

5

Ihr persönliches
Gratisexemplar
zum Mitnehmen

1 Jahr

Senioren

Frühling 2016

ZEIT

Die Seniorenzeitung für Dorsten & Umgebung

Vital im Frühling...



Unser Top-Thema: Vorsorge im Alter

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



Stefanie
Kürpick LL.M.

Michael
Schwankl

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

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

Im Februar schob ich eine Seniorin nachmittags durch die Stadt spazieren. Auf dem Weg waren ab und zu Schneeglöckchen zu sehen. Die Seniorin freute sich jedes Mal, wenn sie wieder ein frisch erblühtes Blümchen sah. Da wurde mir bewusst, was Frühjahr bedeutet. Inzwischen ist das Frühjahr nicht nur näher gekommen, sondern entfaltet seine volle Pracht. Nach Krokussen, Tulpen und Narzissen blüht inzwischen vieles andere und die Wiesen sind wieder grün. Büsche und Bäume tragen nach und nach wieder Blätter oder fangen – je nach Art – inzwischen an zu blühen. Die Gärten werden wieder belebt. Gartenfreunde pflegen ihre Anlagen, hacken eifrig da und dort und gestalten ihre Beete.

Wenn im Frühjahr das Leben neu erwacht, wird nicht nur fast Lebloses wieder lebendig, sondern die Gesundheit von uns allen bekommt neue Chancen. Die Haut und der ganze Körper erhalten wieder mehr Licht. Man hat dann viel

mehr Lust und Möglichkeiten, spazieren zu gehen und zu wandern. Viele sitzen gerne im Garten oder auf dem Balkon und die Sonne macht das bis zum späten Abend möglich. Das ist gut für unsere Gesundheit und bereits ein Stück Gesundheitsvorsorge.

Einer meiner Freunde hat beim Frühjahrsputz einige DVD's wieder gefunden, die er seit Monaten vermisst hatte und nirgends finden konnte. Der Frühjahrsputz erwies sich so indirekt wie eine Inventur, bei der alles im Haus überprüft wird. Für die Gesundheit und das Alter brauchen wir ab und zu auch eine Art Inventur, die uns vermittelt, ob wir ausreichend vorgesorgt haben oder ob noch manches fehlt. Denn die Vorsorge umfasst verschiedene Bereiche, wie die finanzielle Seite, insofern man schon immer in die Rentenversicherung zahlt und eventuell noch zusätzliche Rentenleistungen erbringt. Im höheren Alter planen manche Menschen neue Wohnformen, in denen sie auch bei Einschränkungen gut leben können. An Betreuungsvollmacht und Patienten-



Hugo Bechter

verfügung zu denken fällt oft schon schwerer. Was ist, wenn ich Pflege brauche? – Wir brauchen Einsicht und Mut, um uns damit zu beschäftigen. Jedenfalls möchte Ihnen diese **SeniorenZeit** einige Informationen und Ratschläge geben. Ich hoffe, dass Sie für Ihre Situation einiges dazu finden.

Übrigens bedeutet diese Ausgabe für unsere **SeniorenZeit** ein Jubiläum. Zum Frühjahr 2015 war die 1. Ausgabe erschienen, nun ist das erste Jahr vollendet und das 2. Erscheinungsjahr beginnt. Beim Lesen wünsche ich Ihnen alles Gute und viel Gewinn.

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

Vorsorge im Alter

Durch den demografischen Wandel hat sich das Gesicht unserer Gesellschaft verändert. Die Menschen werden älter, sind in der Regel fitter und beteiligen sich mehr am allgemeinen Leben.

Etwa 5% der älteren Menschen sind pflegebedürftig. Das ist ein Durchschnittswert. In den höheren Altersgruppen ab 80 Jahren wächst der Anteil der pflegebedürftigen Menschen. Die Gruppe der von Demenz betroffenen Menschen wächst, eine große Herausforderung an unsere Gesellschaft, die Veränderungen in allen Lebensbereichen mit sich bringt. Wir haben in der demografischen Entwicklung drei wesentliche Tendenzen:

1. Die Menschen werden älter

Die Veränderungen bergen große Gestaltungsaufgaben und sind bislang ohne historisches Beispiel. Sie erfordern Aktivität und Auseinandersetzungen. Leitbilder und Konzepte sind gefragt, und zwar in den Kommunen, an den Lebensorten der Menschen.

2. Die demografische Entwicklung ist ein langwährender Prozess

Schon seit mehr als hundert Jahren verändert sich das Verhältnis von jüngeren und älteren Menschen; es gibt immer mehr ältere als jüngere Menschen. (Die derzeitige Flüchtlingssituation wird

die Altersstruktur sicherlich stark verändern.)

3. Die demografische Entwicklung lässt sich gestalten

Die Kommunen müssen die demografische Entwicklung als wesentliche Zukunftsaufgabe erkennen, annehmen und gestalten. Hier ist zu beobachten, dass Vieles schon auf den Weg gebracht wurde, dass die älteren Menschen sich immer mehr aktiv beteiligen.

Auch das Familienbild hat sich verändert. Die Großfamilie im klassischen Sinne gibt es heute kaum noch. Gegenwärtig leben so viele Generationen gleichzeitig, wie noch nie. Wir haben wesentlich mehr Scheidungen als noch zu Zeiten unserer Eltern und Großeltern. Viele Paare leben heute unverheiratet miteinander. Es steigt die Zahl der Einpersonenhaushalte.

Wie schon erwähnt, beteiligen sich immer mehr ältere Menschen aktiv an der Gestaltung, wie sie im Alter einmal leben wollen, z. B. in Seniorenvertretungen und ähnlichen Initiativen.

Frühzeitig sollte jeder für sein Alter vorsorgen, damit es ein gutes und selbstbestimmtes Leben wird. Vorsorge sollte in verschiedenen Richtungen erfolgen. Ganz wichtig, ist die Wohnung,



Hilde Jaekel

Mitglied im Seniorenbeirat der Stadt Dorsten
Schriftführerin in der Landes-
seniorenvertretung NRW

barrierefrei oder barrierearm, damit auch bei körperlichen Einschränkungen, der ältere Mensch in seiner gewohnten Umgebung bleiben kann. Grundsätzlich sollte jede/jeder – die/der will – in seiner Wohnung bleiben können. Das soziale Umfeld, die Nachbarschaft, das Quartier ist ganz wichtig für ein zufriedenes Leben und schützt vor Vereinsamung. Es muss dann die Infrastruktur so geschaffen sein, dass Geschäfte, Ärzte, Apotheken, Café, Kirche fußläufig erreichbar sind. Weitere Wohnmöglichkeiten bieten Seniorenwohngemein-

Lesen Sie weiter auf Seite 4

PARTYSERVICE



& METZGEREI

für *GeNießler*
Inhaber: I. Folgmann



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



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

Inhaber: Ingo Folgmann · Borkener Straße 155 · 46284 Dorsten · Telefon: 0 23 62 / 6 22 08
Fax: 0 23 62 / 9 97 67 92 · info@partyservice-niessner.de · www.partyservice-niessner.de

Die Landesseniorenvertretung

Lobby und Sprachrohr der älteren Menschen in Nordrhein-Westfalen

Die Gesellschaftsstruktur hat sich bereits erheblich verändert. Der Anteil der älteren Menschen gegenüber den jüngeren Menschen wird höher.

Dieser Gesellschaftswandel muss gestaltet werden. Der Blick auf die Lebensphase Alter zeigt heute ein verändertes Bild. Die älteren Menschen wollen ihr Leben individuell, aktiv und selbstbestimmt gestalten. Sie wollen am gesellschaftlichen Leben teilhaben und ihr Erfahrungswissen einbringen können.

Die Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen (LSV NRW) ist der Dachverband von inzwischen 165 kommunalen Seniorenvertretungen. Sie ist konfessionell ungebunden, verbandsunabhängig und parteipolitisch neutral. Der Vorstand, bestehend aus neun Mitgliedern, arbeitet ehrenamtlich und wird wissenschaftlich beraten und von der Geschäftsstelle unterstützt. In diesem Jahr besteht die LSV NRW seit dreißig Jahren.

Seniorenvertretungen bieten Möglichkeiten der Mitgestaltung. Gemeinsam mit den kommunalen Verwaltungen

wollen sie die demografische Entwicklung für alle Generationen lebenswert gestalten.

„Die LSV NRW fördert die aktive Teilhabe älterer Menschen an der Gesellschaft und deren Gestaltung, setzt sich für die Integration alter Menschen in allen Lebenslagen ein und wendet sich gegen alle Formen der Ausgrenzung oder Abwertung älterer Menschen ein.“ Sie fördert die Initiativen und Aktivitäten Älterer durch „Hilfe zur Selbsthilfe“ und unterstützt aktives Zusammenleben sowie den Dialog und die Solidarität zwischen den Generationen.“ (Zitat aus dem aktuellen Flyer der LSV NRW)

Auf der Landesebene ist die LSV NRW in vielen Gremien vertreten. Es bestehen Kooperationen mit allen maßgeblichen Akteuren der Altenpolitik.

Auch auf Bundesebene besteht eine enge Zusammenarbeit, z. B. Bundesarbeitsgemeinschaft der Landesseniorenvertretungen (BAG LSV), Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) und Bundesvertretung

der Nutzerinnen und Nutzer von Wohn- und Betreuungsangeboten im Alter und bei Behinderungen (BIVA).

