individuelle Betreuung.

Gemeinsam mit Ihnen fördern wir Heilungsprozesse und erreichen Ihre persönlich gesetzten Ziele. Es ist uns ein

Anliegen, ein gutes Behandlungsklima zu schaffen, in dem wir uns auf Augenhöhe begegnen, um die Therapie ganzheitlich und hochwertig zu gestalten.

Unser Leistungsangebot umfasst Krankengymnastik, auch nach neurologischen Behandlungstechniken wie Bobath oder PNF, Manuelle Lymphdrainage, klassische Massage-Techniken, Manuelle Therapie sowie Fango, Heißluft und Elektrotherapie. Ebenfalls sind Therapien als Hausbesuch möglich. Weiterhin bieten wir Reha-Sport- oder Präventionskurse an, wobei wir unser Kursangebot stetig erweitern.

Ihr Christian Müller



THERAPIE CENTRUM DAMM

Inhaber Christian Müller

Klosterstr. 50 b
46282 Dorsten



0 23 62
4 37 13

Unsere Leistungen:

- Krankengymnastik • Massage • Physiotherapie • EMS
- Hausbesuche • Prävention • Bobath • PNF • Reha-Sport
- Manuelle Therapie • KG an Geräten • Lymphdrainage

www.therapiecentrum-damm.de

Wie gut höre ich eigentlich?

Haben Sie sich oder Ihrem Umfeld diese Frage auch schon gestellt? Fast jeder fünfte Bundesbürger hört reduziert. Die Gründe dafür können vielfältig sein. Neben den typischen altersbedingten Einschränkungen – jeder Zweite über 60 Jahre hat eine geminderte Hörfähigkeit – stellen Fachleute mittlerweile auch immer häufiger reduziertes Hörvermögen bei Kindern und Jugendlichen fest. Die Ursachen hierfür sind neben zunehmender Belästigung durch Umweltgeräusche wie zum Beispiel Straßenverkehr, vor allem technische Geräte wie Smartphones, die dem Gehör bei Dauerbesiedlung langfristig schaden können. Regelmäßiges Hören von zu lauter Musik schadet den Härchen am inneren Ohr. Diese können bei kontinuierlich zu hoher Belastung absterben. Häufig werden Höreinschränkungen erst

sehr spät oder gar nicht festgestellt. Ein kleiner Hörtest gibt einen ersten groben Überblick über die Hörfähigkeit.

Kleiner Hörtest

1. Sie stellen Fernseher oder Radio zu Hause so laut, dass sich Ihr Partner oder die Nachbarn gestört fühlen?
 2. Sie müssen in Gesprächen, vor allem in lauter Umgebung, oft nachfragen?
 3. Ihre Verwandten und Freunde sind immer wieder genervt, weil sie Gesagtes wiederholen müssen?
 4. Sie erleben Musik vor allem in den Höhen nicht mehr so brillant wie früher?
 5. Sie überhören die Türklingel oder das Telefon?
 6. Sie müssen Ihren Gesprächspartner häufig auf die Lippen sehen, um Gesagtes zu verstehen?
- Sollte eines oder mehrere der oben ge-

nannten Anzeichen auf Sie zutreffen, empfiehlt sich die Überprüfung Ihres Gehörs mittels Hörtest durch einen HNO-Arzt oder einen Hörakustiker. Ein Hörtest dauert in der Regel 10-15 Minuten und gibt Ihnen eindeutig Aufschluss über Ihre Hörfähigkeit.

Bei **OTON Die Hörakustiker** haben Sie aus diesem Grund die Möglichkeit, vorsorglich einen Hörtest durchzuführen. Die Experten von **OTON Die Hörakustiker** unterstützen Sie gern - Vereinbaren Sie doch einfach einen Termin für eine individuelle Beratung unter Tel.: 02369 20 90 855 oder schauen Sie direkt in einem unserer drei Fachgeschäfte in Dorsten vorbei.

Alexander Trog

Inhaber und Hörakustiker-Meister
in OTON Dorsten

Taschengeldbörse Dorsten Ein großer Gewinn für Jung und Alt

Die Taschengeldbörse Dorsten bringt Jung und Alt zusammen und bietet Jugendlichen und Senioren eine gemeinsame Plattform.

Hier können Sie Hilfe beim Umgang mit Ihrem Smartphone, im Garten, im Haushalt, beim Einkaufen und vieles mehr, erhalten.

Unsere Sprechstunden:

Sprechstunde Altstadt

jeden 1./2. und 4. Donnerstag von 14.30 - 17.30 Uhr, An der Vehme

Sprechstunde Rhade

jeden Mittwoch von 15.30 - 17.00 Uhr
im Soggerberghaus

Sprechstunde Hervest

jeden 4. Freitag
von 15.00 - 16.00 Uhr im Leo

Sprechstunde Lembeck

jeden 3. Donnerstag
von 16.00 - 18.00 im Pfarrheim

Sprechstunde in Wulfen-Barkenber

jeden 1. Freitag von 11.00 - 13.00 Uhr
im Gemeinschaftshaus Wulfen

Weitere Fragen? Schreiben Sie an:
taschengeldboerse-dorsten@gmx



Tanztee für Senioren mit Rolf Langhoff

Beim Tanztee frönt man seiner Tanzlust und seinem Tanztalent. Natürlich kann man auch einfach kommen, um am Sonntagnachmittag Abwechslung und Kontakt zu finden. Es gibt Kaffee und

Kuchen, Musik und Unterhaltung – alles gegen eine Spende. Ohne Probleme können Senioren mit Rollator oder Rollstuhl mittendrin sein; sie sind herzlich eingeladen.

Zum nächsten Tanztee wird am Sonntag, 5. Mai und Sonntag, 7. Juli 2019, von 15.00 bis 17.30 Uhr ins Gemeindehaus St. Nikolaus/Hardt eingeladen.

Hugo Bechter (Telefon: 02362-3610)



UNSERE SENIOREN-RESIDENZ: EINZIGARTIG WIE SIE



**NEU
ERÖFFNET!**
Lernen Sie uns
unverbindlich
kennen!

ZIEHEN SIE BEI UNS EIN!

80 vollstationäre Pflegeplätze mit eingestreuter Kurzzeitpflege –
ausschließlich in Einbettzimmern mit eigenem barrierefreiem Bad.

**Infos und Besichtigungs-Termine
unter 02362/790 65-0**

BELLINI Senioren-Residenz Dorsten GmbH
Halturner Straße 69 · 46284 Dorsten
www.bellini-dorsten.de

Ambulante Alltagsunterstützung für Senioren und Menschen mit Behinderung

Angebote der Seniorenassistenz und Kostenübernahme der Krankenkasse

Die Seniorenassistenz bietet eine persönliche Unterstützung von Senioren mit und ohne Pflegegrad sowie für Menschen mit einer Behinderung im häuslichen Umfeld.

Geschulte Mitarbeiter begleiten Sie als persönliche Alltagsunterstützung z.B. zu Einkäufen, zu Arztterminen, zu Spaziergängen und Ausflügen, unterstützen beim Schriftwechsel mit Ämtern und Behörden, sind Gesprächspartner, leisten Gesellschaft und fördern soziale Kontakte.

Die Pflege und Betreuung eines Angehörigen ist eine wichtige und oft fordernde Aufgabe. Häufig werden dabei die eigenen Bedürfnisse vergessen. Niemand muss die Betreuung allein leisten. Bauen Sie sich ein Helfernetzwerk, z.B. mit einem ambulanten Pflegedienst und / oder einer Seniorenassistenz auf.

Pflegende Angehörige werden durch die stundenweise Übernahme der Betreuung (z.B. demenziell erkrankter oder behinderter Familienmitglieder) entlastet und finden so eine Möglichkeit, sich eine kleine Auszeit zu nehmen.

Abrechnung mit der Pflegekasse
Die Kosten der Betreuung können ab Pflegegrad I über anerkannte Anbieter wie z.B. der Lebenshilfe Dorsten und der Seniorenassistenz Kirstin Hater mit der Pflegekasse abgerechnet werden. Ab Pflegegrad 1 erhalten Sie mit dem „Entlastungsbetrag“ der Pflegekasse ein monatliches Budget von 125 Euro. Dieser Betrag kann angespart werden, in das folgende Kalenderjahr übertragen und später verbraucht werden. Übertragene Beträge müssen allerdings bis zum 30. Juni des Folgejahres aufgebraucht sein.

Reichen Sie die Rechnung des zugelassenen Anbieters ein, wird Ihnen diese von der Pflegekasse erstattet. Sie können dem Dienstleister auch eine Abtretungserklärung erteilen, sodass dieser direkt mit der Kasse abrechnen kann.

Eine weitere Möglichkeit der Finanzierung über die Pflegeversicherung ist die „Verhinderungspflege“. Jeder Versicherte ab Pflegegrad

2 kann für diese Leistung 1.612 Euro im Jahr beanspruchen. Um die Verhinderungspflege nutzen zu können, muss der Versicherte allerdings zuvor mindestens 6 Monate zu Hause gepflegt worden sein.

Selbstverständlich können die Dienstleistungen auch privat in Anspruch genommen werden.

Bei Fragen rufen Sie uns bitte an.

Wir beraten Sie gerne!

Fon: 02045-8988948

Ihre Kirstin Hater

Seniorenassistentin Plöner Modell



AMBULANTE ALLTAGSUNTERSTÜTZUNG für Senioren und Menschen mit Behinderung



www.lebenshilfe-dorsten.de
Suißbertusstraße 14, 46282 Dorsten
Telefon: 02362 – 201 045



www.seniorenassistenz-kirchhellen.de
Dreufte 6, 46244 Bottrop-Kirchhellen
Telefon: 02045 – 89 88 948

Essen auf Rädern – eine Alternative zum Selberkochen?

Der fast tägliche Einkauf an frischem Obst und Gemüse ist oft unumgänglich, will sich der ältere Mensch ausgewogen und gesund ernähren. Die eingekauften Lebensmittel müssen oft nur für eine Person, geputzt, geschnitten und gekocht werden. Mit zunehmendem Alter fällt dieses aber oft schwerer. Nach langem Stehen schmerzen die Beine und der Rücken tut weh. Im Anschluss steht dann noch die Reinigung der Küche an. Die Alternative lautet für viele „Essen auf Rädern“. Was steckt eigentlich dahinter und ist Essen auf Rädern wirklich eine gute Alternative?

Großes Angebot für Essen auf Rädern

Essen auf Rädern ist für viele Senioren, aber auch für pflegende Angehörige, die berufstätig sind, eine große Erleichterung. Auf dem Markt gibt es eine Vielzahl von Anbietern. Rund 2.500 Groß- und Kleinunternehmer bieten deutschlandweit Essen auf Rädern an. Zu den Anbietern von Essen auf Rädern gehören vor allem die Wohlfahrtsverbände, aber auch Fleischereien, die einen zusätzlichen Partyservice sowie Mittagstisch anbieten. Ebenso verschieden wie die Anbieter sind die Speiseformen. Zu Benennen sind Gerichte, die speziell für Diabetiker oder für Menschen mit Kau- und Schluckbeschwerden vorbereitet werden.

Woran erkennt man Qualität?

Für Senioren ist eine ausgewogene Ernährung sehr wichtig. Sie fördert die geistigen Fähigkeiten und erhält sie bis ins hohe Alter. Daher sollte man bei den Zutaten und Nährstoffgehalten sowie der Qualität der Mahlzeiten genauer hinsehen. Doch wie erkennt man, ob der Anbieter qualitativ hochwertiges und ausgewogenes Essen liefert?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat einen Qualitätsstandard für Essen auf Rädern erstellt und empfiehlt, den Wochenspeiseplan nach folgenden Gesichtspunkten aufzubauen:

täglich Getreide, Getreideprodukte oder Kartoffeln; davon mind. 1 x Vollkornprodukte und max. 1 x Kartoffelerzeugnisse
täglich Gemüse, davon mind. 3 x Rohkost oder Salat, mind. 3 x Obst, mind. 3 x Milch oder Milchprodukte, max. 3 x Fleisch/Wurst, davon mind. 1 x mageres Muskelfleisch, mind. 1 x Seefisch, alle 14 Tage fettreicher Seefisch

Die Anbieter von „Essen auf Rädern“ übernehmen mit der Bereitstellung der Mittagsverpflegung eine große Verantwortung. Denn mit einer ausgewogenen Kost können die Folgen von ernährungsbedingten Krankheiten gemildert und die Lebensqualität erhöht werden.

PARTYSERVICE



& METZGEREI

für Genießer

Inhaber: I. Folgmann



Gesund & lecker

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





Qualität und Frische aus der Region. Für jeden Anlass das Richtige!

- Menüs bis zu 400 Personen
- Komplettservice
 - Geschirr, Besteck, Tische, Gasgrill,
 - Tischdekoration, Getränke,
 - Zapfanlagen

- Buffetbedienung
- Lieferung frei Haus
- Reinigung inklusive

Wir beraten Sie gerne!

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

Reisen online buchen!

Am Donnerstag, dem 16. Mai 2019, findet von 14.30 - 15.30 Uhr im Stadtteilbüro, Gahlener Str. 9, ein „Digitaler Stammtisch“ des Seniorenbeirates Dorsten zum Thema „Reisen online buchen“ statt. – Reisen per Mausclick buchen, ist für viele inzwischen ganz normal. Dennoch: Um Enttäuschungen und Probleme zu vermeiden, sollte man einige Punkte beachten.

Wenn ich Hotels, Flüge und Pauschalreisen online buche, ist das eigentlich kein Problem mehr, da für diese Buchungen die gleichen Regelungen gelten wie beim vertrauten Buchen im Reisebüro. Dennoch muss man die Angebote genau prüfen, bevor der entscheidende Button gedrückt wird. Z.B. ist es wichtig, sich das Impressum anzuschauen,

um zu erfahren: Wer steckt überhaupt hinter diesem Angebot? In Deutschland ist solch ein Impressum vorgeschrieben. Auch die AGBs sollten gründlich gelesen werden, bevor ich sie akzeptiere.