Eine Teilhabe aller älteren Menschen schließt auch die pflegebedürftigen und behinderten älteren Menschen mit ein. Im Jahre 2004 wurde die LSV NRW Projektträgerin der Landesstelle Pflegende Angehörige. Diese Anlaufstelle trägt erheblich zur Unterstützung und Erleichterung von Betroffenen in diesem schwierigen und sensiblen Bereich bei. Im Umgang und in der Betreuung von älteren Menschen mit Einschränkungen sollte wertschätzend und behutsam darauf geachtet werden, dass deren Wünsche, Eigenarten und Gewohnheiten berücksichtigt werden. So können Unsicherheiten und Ängste, insbesondere bei einem Ortswechsel, vermieden werden. Hier besteht noch großer Bedarf, besonders in Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern.

Hilde Jaekel

Landesseniorenvertretung NRW
Schriftführerin

Neue Broschüre „Zu Hause gut versorgt“ erschienen

Mit einer neuen Broschüre informiert die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) über kostenlose und kostenpflichtige Hilfsangebote für ältere Menschen. Der 50-seitige Ratgeber, dessen Erstellung durch das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV) ermöglicht wurde, ist kostenfrei erhältlich. „Die Broschüre soll dazu ermutigen, sich Unterstützung zu holen, wenn es nötig ist.



Man weiß heute, dass Pflegebedürftigkeit hinausgezögert werden kann, wenn man sich traut, rechtzeitig Hilfe und Unterstützung anzunehmen“, so der Vorsitzende der BAGSO und ehemalige Bundesminister Franz Müntefering. Dieser Ratgeber enthält zahlreiche Hinweise und Tipps zu Angeboten rund um den Haushalt, Entlastungsangeboten für pflegende Angehörige, Hilfe bei Behördenangelegenheiten, Fahrdiensten, Hausnotruf, Wohnungsanpassungs-

maßnahmen oder auch Umzugshilfen. Checklisten am Ende der Kapitel nennen die Punkte, auf die man bei der Auswahl eines Dienstleisters unbedingt achten sollte.

Der Bundesminister der Justiz und für Verbraucherschutz Heiko Maas: „Die Broschüre verbessert die Transparenz der Angebote auf dem Markt für haushaltsnahe Dienstleistungen und bietet Hilfestellung bei der Auswahl der Anbieter anhand von Qualitätskriterien. Es ist ein rundum gelungener Ratgeber, der für viele Menschen im Alltag sehr nützlich sein kann.“

Bestellung: BAGSO e.V., Bonngasse 10, 53111 Bonn, Fax: 0228/249993 20
E-Mail: wittig@bagso.de

Pflege im Herzen von Dorsten informiert: Die neuen Pflegegrade

Ab 2017 ist der Grad der noch vorhandenen Selbstständigkeit oder Fähigkeitsstörungen entscheidend. Psychische und physische Faktoren der Pflegebedürftigkeit werden gleichgesetzt. Bedürfnisse von Demenzkranken werden stärker berücksichtigt. Bisher wurde hauptsächlich die körperliche Komponente betrachtet.

Bereiche, in denen Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten der Menschen beurteilt werden:

1. Mobilität
2. Kognitive und kommunikative Fähigkeiten
3. Verhaltensweisen und psychische Problemlagen
4. Selbstversorgung
5. Bewältigung von/und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen
6. Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte

Es erfolgt ein neues System der Begutachtung, mit dem Kriterium Selbstständigkeit auf körperliche und geistige Ebene. Es gibt keine Zeit-, sondern Punktbewertung mit einer Skala von 0 bis 100. Dieses neue Begutachtungsverfahren gilt nur für neue Fälle der Begutachtung.

Kriterien der neuen Begutachtung:

- Hilfen bei Alltagsverrichtungen (Erfassung des Zeitaufwand für alltägliche Pflege und Unterstützung)
- Psychosoziale Unterstützung (Neuer Bereich; erfasst den Hilfebedarf; bsp. Verwirrtheit, Depressionen, Struktur des Tages)

- Nächtlicher Hilfebedarf
- Präsenz am Tag (erkennen die Personen noch Gefahren und können sie für eine bestimmte Zeit alleine bleiben)
- Unterstützung beim Umgang mit krankheitsbedingten Anforderungen (wie z.B. Medikamentengabe, Wundversorgung, RR Messung)
- Organisation der Hilfen (Wer kann Hilfe leisten? Reicht die Laienpflege aus oder ist professionelle Pflege möglich?)



Bianca Greve
Geschäftsführung Pflege
im Herzen von Dorsten

Pflegestufen werden Pflegegrade

- Pflegestufe 0 wird Pflegegrad 1
- Pflegestufe 1 wird Pflegegrad 2
- Pflegestufe 1 mit eingeschränkter Alltagskompetenz wird zu Pflegegrad 3
- Pflegestufe 2 wird Pflegegrad 3
- Pflegestufe 2 mit eingeschränkter Alltagskompetenz wird zu Pflegegrad 4
- Pflegestufe 3 wird Pflegegrad 4
- Pflegestufe 3 mit eingeschränkter Alltagskompetenz wird zu Pflegegrad 5
- Härtefälle werden Pflegegrad 5

Pflegegrad	Grundpflege	Psychosoziale Unterstützung	nächtliche Hilfen	Präsenz tagsüber
PG 1	27-60 Minuten	bis 1 mal täglich	nein	nein
PG 2	30-127 Minuten	bis 1 mal täglich	0-1	nein
PG 2 mit eingeschränkter Alltagskompetenz	8-58 minuten	2-12 mal täglich	nein	stundenweise
PG 3	131-278 Minuten	2-6 mal täglich	0-2	stundenweise
PG 3 mit eingeschränkter Alltagskompetenz	8-74 minuten	6 mal täglich bis ständig	2-3	überwiegend
PG 4	183-300 Minuten	2-6 mal täglich	2-3	überwiegend
PG 4 mit eingeschränkter Alltagskompetenz	128-250 minuten	7 mal täglich bis ständig	1-6	rund um die Uhr
PG 5 mit eingeschränkter Alltagskompetenz	245-279 minuten	mind. 12 mal täglich	3 mal	rund um die Uhr



Zeitangaben beruhen auf den bisher ermittelten Richtwerten, die sich aufgrund einer ersten Auswertung des neuen Beurteilungsverfahrens des Bundesministerium ergeben haben. (Quelle: Abschlussbericht „Analysen für die Entwicklung von Empfehlungen zur leistungsrecht-

lichen Ausgestaltung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs“, den das Institut für Pflegewissenschaft an der Universität Bielefeld (IPW) und den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung Westfalen-Lippe (MDK WL) im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums erstellt hat.)

	PG 1	PG 2	PG 3	PG 4	PG 5
Pflegegeld		316 Euro	545 Euro	728 Euro	901 Euro
Sachleistung ambulant	125 Euro*	689 Euro	1.298 Euro	1.612 Euro	1.995 Euro
Stationär	125 Euro	770 Euro	1.262 Euro	1.775 Euro	2.005 Euro

* ursprüngliche zweckgebundene Betreuung

Pflege im Herzen Dorstens

Ambulante Alten- und Krankenpflege



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

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

02362 | 7876957



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

Selbstständigkeit so lange wie möglich erhalten

St. Elisabeth-Krankenhaus baut neuen Fachbereich „Medizin im Alter“ mit Schwerpunkt Neurogeriatrie auf

Das St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten erweitert sein Leistungsspektrum: Zum 1. Mai wird der Fachbereich „Medizin im Alter / Neurogeriatrie“ seine Arbeit aufnehmen. Die Leitung des neuen Angebots übernimmt Dr. Marco Michels. Der Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Geriatrie und Verkehrsmedizin kommt vom St. Willibrord-Spital in Emmerich-Rees, wo er die Leitung der Klinik für Geriatrie innehatte. Für den neuen medizinischen Schwerpunkt stehen für die Startphase 20 Betten zur Verfügung.

Um auch die internistischen Aspekte bei der Behandlung älterer Menschen abzudecken, wird zeitgleich mit Dr. Michels Dr. Annette Rudolph die Funk-

tion der Leitenden Oberärztin übernehmen. Sie ist Fachärztin für Innere Medizin und Geriatrie und wechselt vom St. Marien-Hospital Lüdinghausen ins Dorstener Krankenhaus.

Der neue Fachbereich hat ein breites Behandlungsspektrum und wird mehrere Schwerpunkte etablieren: dazu gehören der Aufbau intensiver Therapieformen für Schlaganfallpatienten; die Behandlung von Menschen, die an Morbus Parkinson oder einer Demenz leiden; und nicht zuletzt die Diagnostik und Therapie von Menschen mit Bewegungs- und Gangstörungen. Denn Probleme in der Fortbewegung treten im Alter vermehrt auf, schränken die Lebensqualität er-

heblich ein und bergen immer die Gefahr von Stürzen und schweren Verletzungen. Selbstständigkeit lange erhalten, Pflegebedarf mindern und die Patienten möglichst wieder nach Hause entlassen: das sind die Ziele, die sich Dr. Marco Michels mit seinem Team gesetzt hat. „Wir freuen uns sehr, dass wir nun Patientinnen und Patienten in Dorsten und Umgebung eine altersangepasste Medizin anbieten können“, sagt Geschäftsführer Andreas Hauke. „Dr. Marco Michels ist mit seinen Qualifikationen für den Aufbau des neuen Fachbereichs die ideale Besetzung, da eine Fülle von Erkrankungen im Alter neurologische Ursachen haben“ ergänzt der kaufmännische Betriebsleiter Guido Buntten. ■



www.kkrn.de



St. Elisabeth-Krankenhaus **UNTERSTÜTZT** pflegende Angehörige

KINAESTHETICS GRUNDKURS
für pflegende Angehörige

Beginn 05. Mai 2016

7 Termine jeweils Donnerstags von 17.00 – 20.00 Uhr
05.05. / 12.05. / 19.05. / 26.05. / 02.06. / 09.06. / 16.06.2016

Vorherige Anmeldung ist erforderlich.