Diese und noch mehr Fragen beantwortet der Experte, der uns per Skype zugeschaltet sein wird und mit uns diskutiert.

Die Veranstaltung ist kostenlos und jeder ist eingeladen! – Die „Digitalen Stammtische“ sind eine Veranstaltungsreihe, die von der ‚Deutschland sicher ins Netz‘ (DSiN) in Kooperation mit der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (Bundesverband) bundesweit veranstaltet wird. Sie bietet Ehrenamtlichen und



Multiplikatoren, Seniorinnen und Senioren und allen Interessierten die Möglichkeit, sich mit Experten auszutauschen. Die „Digitalen Stammtische“ sind ein Angebot im Rahmen des Digital-Kompass () des Bundesverbraucherministeriums.

Anmeldungen bei Heidrun Römer, Vors. Seniorenbeirat Dorsten, Tel. 02866-4376 oder per Mail: heidrun.roemer@gmx.de

Die Seniorenbegleitung hilft

Die Haupttätigkeit der Seniorenbegleitung ist die konkrete Hilfe für einzelne Senioren, wie z.B. beim Einkaufen, mit vielen nützlichen Tipps oder auch bei einer Fahrt zum Arzt.

Die Seniorenbegleitung ist erreichbar montags bis freitags in der Zeit von 8.00 - 18.00 Uhr, An der Vehme 1,



46282 Dorsten, Telefon 02362/793659. Außerdem ist Hugo Bechter direkt erreichbar am Donnerstag, 18. April, am

Donnerstag, 16. Mai sowie am Donnerstag, 18. Juli 2019 jeweils von 9.00 - 11.00 Uhr.

Tel.: 02362/3610;

Mail: h.bechter@t-online.de

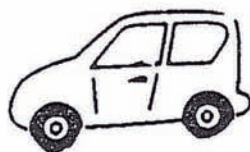
Computerkurs für Senioren

Jeweils montags in der Zeit von 14.45 bis 16.15 Uhr am Paul-Spiegel-Berufskolleg, Halterner Str. 15, Raum A 13 (auch für Smartphones, o.ö.).

Dieser Kurs ist kostenlos. Anmeldung beim Bildungsbüro unter der Telefonnummer 02362-9454-9026 oder bei Hugo Bechter, Telefonnr. 02362/3610

**Haus
Lebensquelle
ambulant**
Leitung: Caroline Tinnefeld

Gute Pflege



ist Lebensqualität!



Wir übernehmen folgende Pflegeleistungen, ganz nach Ihren Bedürfnissen:

Grundpflege · Medizinische Versorgung
Ernährung · Hauswirtschaftliche Versorgung

Bürozeiten: 8.00 - 16.30 Uhr

24h - Hotline: 0175 748 2143

Barrierefreiheit für Hörgeschädigte

Bei dem Wort „Barrierefreiheit“ denken Menschen als erstes an Rampen und Aufzüge für Gehbehinderte und Rollstuhlfahrer. Ab und an gibt es Hinweisschilder in Brailleschrift für Sehbehinderte, aber Hinweise auf Kommunikationsanlagen für Hörgeschädigte, suchen wir vergeblich.

Denken wir da an das Zitat von Immanuel Kant: Nicht sehen, trennt von den Dingen - nicht hören, von den Menschen. Das sagt alles.

Ohne gute Kommunikation, zieht der Mensch sich zurück und vereinsamt. Forschungen haben gezeigt, dass schlechtes Hören auch eine beginnende Demenz fördert.

Insbesondere ältere Betroffene, die womöglich unter Mobilitätseinschränkungen leiden, sollten nicht auch noch darunter leiden, nicht mehr kommunizieren zu können.

Es gibt vielfältige Möglichkeiten, schwerhörigen Menschen zu helfen und ihnen wieder mehr Teilnahme am öffentlichen Leben zu verschaffen. In erster Linie gehört dazu ein gut eingestelltes Hörgerät, in dem auch unbedingt die T-Spule aktiviert sein sollte. Dem Akustiker sollte es auch ein Anliegen sein, den Hörgeschädigten über diverse Hilfsmittel zur besseren Kommunikation und zur eigenen Sicherheit aufzuklären. Dazu gehören

geeignete Telefone, Infrarotanlagen für den Fernseher, Lichtsignalanlagen und Rauchmelder für Hörgeschädigte. Ist das alles gegeben, muss es auch in der Öffentlichkeit selbstverständlich werden, dass wir als Hörgeschädigte im Kino, Theater und in allen Veranstaltungsräumen, Induktionsschleifen vorfinden, die uns ein störungsfreies Hören ermöglichen.

Leider wissen nur wenige, wie sie mit Schwerhörigen umgehen sollen. Weisen wir auf unsere Schwerhörigkeit hin, werden wir oftmals sehr laut angesprochen, was auch nicht hilfreich ist, sondern eher peinlich, da viele mithören können.

Hier könnten Ringschleifenverstärker für Kleinanlagen an Infotheken in Bürgerbüros, der Bahn oder an der Rezeption in Arztpraxen die Situation verbessern. Dabei wird in ein Standmikrofon gesprochen und das Gesprochene ohne störende Nebengeräusche direkt auf Hörgeräte oder Implantate übertragen.

Will ein Hörgeschädigter an Führungen in der Stadt, in der Natur oder Museum teilnehmen, benötigt er mobile FM-Anlagen. Auch hier spricht der Redner in ein Mikrofon und der Ton kommt direkt beim Hörgeschädigten an.

So gibt es vielfältige Möglichkeiten für eine bessere Kommunikation. In fast jeder Stadt gibt es außerdem Selbsthilfegruppen, die unverbindlich über die verschiedenen Hilfsmittel informieren.

Jeder Hörgeschädigte sollte offen über seine Behinderung sprechen und diverse Hilfsmittel auch einfordern. Nur dann wird sich etwas bewegen.

Ihre **Elvira Mager**
und **Mechthild Lienemann**



Suchen Sie eine Selbsthilfegruppe für Hörgeschädigte?

In Dorsten stehen Frau Mager und Frau Lienemann, selbst Betroffene und Initiatorinnen der Selbsthilfegruppe, allen Interessierten und Hilfesuchenden telefonisch zur Verfügung!

Telefon: Frau Mager 02362-71145,
Telefon: Frau Lienemann 02369-4401



Julia Schütz
Hörberaterin

Verena Kalkschmidt
Hörakustiker-Meisterin
und Pädakustikerin

Alexander Trog
Inhaber und
Hörakustiker-Meister

Ramona Pieper
Hörakustikerin

DIE HÖR-IMPLANTATSPEZIALISTEN AUS DORSTEN FÜR DORSTEN

- ✓ Prozessortausch / Umrüstung Cochlea-Implantate
- ✓ Prozessortausch für Mittelohr-Implantate
- ✓ Austausch von Ersatzteilen
- ✓ Ersatzteilbeschaffung
- ✓ Reinigung der äußeren Komponenten
- ✓ Batterietausch / Batterie-Service
- ✓ Zusammenarbeit mit HNO-Kliniken

OTON Die Hörakustiker GmbH
inhabergeführt & unabhängig
Südwall 15 | 46282 Dorsten
Tel. 02362/999 77 10

Wir sind CI-Servicepartner von:

oticon
MEDICAL

Cochlear

AB
Advanced Bionics

oton
DIE HÖRAKUSTIKER
... klingt einfach gut

DigiQuartier in Wulfen-Barkenberg

Es ist ein häufig geäußertes Wunsch vieler älterer Bürger in Wulfen und Wulfen-Barkenberg, dass sie so lange wie möglich im eigenen zu Hause wohnen bleiben wollen. Die eigenen vier Wände sind voll mit positiven Erinnerungen. Um „ambulant vor stationär“ und den Verbleib in den eigenen vier Wänden zu unterstützen, existieren in Wulfen und in Barkenberg bereits verschiedene Beratungs- und Hilfsangebote bei Kirchen, Vereinen und Initiativen sowie im Besonderen der Zusammenhalt der direkten Nachbarschaft. Das Projekt „DigiQuartier“ will den Wunsch der Bürgerinnen und Bürger ebenfalls unterstützen und geht dabei neue digitale Wege. Als eine von drei Modellkommunen beteiligt sich die Stadt Dorsten am Projekt „DigiQuartier“ des Kreises Recklinghausen. Das Projekt befasst sich mit altersgerechten Quartieren für Senioren, Familien und Kinder. Das Projekt informiert über digitale Möglichkeiten zum längeren Verbleib im Quartier und hat es sich zur Aufgabe gemacht, insbesondere ältere Bürgerinnen und Bürger im Umgang mit digitalen Medien zu unterstützen. Aktuell werden dazu zuverlässige und erfahrene Ehrenamtliche gesucht – die Digital-Helfer. Digital-Helfer sind technikaffine Menschen, die vor allem älteren Bürgern als Ansprechpartner bei Fragen rund um die Technik zur Seite stehen. Zudem beraten sie in Digital-Treffs oder bei Ihnen zu Hause. Digital-Helfer unterstützen nicht nur beim Lösen akuter Probleme, sondern geben auch regel-

mäßig Einführungskurse für Smartphones, Tablets und Computer. Schließlich kennen wir alle das Problem mit der lieben Technik und wünschen uns dann schnelle Hilfe.

Darüber hinaus bietet das Projekt „DigiQuartier“ regelmäßig Informationsveranstaltungen zu digitalen Themen an. Nähere Informationen dazu finden Sie auf unserer Projekthomepage oder erhalten diese gern auch telefonisch beim Quartiersmanagement für Wulfen (s.u.). Alle Bürgerinnen und Bürger sind zu den Veranstaltungen herzlichst eingeladen. Die Veranstaltungen sind kostenlos. Bis zum Ende der Laufzeit des Projektes soll aber noch mehr entstehen. Zum Beispiel eine Technikdatenbank und ein virtuelles Quartier (DigiQuartier-VR-Welt). In diesen werden u.a. bereits existierende digitale Angebote zu den Bereichen Pflege, Sicherheit im Zuhause oder Robotik vermerkt. Ziel ist es darzustellen, was heute schon alles an technischen Möglichkeiten existiert, um im Alter länger zu Hause wohnen zu können. Der Zugang zu den geplanten Angeboten ist niederschwellig und für alle Altersgruppen möglich. Die Digital-Helfer unterstützen Sie gern bei der Anwendung. Ferner werden die Angebote unter Beteiligung von Bürgerinnen und Bürgern sowie wissenschaftlichen Forschungsergebnissen erarbeitet.

Pflege beginnt bei der Unterstützung einer eigenständigen Lebensführung
Entwickelt hat der Kreis Recklinghausen

das Projekt „DigiQuartier“ aufgrund aktueller gesellschaftlicher Entwicklungen. Durch den demographischen Wandel wird die Gesellschaft immer älter. Das Thema Pflege wird immer wichtiger. Die meisten Menschen möchten so lange wie möglich in der gewohnten Umgebung leben. DigiQuartier sieht Pflege nicht nur stationär. Sie beginnt, sobald man Unterstützung im Alltag in Anspruch nimmt. Das Projekt sammelt dazu Erfahrungen und hält diese in Modellkonzepten fest, um diese den anderen Kommunen im Kreis Recklinghausen und darüber hinaus zugänglich zu machen.

Informationen und Ansprechpersonen im Internet

Unter www.kreis-re.de/DigiQuartier finden Sie weitere Informationen zum Projekt sowie die Kontaktdaten Ihrer Ansprechpersonen. Außer in Wulfen wird das Projekt in Herten und in Castrop-Rauxel Habinghorst umgesetzt. Die Begleitforschung übernehmen das IAT – Institut Arbeit und Technik in Gelsenkirchen sowie das RISP – Rhein-Ruhr-Institut für Sozialforschung und Politikberatung.

In Wulfen ist das Projektteam erreichbar unter:

Jasmin Kuhlmeiy (Dipl. Pädagogin)
Wulfener Markt 5, 46286 Dorsten
Telefon: +49 (0)2369) 209611
Telefax: +49 (0)2369) 209620
E-Mail: jasmin.kuhlmeiy@dorsten.de
Internet: www.dorsten.de

LUXUSSPOT bietet ab jetzt Schmuckgravuren

... ob zum Geburtstag, zur Kommunion oder Konfirmation der Enkelkinder

Es gibt immer eine gute Gelegenheit, den geliebten Menschen, den Hund, das Pferd oder die Katze auf den Anhänger z.B. einer Kette mit der neuesten Technik der Fotogravur gravieren zu lassen. Naturgetreu und täuschend echt, ist dieses Geschenk ein echter Hingucker.

Das inhabergeführte Geschäft LUXUSSPOT, an der Essener Straße 18 in Dorsten, arbeitet mit einem sehr breit aufgestelltem Leistungsangebot: Als Juwelier bietet das Unternehmen Einzelanfertigungen, Umarbeitungen, Reparaturen, Expertisen und Taxierung von Uhren

und Schmuck. Auch als Leihhaus und bei Ankauf von Gold / Schmuck & Uhren ist LUXUSSPOT der richtige Ansprechpartner.

Weitere Informationen erhalten Sie per Mail an info@luxus-spot.de und telefonisch unter 02362-7956090.

Projekt „Freiwillige Führerscheinabgabe“ ist gestartet

Seit dem 1. Februar 2019 können Senioren aus Dorsten, aber auch jüngere Erwachsene, die sich nicht mehr sicher im Straßenverkehr fühlen, ihren Führerschein gegen ein dreimonatiges Busticket eintauschen. Angestoßen wurde das Projekt vom Seniorenbeirat Dorsten mit Unterstützung der Stadtverwaltung Dorsten und der Vestischen.

Grundsätzlich gilt: Das Projekt läuft freiwillig und ohne Altersbeschränkung! Wer auf den Führerschein verzichten, aber dennoch mobil bleiben will, der kann im Bürgerbüro (Rathaus, Halterner Straße) seinen Schein entwerfen lassen.