(min. 6 und max. 12 Teilnehmer)

Informationen und Anmeldung:

Telefon 02362 29-59426

INITIALPFLEGEKURS
für pflegende Angehörige

Beginn 02. Juni 2016

3 Termine jeweils Donnerstags von 15.00 – 19.00 Uhr
02.06. / 09.06. / 16.06.2016

Vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Informationen und Anmeldung:

Telefon 02362 29-50876

Ein kostenloses Angebot des St. Elisabeth-Krankenhauses Dorsten

Sicher wohnen

Verbesserte staatliche Förderung von Einbruchschutz

Die Zahl der Einbrüche in Deutschland nimmt stetig zu. Im Jahr 2014 verzeichnete die polizeiliche Kriminalstatistik über 152.000 Fälle. Das ist der höchste Stand seit 15 Jahren. Die Einbrecher verursachten dabei einen Schaden von rund 420 Millionen Euro.

Zudem kann bei Investitionen in Sicherheitstechnik unter bestimmten Voraussetzungen, zum Beispiel nach §35a Einkommensteuergesetz, der Anteil der Arbeitskosten handwerklicher Leistungen steuermindernd berücksichtigt werden. Darüber hinaus sollte man sich bei Versicherungsunternehmen über einen eventuellen Nachlass auf die Zahlung der Prämie zur Gebäude- und Hausratversicherung beim Einbau entsprechender Sicherheitstechnik erkundigen.

Einbruchsichernde Maßnahmen, die gefördert werden, können zum Beispiel sein:

- Einbau/Austausch von einbruchhemmenden Haus- und Wohnungstüren sowie Fenstern und Fenstertüren,
- Installation von Alarm- und Einbruchmeldeanlagen,
- Einbau von Rollläden, Fenstergittern, Gegensprechanlagen,
- Nachrüstung von Rollläden und Türen mit elektronischen Antriebssystemen und Selbstverriegelungsmechanismen,
- Einbau von Weitwinkelspionen oder Videokameras im Eingangsbereich.



Eingebrochen wird zumeist über leicht erreichbare Fenster und Wohnungs- bzw. Fenstertüren. Durch Sicherheitstechnik lassen sich Einbrüche zwar nicht mit letzter Sicherheit verhindern, trotzdem senkt sie das Risiko, dass die Täter Erfolg haben. Nachweislich misslingen über 40 Prozent der Einbrüche nicht zuletzt durch vorhandene Sicherungseinrichtungen und eine aufmerksame Nachbarschaft.

Über die Sicherheitsstandards und weitere Vorbeugungstipps informiert Sie jede Polizeidienststelle. Wichtige Informationen finden Sie auch im Internet unter: www.k-einbruch.de

Die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) bietet nun seit Mitte November 2015 eine verbesserte staatliche Förderung für einbruchsichernde Maßnahmen bzw. Umbaumaßnahmen an. Das Angebot ist vor allem auch für ältere Menschen interessant, denn es lässt sich mit einer Förderung für mehr Barrierefreiheit kombinieren. Bis zu 1.500 Euro pro Wohneinheit gibt es als Zuschuss für den Einbau von Sicherungssystemen. Die Kombination aus Umbauten zur Barrierefreiheit mit Maßnahmen zum Einbruchschutz wird mit bis zu 6.250 Euro bezuschusst.

Die Förderprogramme zum Einbruchschutz des Bundes und der Länder sind als Gesamtüberblick auch im Netz unter www.kriminalpraevention.de/einbruchschutz dargestellt.

Detaillierte Informationen zur finanziellen Förderung zum Einbruchschutz gibt es bei der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) unter www.kfw.de/159 (Kredit) oder www.kfw.de/455 (Zuschuss).

Alternativ helfen kostengünstige Kredite der KfW aus dem Programm „Altersgerecht umbauen“ bis zu einem maximalen Kreditbetrag von 50.000 Euro pro Wohneinheit. Der Antrag ist vor Beginn des Umbaus zu stellen!

Schriftlich oder telefonisch Kontakt aufnehmen mit der KfW Bankengruppe können Sie über die Kontaktadresse: 60325 Frankfurt am Main, Palmengartenstraße. 5-9; Telefon: 069/7431-0 oder über das Infocenter-Telefon 0800-5399002 (kostenfrei).

Bernhard Böing



Akupunktur ist sanft, Akupunktur hilft!

Akupunktur ist eine ganzheitliche Therapie für den „ganzen Menschen“, mit der seit mehr als 2000 Jahren viele Krankheiten erfolgreich behandelt werden. Sie wirkt heilend bei gestörten Organfunktionen. Wirkungsvoll regt sie die Selbstheilungskräfte des Körpers an und trägt zur seelischen und körperlichen Gesundheit bei. Akupunktur kann gestörte Funktionen wieder harmonisieren und Blockaden beseitigen.

Es ist bekannt, dass Akupunktur über Nervenbahnen auch in entfernten Körperregionen wirksam sein kann. An der Wirkung sind unter anderem Endorphine – körpereigene Opiate – beteiligt. Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Schmerzlinderung. Die Akupunktur beeinflusst auch die inneren Organe, Schmerzen, das Immunsystem und psychische Prozesse. Akupunktur hat sich u. a. auf folgenden Gebieten bewährt:

- Orthopädische Beschwerden, wie zum Beispiel HWS-, LWS-Syndrom, Ischialgie und Osteoarthritis
- Neurologische Erkrankungen, wie z.B. Kopfschmerz
- Psychische bzw. psychosomatische Störungen und Suchterkrankungen
- Dermatologische Erkrankungen, wie z. B. Neurodermitis, Akne, Allergien und Herpes

Mit unseren langjährigen Erfahrungen aus den Bereichen Heilpraktik und Akupunktur können wir Ihnen bei verschiedenen dermatologischen Problemen helfen und Ihr Immunsystem stärken.

Oxyvenierung - Intravenöse Sauerstofftherapie

Warum Sauerstoff?

Viel Sauerstoff = gesundes Leben.

Jede einzelne Körperzelle benötigt zum Leben Sauerstoff, Oxyvenierung ist eine Therapiemethode, die es ermöglicht, dem Körper langsam und exakt dosiert, in geringen Mengen, direkt über die Vene reinen Sauerstoff zuzuführen.

Überall, wo Sauerstoffmangel herrscht, ist die Oxyvenierung eine hervorragende Möglichkeit, ein Beschwerdebild deutlich zu verbessern, wie zum Beispiel bei:

Durchblutungsstörung, Wasseransammlungen in den Beinen, Gedächtnisstörungen, Schlaganfallfolgen, Migräne, Bluthochdruck, Herzinfarktfolgen, Herzinsuffizienz, Hörsturz und Schwindel, Makuladegeneration, Tinnitus, Potenzstörungen. Auch bei Allergien, Heuschnupfen und

Asthma, Hautkrankheiten wie Neurodermitis, chronische Ekzeme, Psoriasis, Erschöpfungszustände, begleitend in der Tumorthherapie, insbesondere zur Verminderung von Nebenwirkungen der Chemo- und Strahlentherapie.

Positive Wirkungen auf den Körper:

- Stabilisierung des Herz-Kreislauf-Systems
- Vitalisierung, z.B. durch die Verbesserung der Gehirndurchblutung
- Verändertes Schlafverhalten: Schlafdauer und -tiefe verbessert sich;
- deutliche Stimmungsaufhellung (antidepressive Wirkung)
- Nachlassen von Ruhe- und Bewegungsschmerz
- Messbare Verlängerung der Gehstrecke
- Steigerung der Seh- und Hörleistung
- Verbesserung der Atemfunktion
- Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte



Wir haben die Kompetenz

Heilpraktik & Akupunktur

Kraft für Körper, Geist und Seele

- ◆ Akupunktur, Ohrakupunktur
- ◆ Dermatologische Erkrankungen, wie Neurodermitis, Akne, Allergien und Herpes
- ◆ Raucherentwöhnung
- ◆ Gewichtsreduktion
- ◆ Biologische Osteoporose – Vorbeugung
- ◆ Diagnostik mit Hilfe der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)
- ◆ Aufbau des Immunsystems, z.B. durch Eigenbluttherapie
- ◆ Oxyvenierung - Intravenöse Sauerstofftherapie

Wir beraten Sie gerne, welche Therapie für Sie die richtige ist.

Esthétique

Medizinische Kosmetik

Platz- der- Deutschen- Einheit 10
46282 Dorsten

Fon 02362-993533

www.centre-esthetique.de
anfrage@centre-esthetique.de

Kommunikation ist unser Leben

Kommunikation bedeutet Austausch und Teilhabe. Jede Kommunikation findet in Interaktion statt, d.h. mindestens zwei Gesprächspartner tauschen sich verbal (Sprach-/Gebärdenszeichen) und nonverbal (Gestik/Mimik) aus. Damit Kommunikation funktioniert, beziehen sich Gesprächspartner auf Dinge, die beiden vertraut sind (Weltwissen), setzen Zeichen ein, die der andere verstehen kann und verhalten sich entsprechend, d.h. sie halten bestimmte kulturspezifisch geprägte (Rede)Konventionen ein, z.B. die Ansprache von Vorgesetzten mit „Sie“ gilt in Deutschland aber nicht in Nordeuropa. Wesentliche Elemente von Kommunikation sind „Sprache, Sprechen und Stimme“, die Bereiche, in denen LogopädInnen tätig werden, daher sind sie Experten für Kommunikation.