Wer möchte, nimmt ihn als Andenken mit nach Hause. Oder er wird eingezogen und an das Straßenverkehrsamt Marl geschickt. Der Schritt ist allerdings unwiderruflich. Danach erhält man ein persönliches, nicht übertragbares Freifahrtticket 2000, Preisstufe A1, für 3

Monate. Mit dem Ticket kann man rund um die Uhr fahren, ab 19.00 Uhr sogar einen Erwachsenen und bis zu 3 Kinder mitnehmen. Am Wochenende und an



Von links: Bürgermeister Tobias Stockhoff, Sozialamtsleiter Thomas Rentmeister, Vestische Straßenbahnen AG - Oliver Wiegand, Heidrun Römer, Vorsitzende Seniorenbeirat und Petra Kuschnerenko, Demografiebeauftragte der Stadt Dorsten.

Feiertagen ist das Angebot sogar noch attraktiver: Man kann in Begleitung den gesamten VRR-Bereich nutzen und mit Bus oder Bahn bis Wuppertal, Düsseldorf oder Venlo/Arnhem/Nimwegen fahren.

„Wer direkt im Anschluss ein zwölf-

monatiges Abo bei der Vestischen abschließt, dem werden die letzten 3 Monate im Vertragsjahr nicht berechnet. Dabei kann man jedes beliebige Ticket buchen – bis hin zum Bären-ticket“, erklärt Herr Wiegand von der Vestischen. In Gladbeck und Recklinghausen läuft das Projekt bereits sehr erfolgreich. In Gladbeck haben seit dem 1.6.2016 schon mehr als 160 Senioren den Führerschein abgegeben und fahren jetzt Bus. „Wir freuen uns daher, nun auch in Dorsten dieses Angebot machen zu können!“, so Frau Raffel von der Vestischen.

Ihre Ansprechpartner:

Petra Kuschnerenko
(Sozialamt – Demografiebeauftragte)
Telefon: 02362-66-4432
Heidrun Römer
(Vorsitzende Seniorenbeirat Dorsten)
Telefon: 02866-4376
Mobil: 015165522736

SenAktiv – Heidener Gesundheitsmesse

55 Aussteller präsentieren sich in der Westmünsterlandhalle in Heiden

Am 6. Juli 2019 laden die Gemeinde Heiden und neun ehrenamtliche Organisatoren die Bürgerinnen und Bürger aus Heiden und den umliegenden Kommunen von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr in die Westmünsterlandhalle Heiden, Am Sportzentrum 7, ein.

Dort findet nach 2015 und 2017 die „SenAktiv – Heidener Gesundheitsmesse“ nun zum 3. Mal statt. Sie richtet sich an Interessenten jeden Alters, ob jung oder alt, ob Einzelperson oder Familie, ob sportlich fit oder mit gesundheitlichen Einschränkungen. Mit insgesamt 55 Ausstellern ist dies die größte Ausstellung dieser Art in der Region.

Auf rund 800 qm erhalten die Besucher umfangreiche Informationen aus vielen

Bereichen. Auf der SenAktiv reichen die Angebote von Themen zur Gesundheit, Prävention und Nachsorge, Freizeit, Wohnen und Leben, Sport und Bewegung bis hin zum ehrenamtlichen Engagement. Ein Schwerpunkt im Zusammen-



hang mit der Gesundheit ist das sehr wichtige Thema „Bewegung in der Frei-

zeit“. Mobilität per Fahrrad, und hier zunehmend mit Pedelecs. Wer den öffentlichen Nahverkehr bevorzugt, erhält am Bus des Regionalverkehrs Münsterland (RVM) durch geschultes Personal umfangreiche Informationen zum Streckennetz des RVM. Sehr vielseitig ist das sportliche Angebot der Turngemeinde Heiden. Erfahrene Übungsleiter/innen beantworten gerne Fragen, wie man sich bis ins hohe Alter fit hält oder wie man wieder fit wird.

Neben vielen weiteren interessanten und seniorenrelevanten Themen wird auch Barrierefreiheit auf dieser Messe eine große Rolle spielen.

Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

MAI (Dorsten)

Tag der Hanse

Samstag, 04.05.2019

Hanse- und Handwerkermarkt in Dorsten-Altstadt

Genuss-Radwandern

Donnerstag, 09.05.19, 17.00 Uhr

Marlies Terbeck, Franz-Gerd Stenneken und die Familie Gruber berichten von ihren Erfahrungen bei Radurlauben in Mitteleuropa. Sie geben Praxis-Tipps und laden zum Erfahrungsaustausch ein. Bibi am See, Stadt Dorsten; kostenlos Ansprechpartner Christian Gruber, Bibi am See; Telefon: 02369-8667

Vladyslav Sendeci/Jürgen Spiegel „Two in a mirrow“

Freitag, 10.05.19, 20.00 Uhr

Sendeci gilt als einer der kraftvollsten und kreativsten Solopianisten der europäischen Jazzszene. Live ist jeder Abend ein Unikat, von dem man nur weiß, dass er berühren wird. CreativQuartier Fürst Leopold, Stadt Dorsten; Weitere Infos unter: www.publicjazz.de

Faltsch Wagoni

Freitag, 10.05.19, 20.00 Uhr

Silvana Prosperi packt den Stier bei den Hörnern, Thomas Prosperi schwingt das Zepter der Poesie. Gemeinsam bieten sie der Dummokratie Stirn und Paroli. In ihrem neuen Programm zeigen sich Faltsch Wagoni von ihrer kämpferischen Seite – engagiert, politisch, verrückt, phantasievoll. Gemeinschaftshaus Wulfen, Stadt Dorsten; Eintritt: VVK: 17,60 Euro inkl. VVK-Gebühr; AK: 20,00 Euro



Erste Hilfe-Kurs

Samstag, 11.05.19, 09.00-17.00 Uhr

inkl. Mittagspause

- Grundausbildung in Erste Hilfe
- Anerkannt im Rahmen der Betriebs-helferausbildung und Fahrerlaubnis-verordnung (alle Klassen)
- UE à 45 Min.
- inkl. Teilnehmerbescheinigung und Erste Hilfe Heft

Ermäßigungen: Wir können direkt mit ihrer Berufsgenossenschaft/Gemeinde-unfallversicherung abrechnen.

Ausbildungsleiterin Anja Westphal, Telefon: 0177/3370076; Malteser Hilfsdienst e.V. im Caritas-Haus, Westgraben 18, Stadt Dorsten; Gebühr: 40,00 Euro

Altersgerechte Assistenzsysteme

Donnerstag, 16.05.2019, 17.00 Uhr

Dipl.-Soz. Wiss. Michael Cirkel vom Landesbüro Alten-gerechte Quartiere stellt Konzepte, Produkte und Dienst-leistungen vor, die die Lebensqualität im Alter erhöhen.

Kooperations-veranstaltung mit dem Projekt Digiquartier. Bibi am See, Stadt Dorsten; die Veranstaltung ist kostenlos



Denis Cuni Rodriguez – Jazz Quartett

Samstag, 18.05.19, 19.00 Uhr

Erfrischende Rhythmen, leidenschaftliche Klänge, vielseitige Eigenkompositionen und eine internationale Besetzung –



das Denis Cuni Quartett begeistert mit viel Hingabe und musikalischem Feingefühl. Besonders die Freunde der kubanisch-lateinamerikanischen Rhythmik sollten diesen mitreißenden Abend nicht versäumen. Forum VHS/BZ Maria Lindenhof, Stadt Dorsten; weitere Infos: www.vhsundkultur-dorsten.de

Spielenachmittag für Jung und Alt

Do, 23.05.19, 15.00 - 17.00 Uhr

Ilona Wettinger und Brigitte Rüter bieten für Jung und Alt eine große Auswahl an Brettspielen an. Wer gerne spielt, findet hier Partner; Bibi am See, Stadt Dorsten; die Veranstaltung ist kostenlos



Tini Thomsen´s Maxsax – „Treibende Grooves“

Freitag, 24.05.19, 20.00 Uhr

Tini Thomsen ist eine der wenigen Barithonsaxophonistinnen der Welt, die ihr Instrument wie echten Rock'n' Roll klingen lässt. Eine MaxSax-Performance ist funky, rockig und elektrisierend. Das Leo – Soziokulturelles Zentrum für Dorsten-Herwest; weitere Infos unter: www.publicjazz.de

Auf den Spuren des Bergbaus mit dem Rad

Samstag, 25.05.19, 15.00 Uhr



Mit dem Rad auf den Spuren des Bergbaus. Freuen Sie sich auf eine 11 km lange Radtour mit Jürgen Marzahn von der IG BCE-Ortsgruppe Wulfen und Christian Gruber.

Staunen Sie, welche Spuren der Bergbau in ihrem Heimatort hinterlassen hat. Bibi am See, Stadt Dorsten; die Veranstaltung ist kostenlos

Altstadtfest

Freitag, 31.05.19 bis 02.06.19

Unterhaltung und viel Musik zum Stadtgeburtstag in der Altstadt; Samstag mit Chorfestival, der Sonntag ist verkaufsoffen

Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

JUNI (Dorsten)

Flautando Köln:

„Heimat- oder Weltmusik?“

Sonntag, 02.06.19, 19.00 Uhr

Flautando Köln musiziert eine Heimat herbei, die Grenzen nicht kennt, weder zeitliche noch räumliche. Kammermusikalische Weltmusik vom Feinsten! Schloss Lembeck, Stadt Dorsten; weitere Infos: www.vhsundkultur-dorsten.de



Erste Hilfe-Kurs

Samstag, 08.06.19, 09.00-17.00 Uhr
inkl. Mittagspause

Ausbildungsleiterin Anja Westphal, Telefon: 0177/3370076; Malteser Hilfsdienst e.V. im Caritas-Haus, Westgraben 18, Stadt Dorsten; Gebühr: 40,00 Euro

Kunst-Spaziergang in Wulfen-Barkenberg

Donnerstag, 13.06.2019, 17.00 Uhr

Ein Rundgang mit Christian Gruber zu Objekten im öffentlichen Raum. Spazieren Sie mit Christian Gruber durch Wulfen-Barkenberg und entdecken Sie den Ortsteil neu.
Bibi am See, Dorsten



Bergfest

Freitag, 14.06. bis 16.06.2019

Glück-Auf Platz, Stadt Dorsten

Landpartie auf Schloss Lembeck

Donnerstag, 22.06. bis 23.06.2019

Parkfest mit Kunsthandwerkermarkt

JUNI (Dorsten)

Erste Hilfe Kurs

Samstag, 13.07.19, 09.00-17.00 Uhr

inkl. Mittagspause
Ausbildungsleiterin Anja Westphal, Telefon: 0177/3370076; Malteser Hilfsdienst e.V. im Caritas-Haus, Westgraben 18, Stadt Dorsten; Gebühr: 40,00 Euro

MAI - JULI (SCHERMBECK)

Schermbecker Volks- und Straßenlauf

Sonntag, 05.05.19, ab 9.00 Uhr

Gemeinschaftsgrundschule, Weseler Str.

Ökumenisches Gemeindefest

Sonntag, 12.05.19, 10.30 Uhr

St. Ludgerus-Kirche und Ev. Gemeindehaus, Kempkesstege 2, Schermbeck

Fahrradtour des Heimatverein Gahlen

Dienstag, 14.05.19, 14.00 Uhr

Treffpunkt: Törkentreck/Widemweg

Raus aus dem digitalen Hamsterrad! Produktiv und fokussiert arbeiten in digitalen Zeiten

Mittwoch, 15.05.19, 18.00 Uhr

Rathaus Schermbeck, Weseler Str. 2, 46514 Schermbeck; Fon: 0281/207-2022; Infos unter: eaw@kreis-wesel.de

Offene Gartentage

Samstag, 18.05.19, 11.00 Uhr

Infos unter www.offene-gartenpforte.de
Eintritt: 1 - 2 Euro

Chillen und Grillen mit „Two on the Road“

Sonntag, 19.05.19, 12.00 Uhr

Raiffeisenweg 34, Schermbeck
Anmeldung erwünscht. Tel. 02853-604826, e-Mail info@selecaosoccer.de

Hexen, Elfen und Meerjungfrauen Eine musikalische Märchenstunde für Erwachsene

Sonntag, 19.05.19, 17.00 Uhr

St. Georgskirche Schermbeck; Konzert für Gesang und Klavier. Auf dem Programm stehen Werke von Felix Mendelssohn Bartholdy, Antonín Dvořák, Carl Loewe, Edward Grieg, Engelbert Humperdinck; Infos unter: 02853/2949

Blutspendetermin

Do, 23.05.19, 15.00 - 19.00 Uhr

Deutsches Rotes Kreuz, Evangl. Jugendheim, Kempkesstege 2, Schermbeck

Feldbahnfahrttag

Samstag, 25.05.19, 14.00 Uhr

Hof Haferkamp, Im Aap 25, Gahlen

Königsschießen

Sonntag, 26.05.19, 11.00 Uhr

Am Adler, Schermbeck

Schermbeck Karibisch

Mittwoch, 29.05.19, 16.00 Uhr

Live-Bands, DJs, karibische Show-Acts, Rathausplatz Schermbeck

Schützenfest Bricht

Freitag, 31.05.19, 20.00 Uhr

MGV Eintracht Pfingstfest

Sonntag, 09.06.19, 11.00 Uhr

Platz vor dem Rathaus, Schermbeck

Schützenfest Damm

15.06. - 17.06.19, ab 14.00 Uhr

Am Festplatz 11, Schermbeck

Schützenfest Gahlen

Freitag, 28.06.19, 15.30 Uhr

Festplatz am Törkentreck in Gahlen

Kilianvorfeier in Altschermbeck

Samstag, 29.06.19, 19.00 Uhr

Freudenbergstraße, Schermbeck

Gourmetfest – Schermbeck genießen

Freitag, 05.07.-07.07.19, 16.00 Uhr

Verkaufsoffener Sonntag, Schermbeck

Niederrheinischer Radwandertag

Sonntag, 07.07.19, 10.00 Uhr

Start: Rathaus Schermbeck

Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

Tennenfest mit Treckertreffen
Sonntag, 28.07.19, 11.00 Uhr
 Bruchstr. 205, Schermbeck