Menschen haben die Fähigkeit, Sprache zu erwerben und sie als Symbolsystem zur Verständigung einzusetzen. Sie sprechen miteinander und setzen dazu ihre Stimme ein. Voraussetzung dafür ist, dass sie in der Lage sind zu hören, ihre Stimme normal entwickelt ist und sie in der Lage sind zu artikulieren, was eine ungestörte Funktion der Mundmuskulatur wie beim Schlucken voraussetzt. Wer seine Sprachfähigkeit nicht voll entwickeln kann oder verliert,

ist gefährdet, ausgeschlossen zu werden. Aus dem Freundeskreis, aus der Gesellschaft, aus dem Beruf. Kinder, deren Sprachentwicklung zu wenig unterstützt wird, bekommen Probleme. Oder Menschen, die stottern, Menschen nach einem Schlaganfall, Menschen, deren Stimme den beruflichen Anforderungen nicht gewachsen ist. Die Einschränkung der Kommunikationsfähigkeit bei Kin-



dern und Erwachsenen kann sich auf vier Bereiche beziehen:

Sprache: Unsere Sprache entsteht im Kopf. Sprache, das sind für uns Worte, die uns zur Verfügung stehen, die wir über unser Gehör aufgenommen haben und die Art und Weise, wie wir sie zusammenfügen. Wenn diese Fähigkeit gestört ist, ist uns eine Verständigung nur noch schwer möglich oder kann sogar völlig unmöglich werden.

Sprechen: Das Sprechen ist die Ausführung unserer Sprache. Die uns zur Verfügung stehenden Worte müssen geformt, d.h. artikuliert werden. Allein 120 verschiedene Muskelgruppen werden dabei miteinander koordiniert. Hier können Störungen auftreten.

Stimme: Die Stimme ist ein wichtiges Merkmal eines jeden Individuums. An ihr erkennen wir uns, mit ihr wirken wir auf unsere Mitmenschen.

Schlucken: Die Muskeln, die uns das Sprechen ermöglichen, benutzen wir auch beim Schlucken. Etwa 2000-mal schluckt der Mensch pro Tag, meist ohne dass ihm dies bewusst ist. Nicht schlucken zu können, verhindert die Nahrungsaufnahme, das Essen, und stellt eine ganz erhebliche Beeinträchtigung der Lebensqualität dar.

LogopädInnen repräsentieren den Gesundheitsfachberuf, der in den Bereichen Prävention, Früherkennung, Frühförderung, Rehabilitation arbeitet und dort für die Beratung, Diagnostik und Therapie zuständig ist.

LogopädInnen sind ebenfalls in freier Praxis tätig. Die Verordnung von Sprach- und Stimmtherapie basiert auf den Heilmittelrichtlinien.

(Quelle: Deutscher Bundesverband für Logopädie /dbl)

Hildegard Thies

Praxis für
LOGOPÄDIE
Hildegard Thies
staatl. anerkannte Logopädin

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

**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

Nahkomfort-Brillen: Vielseitiger als man denkt!

Seitdem im Jahr 1959 das erste Gleitsichtglas entwickelt wurde, ist dieses heute kaum noch aus unseren Brillen wegzudenken. Für fast jeden Zweck und die alltäglichen Sehansprüche ist es die perfekte Wahl. Durch die Kombination aus Fern-, Zwischen- und Nahbereich bieten Gleitsichtbrillen in jeder Entfernung eine klare Sicht. Durch jahrzehntelange Entwicklung verfügt die neueste Generation über deutlich breitere Bereiche, in denen das Sehen scharf und störungsfrei möglich ist – eines der wichtigsten Quali-

tätsmerkmale. Bei längerem Lesen, Handarbeiten, Basteln oder Arbeiten auf Tischentfernung wird ein Gleitsichtglas jedoch oft unbequem. Fast jeder Gleitsichtbrillenträger kennt die Situation: Sie heben den Kopf an, suchen den Bereich im Glas oder empfinden ihn trotz guter Qualität als zu klein? Im Alltag stellt das sicherlich kein Problem dar; ein kurzer Blick auf die Uhr, ein Preisschild erkennen... Häufig wird als Ergänzung eine zusätzliche Lesebrille verwendet. Doch bei längerer Beschäftigung in der Nähe,

beim Kochen, Werkeln, Musizieren etc. sind erweiterte Nahkomfort-Brillen deutlich komfortabler.

Nahkomfort-Brillen decken einen Bereich von rund 30 cm bis zu etwa einem Meter ab. Anders als mit der herkömmlichen Lesebrille kann ein solches Brillenglas vielseitig verwendet werden – auch am Computer und beim Kartenspielen. So sehen Sie beispielsweise nicht nur ihre Handkarten, sondern auch bequem noch ihren Gegenüber. Oder möchten Sie sowohl Klaviatur als auch das Notenblatt deutlich erkennen? Wann haben Sie zuletzt über einem Puzzle die Zeit vergessen? Mit der richtigen Brille sehen Sie mühelos die Details jedes kleinen Puzzleteils und behalten trotzdem den Überblick auf dem Tisch.

Für diese und ähnliche Belange bietet das Nahkomfortglas wesentlich mehr Raum als reine Lesebrillen es je könnten und stellt somit eine wunderbare Ergänzung zur Gleitsichtbrille dar.



Nahkomfort-Brille:
Auf dem Tisch alles scharf
(Abbildung beispielhaft)



Normale Lesebrille:
Hintergrund verschwommen
(Abbildung beispielhaft)



Das pro optik-Team Dorsten

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

prooptik
IST GÜNSTIG.

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



MOBIL TROTZ HANDICAP? ABER KLAR DOCH!

Dorsten. **RADSPORT BOMM** bietet Ihnen mobile Lösungen, damit Sie wieder oder auch weiterhin am gesellschaftlichen Leben auf zwei beziehungsweise drei Rädern teilhaben können und das alles auf Sie persönlich individuell zugeschnitten ist.

RADSPORT BOMM lädt Sie herzlich ein, am 21. Mai 2016 nach Dorsten auf die Hafestraße 1a zu kommen. Hier können Sie Fahrräder mit Elektrounterstützung verschiedener Hersteller vornehmlich mit Bosch-Antrieb ausprobieren.

Dazu haben Sie exklusiv an diesem Tag die Möglichkeit Spezialfahrräder der Firma **VAN RAAM** Probe zu fahren und ausgiebig unter die Lupe zu nehmen.



Die Firma **VAN RAAM** ist ein großer holländischer Hersteller von Spezialfahrrädern für Menschen mit Körperbehinderung, und das schon seit über 100 Jahren.

Durch die jahrelange gute und enge Zusammenarbeit von **RADSPORT BOMM** mit **VAN NAAM** besteht die Möglichkeit, jedes Fahrrad auf die speziellen Bedürfnisse des Kunden anzupassen und herzustellen. Mit **RADSPORT BOMM** und **VAN RAAM** gehen Sie

eine zuverlässige und sichere Partnerschaft ein.

Die E-Bike-Profis Andree Lehbruck und Christian Hagemann freuen sich auf Ihren Besuch bei **RADSPORT BOMM**. Sie beraten Sie ausführlich welche Möglichkeiten für Sie bestehen.

Für leckeren Kuchen und Getränke ist natürlich auch gesorgt.



vanraam.com
Let's all cycle

EINLADUNG zum großen Infotag am Sa. 21.05.16 von 10 bis 16 Uhr



Präsentation klassischer E-BIKES, PEDELECS und Räder für Menschen mit Handicap. Sie als Leser der Seniorenzeit sind herzlich eingeladen. Schauen Sie vorbei und erfahren Sie mehr darüber, wie Sie noch lange gesellschaftlich aktiv und mobil bleiben.



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

BOMM! RADSPORT

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



www.radsport-bomm.com

Im Leben bleiben

Unterwegs zu demenzfreundlichen Kommunen

Wir werden immer älter. Gleichzeitig gibt es zunehmend Menschen, die mit Demenz altern und nur noch versorgt werden. Klar ist: Wir brauchen Alternativen zu den eingefahrenen Umgangsweisen. Was tun wir, um Orte zu schaffen, an denen wir im Leben bleiben können – statt nur am Leben? Wie können wir das Lebensumfeld von Menschen mit und ohne Demenz zu „men-



schenwärmenden Orten« machen?

In Deutschland sind zahlreiche Initiativen im Aufbruch: Engagierte Menschen aus Politik, Kultur und

Kirche sind auf kreative Weise unterwegs zu demenzfreundlichen Kommunen. Die Autorinnen und Autoren, Verena Rothe, Gabriele Kreutzner und Reimer Gronemeyer, sind eng vertraut mit dem Thema, zeigen in ihrem Buch Suchbewegungen, Stolpersteine und erste Lösungsansätze auf. Dafür haben sie die Erfahrungen aus 78 lokalen Projekten in Deutschland gebündelt.

Erschienen im Transscript Verlag
2015; 288 Seiten, 24,99 Euro,
ISBN 978-3-8376-2996-5

„Nur nicht Donnerstag, da spiele ich Schach“

Eine Liebesgeschichte

Worte sind mein Leben, sagte die freie Journalistin Thora Meißner aus Arnsberg. Ich spiele mit ihnen. Setze sie in Szene. Nutze sie, um Menschen zu informieren, zu inspirieren und – ja, auch wachzurütteln! Denn das ist mein Job als freie Journalistin. Was wäre, wenn sich meine Worte und Gedanken verflüchtigen? Auflösen? Verschwinden? Nicht ausdenken!

Jetzt, nachdem ich meine erste große Reportage geschrieben habe, sind mir die Worte wichtiger denn je“, sagt Thora Meißner. Sie gewährt uns einen Blick hinter die Kulissen der Reportage „Nur nicht Donnerstag, da spiele ich Schach!“ – Beeindruckend! Lesenswert!

„Zwar habe ich schon einmal darüber nachgedacht, wie es sein wird, wenn ich älter bin. Bisher habe ich immer gesagt: Solange mein Kopf funktioniert, werde ich auch mit den Worten spielen! Doch was, wenn mir die Worte verloren gehen? Was, wenn ich nach und nach nicht mehr weiß, was ich tue? Bin ich zu jung, um mir darüber Gedanken zu machen? NEIN!