Wiederkehrende Termine für Dorsten

Sprechstunde mit Versichertenältesten der Deutschen Rentenversicherung Westfalen

Jeden Donnerstag, 15.00 - 17.00 Uhr
 Volker Jenau berät; Beratungsbüro: Hervest, Burgdorffstraße 74 (Geschäftsstelle des Berbauvereins). Anmeldung: 0160-95115583

Cafe Kunterbunt

Lesungen/Vorträge, Stadtbibliothek, Im Werth 6; Tel. 02362-664104

Frühstücken und Klönen im Marktcafe

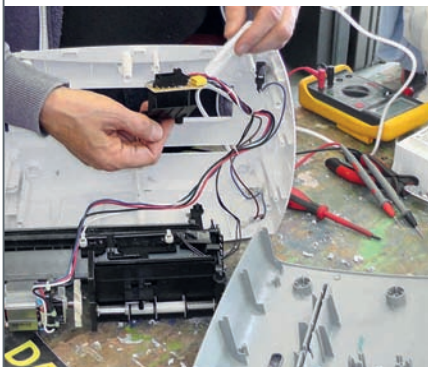
Jeden Dienstag und Freitag von 10.00 - 12.00 Uhr

im Gemeinschaftshaus Wulfen bei Brötchen und Kaffee zu günstigen Preisen

Repair Cafe in Dorsten

Jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 14.00 - 18.00 Uhr

Bei Kaffee und Kuchen kann man um Rat fragen, Erfahrungen austauschen oder selber anpacken. Im Leo, soziokulturelles Zentrum Hervest; Kontakt: Werner Schott und K. H. Schierenbeck, Tel. 02362/79 36 23



AWO-Sprechstunden

Jeden Montag und Mittwoch von 10.00 bis 12.00 Uhr oder nach Vereinbarung im Café des AWO-Seniorenzentrums am See, Wulfen-Barkenbergr; Ansprechpartner: Herr Floss, Seniorenbeirat Dorsten

Wiederkehrende Termine für Schermbeck

Nachbarschaftsberatung in Schermbeck

Die Nachbarschaftsberatung in Schermbeck ist Mittwoch von 12.00 bis 15.00 Uhr und Donnerstag von 14.00 - 18.00 Uhr und nach Vereinbarung geöffnet. Beratung zu den Themen: Pflege, Vorsorge, Hilfsbedürftigkeit und vermitteln zu Beratungsstellen und Hilfsangeboten. Die Beratungen sind kostenfrei. Jasmin Kuhlmeier, Soziokulturelles Zentrum (altes Rathaus), Rathaus 1, Schermbeck. Telefon: 02853/910-169. nachbarschaftsberatung@schermbeck.de

„Klön-Treff“

Jeden 3. Donnerstag im Monat um 14.30 Uhr

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

Veranstaltungsangebote Paulinum, MAI - JULI

MAI

Gedächtnistraining:

02. Mai, 14.30 Uhr

Mittagstisch:

02., 09., 16. & 23. Mai, 12.00 Uhr

Gymnastik:

02., 09., 16. & 23. Mai, 09.30 Uhr

Marktklön:

03., 10., 17. & 24. Mai, 08.00 Uhr

Singkreis:

07., 14., 21. & 28. Mai, 14.30 Uhr

Tanztee:

08. & 22. Mai, 15.00 Uhr

Kaffeestübchen:

13. & 20. Mai, 14.30 Uhr

Schuhausstellung:

17. Mai, ab 09.30 Uhr

JUNI

Kaffeestübchen:

03. & 17. Juni, 14.30 Uhr

Tanztee:

05. & 19. Juni, 15.00 Uhr

Gymnastik:

06., 13. & 27. Juni, 09.30 Uhr

Mittagstisch:

06., 13. & 27. Juni, 12.00 Uhr

Marktklön:

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

Singkreis:

18. & 25. Juni, 14.30 Uhr

Paulinum „Blauer See“

JULI

Spielerunde:

01. & 29. Juli, 14.30 Uhr

Tanztee:

03. 17. & 31. Juli, 15.00 Uhr

Gymnastik:

04., 11., 18. & 25. Juli, 09.30 Uhr

Mittagstisch:

04., 11., 18. & 25. Juli, 12.00 Uhr

Gedächtnistraining:

04. & 18. Juli, 14.30 Uhr

Marktklön:

05., 12. & 26. Juli, 08.00 Uhr

Kaffeestübchen:

08. & 15. Juli, 14.30 Uhr

Singkreis:

09., 16., 23. & 30. Juli, 14.30 Uhr

VHS-Kursangebote MAI / JUNI / JULI

GESELLSCHAFTSBEREICH

Mo., 29.04.; 14.00 - 17.00 Uhr

Im Frühling gemeinsam in den Wald
 Waldabenteuer für Oma/Opa mit Enkeln
 Leitung: Bernhard von Blanckenburg
 (ehem. Förster); **Kurs-Nr. 2817**;
 Erwachsene 11 Euro; Kinder 6 Euro

Sa., 11.05.; 10.00 - 12.15 Uhr

Fit im Wald mit Kindern – ganz einfach!
 Leitung: Bernhard von Blanckenburg
Kurs-Nr. 2818; 10 Euro

GESUNDHEITSBEREICH

Do, 16.05.; 19.00 - 20.30 Uhr

Vortrag: Die Parkinson-Krankheit –
 Ursache, Diagnose, Therapie

Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

Prof. Dr. med. Rüdiger Hilker-Roggendorf,
Kurs-Nr. 2130; 7 Euro; VHS Raum 106

INFORMATIONSTECHNOLOGIE

Mo, 13.05., Mi, 15.05., Fr. 17.05.19
15.15 - 17.30 Uhr

Digitale Fotobücher

Kurs-Nr. 5418; 43 Euro; Raum 103

Do., 13.06., von 15.15 - 17.30 Uhr
Smartphone-Fragestunde für Senioren
Kleingruppe / Nachmittagskurs
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android-
Smartphone- oder -Tablet mit.
Kurs-Nr. 5413; 17 Euro; Raum 207

Do, 16.05. 2019. 15.15 - 17.30 Uhr
Wie schaue ich Filme mit Netflix,
Amazon & Co.

Kurs-Nr. 5417; 17 Euro; Raum 103

EXKURSIONEN

Do, 16.05., 09.00 - ca. 18.00 Uhr
Tagesfahrt mit dem Bus nach Münster:
LWL-Museum für Kunst und Kultu
Kurs-Nr. 6640; 28,50 Euro (Busfahrt,
Führung, Eintritt); Abfahrt VHS

Do, 23.05., 07.00 - ca. 19.30 Uhr
Tagesfahrt mit dem Bus nach Höxter:
Kloster Corvey und Höxter

Kurs-Nr. 6641; 35,50 Euro (Busfahrt,
Führung, Eintritt); Abfahrt VHS

Do, 11.07., 12.30 - ca. 20.15 Uhr
Nachmittagsfahrt mit dem Bus nach
Brühl: Schloss Augustusburg & Brühl
Kurs-Nr. 6642; 29,75 Euro (Busfahrt,
Führung, Eintritt); Abfahrt VHS

Anmeldung und Beratung:

VHS Dorsten;

Telefon: 0 23 62-66 41 60

E-Mail: vhs-und-kultur@dorsten.de

vhs und kultur, Stadt Dorsten

Bildungszentrum Maria Lindenhof

Im Werth 6, 46282 Dorsten

Erfolgreiches Netzwerk Schermbeck

Schermbeck. Das Netzwerk Schermbeck wurde im Jahr 2010 gegründet und hat einen rasanten Verlauf genommen.

Unser Slogan: „Ich für mich. Ich mit Anderen für mich. Ich mit Anderen für Andere. Andere mit Anderen für mich“. Dieses Motto hat immer mehr Menschen

zusammen gebracht, die ihre Interessen miteinander teilen. Unseren Gruppenleitungen werden immer wieder Fragen zum Netzwerk gestellt. Diese wollen wir an dieser Stelle gerne beantworten.

Wir sind kein Verein und erheben somit weder einen Mitgliedsbeitrag noch eine Teilnahmegebühr. Das Netzwerk hat den Anspruch, Schermbecker Bürgerinnen und Bürger im Alter von 50plus mit gleichen Interessen zusammen zu bringen. Das sind Menschen, die mit uns z.B. klönen, wandern, Rad fahren, musizieren, tanzen möchten. Jeder Bürger und jede Bürgerin ist zu unseren Veranstaltungen, Feiern oder Gruppen herzlich eingeladen. Der Einsatz unserer Gruppenleitungen und aller, die an Veranstaltungen, Events, Feiern und Café

mitarbeiten, geschieht ehrenamtlich und damit unentgeltlich. Um Nebenkosten, Reinigung usw. zu decken, nehmen wir gerne freiwillige Spenden, die in den Gruppen, bei Feiern und Veranstaltungen gesammelt werden.

Das Dach des Netzwerkes ist der Netz-



werkrat, zu dem aktuell acht ehrenamtlich tätige Mitglieder gehören, die verschiedene Funktionen ausführen: Die Leitung des Netzwerks hat Pfarrer Dieter Hofmann inne. Um die Finanzen kümmert sich Gerti Arendt, die Öffentlichkeitsarbeit erledigen Ralf Bose und Kerstin Andres. Für die Koordination der Gruppen und allgemeine Informati-

onen steht Gerhard Kensy zur Verfügung. Für die Organisation der Netzwerktreffen ist Heiko Kabus verantwortlich. Ansprechbar für Gruppenanliegen ist Regina Vengels. Das Café Schorsch wird durch Karin Klosterköther vertreten.

Das Netzwerk Schermbeck ist ein Angebot der Evangelischen Kirchengemeinde Schermbeck an alle Interessierte. Es nutzt die gemeindlichen Räume und Medien. Die Finanzen werden durch den Kirchenkreis Wesel verwaltet. Über deren Einsatz bestimmt der Netzwerkrat in Verbindung mit dem Presbyterium der Kirchengemeinde.

Weitere Informationen zu unseren Gruppen und Aktivitäten, zu Veranstaltungen und zum

Netzwerkrat mit Telefonnummern sowie Berichte und Reportagen sind immer im Gemeindebrief und auf unserer Webseite: einzusehen. Für weiteren Fragen stehen wir vom Netzwerkrat gerne zur Verfügung.

Kontakte vermittelt auch das Gemeindebüro (Tel. 02853-3114).

Kreuzworträtsel – Rätseln Sie mit – Kreuzworträtsel

Farbe		Gedicht- form		Halte- bolzen		jamaik. Musik- stil		amerik. Tänzer (Fred) ?	Lager- gestelle	nobel	nicht öfter
kaum hörbar						Fluss durch Berlin					
engl. Bier- sorte				engl.: bekom- men				ein Main- zelmänn- chen			
						See- tang					
barm- herzig	gründ- lich		Asiat	kurz für: Abitur				Alpen- weide			
weibl. Reh						üble Pläne		Kraft- fahrzeug (Abk.)		Pro- vinzler	
				seitlich	Auf- sässiger						
plötz- lich		alt- peruan. Adliger					Alm- hirte		Balte		Kapital- ertrag
						Extrakt					
Baum- frucht		Gelände- form						ehem. US Abwehr- system			
						Dutt					
schmale Straße		Wasser- vögel						Ge- frorenes			

Pflege im Herzen Dorstens

Ambulante Alten- und Krankenpflege



Wir bieten Ihnen eine herzliche und vertrauensvolle Pflege im Herzen Dorstens und Umgebung (Gladbeck, Gelsenkirchen-Buer, Bottrop-Kirchhellen, Herten, Marl)

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

02362 | 7876957



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

Sudoku

leicht

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

schwer

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

Kreuzworträtsel

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

LÖSUNGSWORT

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

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.



Essener Str. 18
46282 Dorsten
TEL. 02362 / 795 60 90
MAIL info@luxus-spot.de
WEB www.luxus-spot.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 9.30 Uhr - 18.00 Uhr
Sa. 9.30 Uhr - 14.00 Uhr
Mail info@luxus-spot.de
Shop www.luxus-spot.de



**UHREN & SCHMUCK
SERVICE**



**GOLD / SCHMUCK
& UHREN ANKAUF**



**SCHMUCK & UHREN
FÜR SIE UND IHN**

**AN- & VERKAUF
BATTERIEWECHSEL
UHRENBANDSERVICE
REPARATUREN
REVISIONEN
TAXIERUNG / EXPERTISE
EINZELANFERTIGUNGEN
UMARBEITUNGEN**

**NEU!!!
GRAVUREN**
verschiedenster
Art & Ausführung





Fotogravur in Edelstahl



Einzelanfertigung in Silber

**Fotogravuren, Schriftzüge,
Logogravuren, Klingelschilder uvm.
Sprechen Sie uns an...**

DIE E-BIKE PROFIS

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

Schauen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne!










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

DORSTEN
Hafenstr. 1a
(0 23 62) 999 77 15
www.radsport-bomm.com

...und zum guten Schluss

Eine Seniorin feiert ihren 100. Geburtstag. Sie erhält Besuch von einem Redakteur der örtlichen Zeitung und wird nach dem Geheimnis ihres langen Lebens gefragt. Die alte Dame antwortet: „Zur besseren Verdauung trinke ich Bier, bei Appetitlosigkeit trinke ich Weißwein, bei niedrigem Blutdruck Rotwein, bei hohem Blutdruck gönne ich mir Cognac und wenn ich erkältet bin, nehme ich Slivovitz.“ Der Journalist ist überrascht und fragt: „Und wann trinken Sie Wasser?“ Sagt die Hundertjährige: „So eine schwere Krankheit hatte ich noch nie.“

Sagt die 21-jährige Jacqueline: „Mama, Papa, das ist Werner. Er ist 102, Milliardär und wir lieben uns sehr.“

Die SeniorenZeit auch online lesen unter:
www.creative-print.de/Seniorenzeitung