Die Reportage ist ungeschminkt, authentisch und hoffnungsfroh – sie zeigt, dass ein Leben mit Demenz kein Leben

in Einsamkeit bedeuten muss. Sie rüttelt wach, informiert und macht Mut. Sie spiegelt das wider, was in der Gesellschaft (noch) nicht gesehen wird: Den Menschen hinter der Zahl! Tauchen Sie ein in eine Geschichte, wie sie nur das Leben schreiben kann ...

Mittlerweile ist die Reportage „Nur nicht Donnerstag, da spiele ich Schach“ als Broschüre gedruckt. Sie kann im Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg, Clemens-August-Str. 120, 58621 Arnsberg angefordert werden.

Wer Interesse hat, die berührende Lebensgeschichte des 94jährigen Walter Rupert, der seine demenzerkrankte Frau Dorle zuhause betreut, online zu lesen, kann dieses unter dem nachfolgenden Link tun:

www.arnsberg.de/zukunft-alter/



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

Einkaufen, Hausarbeit, Gartenarbeit, Hilfe am Computer oder beim Smartphone, Begleitung zum Friedhof: Diese und andere Hilfen durch Jugendliche im Alter zwischen 14 und 20 Jahren gibt es für ein Taschengeld, genauer gesagt für 5,- EUR pro Stunde. Die jungen Menschen sind über ihre Eltern unfall- und haftpflichtversichert. Die Vermittlung wird von ehrenamtli-

chen Mitgliedern des Seniorenbeirates durchgeführt. Kontaktstelle ist jeden 1./ 2. und 4. Donnerstag im Monat in der Zeit von 14.00-18.00 Uhr in Dorsten, Agentur für Ehrenamt, An der Vehme 1, Telefon 02362/79 36 23.

Man kann sich auch direkt an die ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen wenden:
1. Heidrun Römer, Tel. 02866-4376,
Email: heidrun.roemer@gmx.de

2. Rotraud Meyer, Tel. 02866-4558,
Email: rotraud_meyer@outlook.de

3. Hugo Bechter, Tel. 02362-3610,
Email: h.bechter@t-online.de

4. Winfried Dammann,
Tel. 02362-76016,
Email: winfried.dammann@gmx.de

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

Hugo Bechter

Arbeitskreis Seniorenbegleitung Hilfe wird angeboten – Helfer werden gesucht

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

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

- am Donnerstag, 12. Mai 2016
- am Donnerstag, 9. Juni 2016
- am Donnerstag, 14. Juli 2016

Sprechstunden von Winfried Dammann jeweils von 15.00 -16.00 Uhr im Kaffee Keller, Glück-Auf-Str. 8

am Freitag, 22. April 2016
am Freitag, 27. Mai 2016
am Freitag, 24. Juni 2016
am Freitag, 22. Juli 2016
oder telefonisch

02362/76016 bzw. per Email(winfried.dammann@gmx.de)



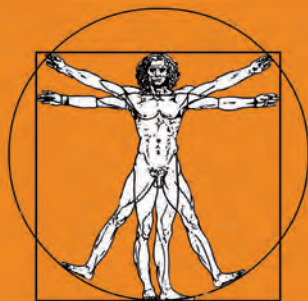
Winfried Dammann

Flüchtlinge als Helfer in der Altenpflege

Es können nicht alle Flüchtlinge zu Mechatronikern ausgebildet werden, so der Leiter des ifo-Zentrums für Bildungsökonomie Ludger Wößmann in Berlin. Wohl aber könnte es z.B. für teilqualifizierte Landschaftsgärtner oder Helfer in der Alten- und Krankenpflege am deutschen Arbeitsmarkt viel Potential geben.

Bei der beruflichen Qualifikation der Flüchtlinge dürfe man sich allerdings keinen Illusionen hingeben, denn ein großer

Teil der jungen Flüchtlinge komme geringqualifiziert hierher. Diese können allerdings gezielt für Hilfstätigkeiten in der Altenpflege angeworben werden. Es müssen allerdings pragmatische Lösungen gefunden werden wie z.B. eine einjährige Aussetzung von Hemmnissen wie z.B. Wartefristen sowie Vorrang-Prüfungen, oder auch Ausnahmeregelungen vom Mindestlohn, damit Unternehmen bereit sind, auch Flüchtlinge einzustellen.



Sanitätshaus Schwanz

Inh. Elmar Schwanz
Meisterbetrieb

Klosterstraße 4
46282 Dorsten
Telefon: 0 23 62 / 22 800
Telefax: 0 23 62 / 97 00 62
info@sanitaetshaus-schwanz.de
www.sanitaetshaus-schwanz.de

Hausbesuche möglich

Zertifiziert nach ISO DIN EN 9001,
ISO 12485

Sanitätshaus Schwanz

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

Wir bieten Ihnen:

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

Wir beraten Sie gerne!



Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

MAI

**Samstag, 30.04.2016
bis Samstag, 14.05.16**

Großer Bücherbasar

während der Öffnungszeiten der Bibliothek, Stadtbibliothek/BZ Maria Lindenhof, Im Werth 6, Altstadt

Sonntag, 01.05.16, 09.30 Uhr

Starterfrühstück mit anschließender Radtour nach Reken

zur Eröffnung der BahnLandLust Radroute und Tag der Mobilität in Reken, Sonderverkehr mit historischen Zügen auf der Strecke Coesfeld Dorsten mit Fahrradmitnahmemöglichkeit; Start der Radtour gegen 10.15 Uhr, Platz der Deutschen Einheit, Altstadt Lembecker Tiermarkt, Lembeck

Donnerstag, 05.05.16, 06.00 Uhr

Radtour: Beginn vor Tau und Tag

Mit dem Rad durch die Herrlichkeit; mit anschließendem westfälischem Frühstück, V. Verkehrsverein Dorsten und Herrlichkeit e.V., Start Freizeitbad Atlantis, Konrad-Adenauer-Platz 1, Altstadt

Donnerstag, 05.05.16, 11.00 Uhr

Choralamt mit der Choralschola St. Agatha.

Proprium „Viri galilaei“, missa mundi, St. Agatha Kirche, Altstadt

Fr., 06.05.16 bis So., 08.05.16

Schützenfest Allg. Bürgerschützenverein Dorsten-Hardt e.V.

Samstag, 07.05.16, 09.00-14.00 Uhr

Aktionssamstag: Muttertagsaktion, V. DIA, Altstadt

Samstag, 07.05.16, 10.00 Uhr

Radtour „Rund um die Bergbaustadt Dorsten“

Die Südschleife ist 35 km lang. Die Fahrtzeit 4 bis 5 Stunden. Unterwegs gibt es an vielen Höhepunkten Spannendes über die vielen Spuren zu berichten, die der Bergbau in Dorsten hinterlassen hat. Auf der Tour kehren wir für ein stärkendes Püschchen ein. V. Verein für Bergbau-, Industrie- und Sozialgeschichte Dorsten e.V. 02362/9972177, www.bergbau-dorsten.de, Start am Brunnenplatz, Hervest, Eintritt: 10 Euro

Sonntag, 08.05.16, 10.00 Uhr

Tag der offenen Tür im Seniorenzentrum St. Marien Hervest

Musik und Spaß, Essen und Trinken und ein großer Frühlingsbasar, Seniorenzentrum St. Marien, An der Molkerei 30

Sonntag, 08.05.16, 17.00 Uhr

Konzert mit den „Herzdamen“

Die „Herzdamen“ singen unter Leitung von Arno Bovenkamp, begeistern mit ihrer Frische und nehmen Sie mit auf eine gefühlvolle musikalische Reise. Schwelgen Sie in Melodien großer Filme. Lassen Sie Ihr Herz aufgehen und freuen Sie sich, wenn es heißt: Sing, Sing, Sing! St. Agatha Kirche, Altstadt; Eintritt: 10 Euro, Schüler, Studenten 8 Euro

Dienstag, 10.05.16, 19.00 Uhr

Literatur im Hardter „Café Tante“

Die Autoren Brigitte Vollenberg und Dirk Juschkat stellen ihre Bücher vor. Sie hören Texte, die das Leben schrieb, lustig und kriminell, einfühlsam und skurril. „Café Tante“, Dorsten-Hardt, Fährstr. 9; Um vorherige Anmeldung wird gebeten. Tel. Café Tante: 02362 – 24883 oder Brigitte Vollenberg: 02043 - 67065; Eintritt frei/Künstlerhut

Dienstag, 10.05.16, 17.00-18.00 Uhr

Sprechstunde für Soziale Dienste

(Besuch- und Begleitdienst, Hausnotruf etc.), V. Malteser Hilfsdienst e.V., Info Frau Göbel 02362/27266, Caritashaus, Westgraben 18, Altstadt

Mittwoch, 11.05.16, 19.30 Uhr

Hans Georgi präsentiert Erich Kästner „Die Welt ist rund“

– eine kabarettistische Hommage an den „Autor für Erwachsene“. Eine Veranstaltung des Vereins zur Förderung der Stadtbibliothek Dorsten e. V.; Kartenreservierung: 02362/664104 Stadtbibliothek/BZ Maria Lindenhof, Im Werth 6, Altstadt, Eintritt: 10,00

Donnerstag, 12.05., 15.00-17.00 Uhr

Café Kunterbunt – Lesecafé

Stadtbibliothek/BZ Maria Lindenhof, Im Werth 6, Altstadt

Freitag, 13.05.16, 16.00-17.30 Uhr

Offene Führung: In der Kolonie

Spaziergang durch die teilweise unter Denkmalschutz stehende und jetzt 100 Jahre alte Siedlung. V. Verein für Bergbau-, Industrie- und Sozialgeschichte Dorsten e.V. 02362/9972177, www.bergbau-dorsten.de; Start am Brunnenplatz, Hervest, Eintritt: 4,00

Samstag, 14.05.16, 10.20 Uhr

Sonderfahrt an den Niederrhein zum Flachsmarkt, Burg Linn in Krefeld

Steigen Sie ein, und genießen Sie eine Sonderfahrt in unserem historischen „Uerdinger Schienenbus“ aus den 50er/60er Jahren. Start Bahnhof-Altstadt; Eintritt ab Dorsten & Gladbeck: 40 Euro, Kinder: 20 Euro; Weitere Informationen bei der Stadtinfo Dorsten

**Exklusives
5-Familienhaus**
mit Weitblick
von den großen Terrassen
z.B. EG mit Garten, 3,5 R.,
92 m² Wfl. inkl. Carport
ab € 248.000,-
- barrierefrei-
(B-Ausw., Wärmepumpe,
Energie-Kl. A+, 21,3 kwh/m²)



Ruhe genießen im ländlichen Schermbeck
Gute Anbindung an BAB 3 und 31

Infos unter: **KREATIV** Immobilien, Frau von Salm
Telefon: 0 28 53 / 60 40 190 • www.kreativbauenundwohnen.de

Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

MAI

Samstag, 14.05.16, 12.00 Uhr
Radtour mit Besichtigung der Baum-
schule Wüstemeyer in Schermbeck
 (Ausstellung Kunst & Natur), V.
 Verkehrsverein Dorsten und Herrlichkeit
 e.V., Start Freizeitbad Atlantis, Konrad-
 Adenauer-Platz 1, Altstadt

Fr., 14.05.16 bis Mo., 16.05.16
Schützenfest Allg. Bürgerschützen-
verein Deuten e.V.

Sonntag, 15.05.16, 11.00 Uhr
Choralamt zum Pfingstfest mit der
Choralschola St. Agatha
 „Missa de angelis“ & Proprium „Spiritus
 Domini“, St. Agatha Kirche, Altstadt

So., 15.05.16 und Mo., 16.05.16
11.00-18.00 Uhr
Trödelmarkt auf dem Parkplatz Poco
 Marler Straße 137, Feldmark

Montag, 16.05.16, 11.00 Uhr
Radtour zum Mühlentag
 V. Verkehrsverein Dorsten und Herrlich-
 keit e.V., Start Atlantis Bad, Konrad-
 Adenauer-Platz 1, Altstadt

Do, 19.05.16, 15.00-17.00 Uhr
Café Kunterbunt – Lesecafé
 Stadtbibliothek/BZ Maria Lindenhof,
 Im Werth 6, Altstadt

Freitag, 20.05.16, 20.00 Uhr
Mathias Tretter – „Selfie“

Der Gewinner des renommierten Deut-
 schen Kleinkunstpreises steht für ein
 Kabarettprogramm, das äußerst kurz-
 weilig, durchweg amüsant und vorwie-
 gend politisch ist.... Es lebe das junge
 politische Kabarett! V. Amt für Kultur
 und Weiterbildung 02362/664052,
 Aula Gymnasium Petrinum, Im Werth
 17, Altstadt, Eintritt: 17 Euro, 12 Euro,
 VVK ab 20.04.2016

Fr., 20.05.16 bis So., 22.05.16
Schützenfest Allg. Bürgerschützen-
verein Dorsten-Feldmark I und II

Samstag, 21.05.16, 9.00-17.00 Uhr
Erste Hilfe Grundausbildung
 Anerkannt im Rahmen der Betriebshelfer-
 ausbildung und Fahrerlaubnisverordnung
 (alle Führerscheinklassen) Auch für
 Sportübungsleiter, Freizeitbegleiter oder
 für jeden der sich für Erste Hilfe
 interessiert. V. Malteser Hilfsdienst e.V.,
 Anja Westphal 0177/3370076
 Ausbildungsleiterin, Eintritt: 40 Euro

Samstag, 21.05.16, 15.00 Uhr
Tag der Hanse in der Altstadt
 Handwerker, Hansestand, Heimatvereine
 und vieles mehr, Fußgängerzone, Altstadt

Samstag, 21.05.16, 11.30-12.00 Uhr
Marktmusik
 St. Agatha-Kirche, Altstadt

Samstag, 21.05.16, 15.00 Uhr
Hanseführung
 Entdecken Sie Dorsten auf den Spuren
 der alten und neuen Hanse. Info und
 Anmeldung: stadtinfo 02362/308080,
 Start stadtinfo, Recklinghäuser Str. 20,
 Altstadt, Eintritt: 7 Euro, erm. 4,50 Euro

Samstag, 21.05.16, 17.00 Uhr
Assassin Fighting Championship II,
Weltmeisterschaft im Profiboxen
 Einlass 16.00 Uhr, Hauptprogramm 18.30
 Uhr, Info www.team-assassin-dorsten.de,
 0174/3867121, Eissporthalle,
 Crawleystraße 10-12, Altstadt

Samstag, 21.05.16, 19.30 Uhr
Laute(r) Liebe! Freche Lieder und
Chansons
 Mit Tirzah Haase und Armine Ghulyan.
 Begleitet von ihrer Partnerin Armine
 Ghulyan am Klavier, lässt Tirzah Haase

an diesem Abend in Chansons und
 Schlager aus der Zeit zwischen 1920
 und 1970 wiederaufleben. Trägerverein
 Altes Rathaus e.V., Altes Rathaus,
 Markt 1, Altstadt, Eintritt: 12 Euro

Samstag, 21.05.16, 20.00 Uhr
The gentleman of Soul
 Ola Onabule, Gesang, Nick Flade, Piano,
 Thomas Kaefel, Drums und Patrick Scales,
 Bass, V. Publicjazz/events; Aula St.
 Ursula Realschule, Nonnenkamp 14,
 Hardt, Eintritt: VVK 25,15 Euro, erm.
 16,75 Euro, AK 27 Euro, erm. 19 Euro,
 VVK in der stadtinfo

Samstag, 21.05.16, 20.00 Uhr
Frau Höpker bittet zum Gesang
 Mitsingkonzert, Einlass 19.00 Uhr,
 Gemeinschaftshaus Wulfen;
 Gemeinschaftshaus Wulfen,
 Wulfener Markt 5; Eintritt: VVK 12 Euro,
 AK 15 Euro, VVK in der stadtinfo

Sa., 21.05.16 bis Mo., 23.05.16
Schützenfest Allg. Bürgerschützen-
verein Lembeck e.V.

Sonntag, 22.05.16, 13.00-14.30 Uhr
Veteranen- & Oldtimertag
in der Altstadt

Sonntag, 22.05.16, 13.00-14.30 Uhr
Offene Führung:
Das Erbe von Fürst Leopold
 Rundgang durch die ehemaligen Gebäude
 der Zeche (Lohnhalle, Kaue und
 Maschinenhalle). V. Verein für Bergbau-
 , Industrie- und Sozialgeschichte Dorsten
 e.V. 02362/9972177, [www.bergbau-
 dorsten.de](http://www.bergbau-

 dorsten.de), Start Maschinenhalle, Fürst-
 Leopold- Platz 4, Hervest, Eintritt: 5,00

Sonntag, 22.05.16, 14.00 Uhr
Internationaler Museumstag 2016
 Jüdisches Museum Westfalen, Jüdisches
 Museum Westfalen, Julius-Ambrunn-
 Straße 1, Altstadt

Dienstag, 24.05.06, 18.00 Uhr
Aus dem Alltag
einer jüdischen Gemeinde
 Ein Gespräch mit Dr. Mark Gutkin.
 Jüdisches Museum Westfalen, Jüdisches
 Museum Westfalen, Julius-Ambrunn-
 Straße 1, Altstadt, Eintritt: 3-5 Euro;
 Telefon: 02362/45279



Seniorenfrühstück
für nur 4,95 Euro!

Fährstr. 19 • 46282 Dorsten
Telefon: (0 23 62) 24 88 3
www.hardter-cafe-tante.de

Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

MAI

Do., 26.05.16 bis So., 29.05.16

Landpartie auf Schloss Lembeck

Schloss Lembeck, Schloss 1, Lembeck

Freitag, 27.05.16, 18.00 Uhr

Hanseschmaus

Entdecken Sie Dorsten auf den Spuren der alten und neuen Hanse. Info und Anmeldung: stadtinfo 02362/308080, Recklinghäuser Straße 20, Altstadt; Eintritt: 19,50 Euro mit Essen

Samstag, 28.05.16, 11.30-12.00 Uhr

Marktmusik in der Altstadt

Eine halbe Stunde Musik zur Marktzeit. Motetten zum Marienmonat Mai, Katharina Drees (Sopran), Hans-Jakob Gerlings (Orgel), St. Agatha Kirche

Sonntag, 29.05.16, 11.00 Uhr

Geführte Radtour durch Hervest-Dorsten mit dem Bergbauverein

Mit Besichtigung des interkulturellen Gartens, des Zechengeländes und der Maschinenhalle, evtl. auch des Creativ-Quartier Fürst Leopold, V. Verkehrsverein Dorsten und Herrlichkeit e.V., Start: Freizeitbad Atlantis, Konrad-Adenauer-Platz 1, Altstadt

Sonntag, 29.05.16, 14.00 Uhr

Stadtspaziergang Tisa von der Schulenburg

Die Wall- und Grabenanlagen, Reste der Stadtmauer, bedeutende Kirchen, das Seidemannsche Haus und vieles mehr gibt es zu bestaunen und zu besichtigen. Info und Anmeldung: stadtinfo; Start stadtinfo, Dorsten, Recklinghäuser Straße 20, Altstadt, Eintritt: 4,50 Euro

Dienstag, 31.05.16, 15.00-17.00 Uhr

Wohlfühlnachmittag für pflegende Angehörige (Malteser)

Gemeindehaus St. Nikolaus, Storchbaumstraße 77, Hardt

JUNI

Freitag, 03.06.16, 20.00 Uhr

Kleinkunst: Hans Gerzlich: So kann ich nicht arbeiten!



Gemeinschaftshaus Wulfen 02369/9345-0 und Amt für Kultur und Weiterbildung

02362/664052, Aula St. Ursula-Realschule, Nonnenkamp 14, Hardt, für Abonnenten des Kulturabos vom Gemeinschaftshaus und des Kleinkunstabos der VHS kostenlos, Eintritt: 17 Euro, erm. 12 Euro

Fr., 03.06.16 bis So., 05.06.16

Altstadtfest mit verkaufsoffenem Sonntag

Unterhaltung und viel Musik zum Stadtgeburtstag, Auftakt mit „Dorsten tanzt“ am Freitagabend, Altstadt

Samstag, 04.06.16, 10.00-15.00 Uhr

Chorfestival

Info stadtinfo: 02362/30808-0, Platz der Deutschen Einheit, Altstadt



Samstag, 04.06.16, 11.00-14.00 Uhr

Happy Size Markt ab Gr. 42

Info: Martina Jansen 02369/8515, DAS LEO, Fürst-Leopold-Allee 70, Hervest

Sonntag, 05.06.15, 11.00 Uhr

Geführte Radtour durch Dorsten zum Thema „Öffentliche Kunst“

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



Jetzt 14 Tage zu Hause testen! KOSTENLOS & UNVERBINDLICH!

ALLES INKLUSIVE

Exzellentes Hören mit Sicherheitspaket



Hörgeräte sind kleine, nahezu unsichtbare Wunderwerke der Technik. Die VIO Kollektion ist das Ergebnis jahrelanger Zusammenarbeit aus Industrie und Handel. Es erwartet Sie höchstes technisches Niveau gepaart mit einem herausragenden Service- und Dienstleistungspaket.

✓ **3 JAHRE GARANTIE**

36 Monate 100 % abgesichert bei Reparaturen & Servicearbeiten.

✓ **3 JAHRE BATTERIEN**

36-Monatsbedarf an Batterien für Ihre Hörgeräte. Maximal 120 Batterien in 36 Monaten.

✓ **VERLUSTABSICHERUNG**

Absicherung von 70 % des Gesamtverkaufspreises im Fall des Verlustes.

✓ **NAHEZU UNSICHTBAR**

VIO Hörgeräte zählen zu den kleinsten und leistungsfähigsten der Welt.

OTON Die Hörakustiker Harburg GmbH – inhabergeführt & unabhängig

Dorsten Altstadt
Südwall 15
02362 - 999 77 10

Dorsten Holsterhausen
Borkener Straße 159
02362 - 201 000

Dorsten Wulfen
Am Brauturm 7
02369 - 209 08 55

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

oton DIE HÖRAKUSTIKER

Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

JUNI

Mittwoch, 08.06.16, 15.00-17.00 Uhr

Mit dem Förster unterwegs im Wald
V. RVR Ruhr Grün, Info 02369/4127,
Leitung: Michael Reidemeister, Forsthaus
Hohe Mark, Lippramsdorfer Str. 349,
Lembeck, Eintritt: 5 Euro, erm. 3 Euro

Freitag, 10.06.16, 16.00-17.00 Uhr
Offene Führung: In der Kolonie

Spaziergang durch die teilweise unter
Denkmalschutz stehende und jetzt 100
Jahre alte Siedlung. V. Verein für Berg-
bau-, Industrie- und Sozialgeschichte
Dorsten e.V. 02362/9972177, Start:
Brunnenplatz, Hervest, Eintritt: 4 Euro

Freitag, 10.06.16, 17.00 Uhr:
„Das Wasser und die Kohle“

Mehr ein Spaziergang mit dem Fahrrad!
Die Tour startet an der alten Feuerwache
im Lippetal. Verein für Bergbau-, Indus-
trie- und Sozialgeschichte Dorsten e.V.
02362/9972177, Start: Lippetal,
Altstadt, Eintritt: 5 Euro

Freitag, 10.06.16, 18.00 Uhr:
Hanseschmaus

Entdecken Sie Dorsten auf den Spuren
der alten und neuen Hanse. Info und
Anmeldung: stadtinfo 02362/308080.
Start: stadtinfo, Recklinghäuser Str. 20,
Altstadt, Eintritt: 19,50 Euro mit Essen

Freitag, 10.06.16, 19.30 Uhr:
Man steckt nicht drin

Das perfekte Chaos zwischen Mann und
Frau. Mit Kristzi Kiss und Stefan Keim.
Trägerverein Altes Rathaus e.V., Altes
Rathaus, Altstadt, Eintritt: 12 Euro



Freitag, 10.06.16 bis 07.08.16
Stadtstrand 46

V. Fa. Interevent GmbH, Platz der
Deutschen Einheit, Altstadt

Samstag, 11.06.16, 9.00-17.00 Uhr
Erste Hilfe Grundkurs

Für Sportübungsleiter, Freizeitbegleiter
oder für jeden der sich für Erste Hilfe
interessiert. Malteser Hilfsdienst e.V.,
Anja Westphal 0177/3370076, Eintritt:
40 Euro

Sonntag, 12.06.16, 11.00-18.00 Uhr
Sommerfest der Biologischen Station
Kreis Recklinghausen

Info 02369/77505, Hof Punsmann, Im
Höltken 9, Lembeck

Sonntag, 12.06.16, 12.00 Uhr
Eisenbahnkundliche Radtour

Unter Führung des Dorstener Vereins
der Eisenbahnfreunde On Wheels, V.
Verkehrsverein Dorsten und Herrlichkeit
e.V., Start: Freizeitbad Atlantis, Konrad-
Adenauer-Platz 1, Altstadt

Sonntag, 12.06.16, 14.00-17.00 Uhr
Naturführung Hervester Bruch

(Mit Fahrrad, mind. 15 Personen), Info
u. Anmeldung stadtinfo, 02362/308080,
Start stadtinfo, Recklinghäuser Str. 20,
Altstadt, Eintritt 6,50 Euro

Dienstag, 14.06.16, 17.00-18.00 Uhr
Sprechstunde für Soziale Dienste

(Besuch- und Begleitdienst, Hausnotruf
etc.), V. Malteser Hilfsdienst e.V., Info
Frau Göbel 02362/27266, Caritashaus,
Westgraben 18, Altstadt

Do, 16.06.16, 15.00-17.00 Uhr
Café Kunterbunt – Lesecafé

Stadtbibliothek/BZ Maria Lindenhof, Im
Werth 6, Altstadt

Freitag, 17.06.16, 18.00 Uhr
Frauengeschichtlicher Stadtrundgang

Frauchen mach(t)en Geschichte – auch
in Dorsten. Info und Anmeldung: stadt-
info 02362/308080, Start: stadtinfo,
Altstadt, Eintritt: 4,50 Euro

Freitag, 17.06.16, 18.00 Uhr
Konzert mit dem Blechbläserensemble

Brasssonanz, Creativquartier Fürst
Leopold, Fürst-Leopold-Allee, Hervest

Samstag, 18.06.16, 11.30-12.00 Uhr
Marktmusik

Thorsten Maus, Recklinghausen,
St. Agatha-Kirche, Altstadt

Sa., 18.06.16 und So., 19.06.16

Bergfest 2016 mit verkaufsoffenem
Sonntag, V. Allg. Bürgerschützenverein
Hervest-Dorsten 1913 e.V., Info:
www.bergfest-dorsten.de, Hervest

Sonntag, 19.06.16, 11.00-18.00 Uhr
Trödelmarkt

Parkplatz Fa. Poco, Feldmark

Sonntag, 19.06.16, 11.00 Uhr
Clarinetissimo, Matinée, Klassik

Häppchen. Amt für Kultur und Weiter-
bildung 02362/66 4052, Forum VHS/BZ
Maria Lindenhof, Im Werth 6, Altstadt,
Eintritt: 15 Euro, erm. 10 Euro

Sonntag, 19.06.16, 15.00 Uhr
Stadtrundgang auf jüdischen Spuren

Bei einem etwa 1,5 stündigen Spazier-
gang durch die Dorstener Innenstadt
wird die bewegte Stadtgeschichte unter
besonderer Berücksichtigung jüdischen
Lebens erzählt. Zeitreise. Leitung:
Barbara Seppi, V. Jüdisches Museum
Westfalen 02326/45279 mit der stadtinfo
Dorsten, Start Jüdisches Museum
Westfalen, Julius-Ambrunn-Straße 1,
Altstadt, Eintritt: 4,50 Euro

Mittwoch, 22.06.16, 14.30 Uhr

**„Altsein ist ein herrlich Ding, wenn
man nicht verlernt hat, was anfangen
heißt.“** (Martin Buber). Altwerden und
Altsein in literarischen Texten. Ref.:
Reinhart Zuschlag, Frauenhilfe der ev.
Gemeinde Hervest

Do, 23.06.16, 15.00-17.00 Uhr
Café Kunterbunt – Lesecafé

Stadtbibliothek/BZ Maria Lindenhof, Im
Werth 6, Altstadt

Donnerstag, 23.06.16, 19.30 Uhr
Wutbürger von rechts?

PEGIDA als Herausforderung für die
demokratische Zivilgesellschaft. Vortrag
und Diskussion mit Michael Sturm
(Münster), Historiker und Mitarbeiter
der mobilen Beratung gegen Rechts-
extremismus im Regierungsbezirk
Münster.

Jüdisches Museum Westfalen
02362/45279, Jüdisches Museum
Westfalen, Julius-Ambrunn-Straße 1,
Altstadt, Eintritt: 3-5 Euro

Veranstaltungskalender für Dorsten & Schermbeck

Sonntag, 26.06.16, 13.00-14.30 Uhr Offene Führung:

Das Erbe von Fürst Leopold, Rundgang durch die ehemaligen Gebäude der Zeche (Lohnhalle, Kaue und Maschinenhalle). V. Verein für Bergbau-, Industrie- und Sozialgeschichte Dorsten e.V. 02362/9972177, Start: Maschinenhalle, Fürst-Leopold-Platz 4, Eintritt: 5 Euro

Sonntag, 26.06.16, 17.00 Uhr
Benefizkonzert für die Gnadenkirche mit Orgel und Blockflöten/Oboe; Eintritt ist frei. Kollekte ist für den Erhalt der Gnadenkirche bestimmt. Gnadenkirche, Im Winkel 1, Wulfen

Sonntag, 26.06.16, 18.00 Uhr
Serenadenkonzert mit dem Trio Treventi, Klangschiöne Musik für Flöte, Klarinette und Fagott; Amt für Kultur und Weiterbildung 02362/664052, Schlaunscher Festsaal Schloss Lembeck, Lembeck, Eintritt: 15 Euro, erm. 10 Euro

Dienstag, 28.06.16, 15.00-17.00 Uhr
Wohlfühlnachmittag für pflegende Angehörige, V. Malteser Hilfsdienst e.V., 02362/50505, Gemeindehaus St. Nikolaus, Storchbaumstraße 77, Hardt

Do., 30.06.16, 15.00-17.00 Uhr
Café Kunterbunt – Lesecafé
Stadtbibliothek/BZ Maria Lindenhof, Im Werth 6, Altstadt

JULI

Freitag, 01.07.16, 19.30 Uhr
Zeitlos und unvergessen: Erinnerungen an bedeutende literarische Jubilare (Kooperationsveranstaltung von Baumhaus, Stadtbibliothek und Musikschule) Stadtbibliothek/BZ Maria Lindenhof, Im Werth 6, Altstadt, Eintritt: 5 Euro, Kartenreservierung auch telefonisch unter 02362 66 4104 oder 02362 66 5550 oder per E-Mail: mail@corneliafunke-baumhaus.de möglich

Samstag, 02.07.16, 9.00-14.00 Uhr
Aktionssamstag: Dorsten kocht
V. DIA, Altstadt

Do, 07.07.16, 15.00-17.00 Uhr
Café Kunterbunt – Lesecafé
Stadtbibliothek/BZ Maria Lindenhof

Freitag, 08.07.16, 16.00-17.00 Uhr
Offene Führung: In der Kolonie
Spaziergang durch die teilweise unter Denkmalschutz stehende und jetzt 100 Jahre alte Siedlung. V. Verein für Bergbau-, Industrie- und Sozialgeschichte Dorsten e.V. 02362/9972177, Start: Brunnenplatz, Hervest, Eintritt: 4 Euro

Samstag, 09.07.16, 9.00-17.00 Uhr
Erste Hilfe Grundkurs
Malteser Hilfsdienst e.V., Anja Westphal 0177/3370076 Ausbildungsleiterin, Eintritt: 40 Euro

Samstag, 09.07.16, 11.30-12.00 Uhr
Marktmusik, mit Dr. Hans-Jakob Gerlings

Sonntag, 10.07.16, 14.00 Uhr
Kunst im öffentlichen Raum
„Kunstraum Dorsten?!“ – Wieviel Kunst steckt in Dorstens Plätzen, Straßen oder Grünanlagen? Info und Anmeldung stadinfo 02362/308080, Start stadinfo, Altstadt, Eintritt: 4,50 Euro

Dienstag, 12.07.16, 17.00-18.00 Uhr
Sprechstunde für Soziale Dienste (Besuch- und Begleitdienst, Hausnotruf etc.), V. Malteser Hilfsdienst e.V., Info Frau Göbel 02362/27266, Caritashaus, Westgraben 18, Altstadt

Donnerstag, 14.07.16, 20.00 Uhr
Summerwinds-Konzert
V. Amt für Kultur und Weiterbildung: 02362/664052, Zeche Fürst Leopold, Halterner Str. 105, Hervest, Eintritt: 15 Euro, erm. 10 Euro

Sonntag, 17.07.16, 11.00-18.00 Uhr
Trödelmarkt, Parkplatz Poco

Sonntag, 21.07.16, 10.00 Uhr
Radtour mit Werksbesichtigung der Westdeutsche Quarzwerke
an der Bestener Straße (K 24) auf dem Hardtberg. V. Verkehrsverein Dorsten und Herrlichkeit e.V., Start: Freizeitbad Atlantis, Konrad-Adenauer-Platz 1

Sa., 23.07.16 bis Mo., 25.07.16
Schützenfest Allg. Bürgerschützenverein Rhade e.V.

Sonntag, 24.07.16, 13.00-14.30 Uhr
Offene Führung:
Das Erbe von Fürst Leopold

Rundgang durch die ehemaligen Gebäude der Zeche (Lohnhalle, Kaue und Maschinenhalle). V. Verein für Bergbau-, Industrie- und Sozialgeschichte Dorsten e.V. 02362/9972177, Start: Maschinenhalle, Fürst-Leopold-Platz 4, Eintritt: 5 Euro
Quelle stadinfo, alle Angaben ohne Gewähr

SCHERMBECK

Sonntag, 01.05.16, 11.00 Uhr
Königsschießen des Schützenvereins Bricht e.V.; Schießstand „Am Adler“

Mittwoch, 04.05.16,
Testament und Erbrecht
Rechtsanwalt und Notar Manfred Werth informiert. Kempkesstege 2, Schermbeck

Samstag, 07.05.16, 10.00 Uhr
Bankgeflüster, Mittelstraße Schermbeck

Samstag, 07.-9.05.16, 20.00 Uhr
Schützenfest Bricht
Festzelt auf der Festwiese „Am Adler“

Sonntag, 08.05.16, 9.00 Uhr
33. Schermbecker Volkslauf
Gemeinschaftsgrundschule



Samstag, 14.05.16, 11.00 Uhr
Kunst und Handwerk
in der Schermbecker Baumschule Wüstemeyer, Schermbeck-Bricht

Sonntag, 15.05.16, 11.00 Uhr
Schermbecker Pfingstkonzert
Rathausvorplatz

Samstag, 21.05.16, 11.00 Uhr
Offene Gartentage
Gärten Paus, Am Voshövel und Feldmark 3, Schermbeck

Sonntag, 22.05.16, 11.00 Uhr
Internationaler Museumstag
Heimatomuseum Schermbeck und Strommuseum Damm

Mittwoch, 01.06.16
Erste Hilfe rettet Leben
mit Rettungssanitäter Jörg Dückerhoff, Kempkesstege Schermbeck; weitere Infos: 0176-56460974

Veranstungskalender für Dorsten & Schermbeck

SCHERMBECK

Sonntag, 19.06.16, 10.00 Uhr
Schermbeker Oldtimertag
 Marienthaler Straße 10, Schermbeck

Freitag 24.06.16 - Sonntag 26.06.16
Schermbek genießen
und Sommerstraßenfest

Sonntag, 03.07.16, 10.00 Uhr
Niederrheinischer Radwanderweg
 Start: Rathaus Schermbeck

Mittwoch, 06.07.16,
15.00 Uhr

Gedächtnistraining
 Kempkesstege 2,
 Schermbeck



Veranstaltungen

Paulinum „Blauer See“ im Mai
Mittagstisch:

4., 12. und 18. Mai 12.00 Uhr

Marktklön:

06., 13., 20. und 27. Mai 8.00 Uhr

Tanztee: 11. und 25. Mai 15.00 Uhr

Gymnastik: 12. und 19. Mai 9.30 Uhr

Kaffeestübchen:

12. und 19. Mai 14.30 Uhr

Singkreis:

17., 24. und 31. Mai 14.30 Uhr

Gedächtnistraining: 18. Mai 14.30 Uhr

Bingo: 30. Mai 15.00 Uhr

Paulinum „Blauer See“ im Juni
Mittagstisch:

01., 09., 15. und 23. Juni 12.00 Uhr

Gedächtnistraining:

01. und 15. Juni 14.30 Uhr

Kaffeestübchen:

02., 09., 16. und 23. Juni 14.30 Uhr

Gymnastik:

02., 09., 16. und 23. Juni 9.00 Uhr

Marktklön:

03., 10., 17. und 24. Juni 8.00 Uhr

Singkreis:

07., 21. und 28. Juni 14.30 Uhr

Tanztee: 08. und 22. Juni 15.00 Uhr

Bingo: 27. Juni 15.00 Uhr

Paulinum „Blauer See“ im Juli
Mittagstisch:

07., 13., 21. und 27. Juli 12.00 Uhr

Gedächtnistraining:

13. und 27. Juli 14.30 Uhr

Kaffeestübchen:

07., 14., 21. und 28. Juli 14.30 Uhr

Gymnastik:

07., 14., 21. und 28. Juli 9.00 Uhr

Marktklön:

01., 08., 15., 22. und 29. Juli 8.00 Uhr

Singkreis:

05., 12., 19. und 26. Juli 14.30 Uhr

Tanztee: 06. und 20. Juli 15.00 Uhr

Bingo: 18. Juli 15.00 Uhr

Wiederkehrende Termine

Nachbarschaftsberatung
in Schermbeck

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

Repair Cafe in Dorsten

Glück-Auf-Str. 8, Dorsten; Was macht man mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Oder mit einem Fahrrad, bei dem das Rad schleift? Oder mit einem Pullover mit Mottenlöchern? Wegwerfen? Warum sollte man!!! Reparieren macht Spaß und ist meist ganz einfach. Bei Kaffee und Kuchen kann man um Rat fragen, Erfahrungen austauschen oder selber anpacken. Jeden 2. und 4. Freitag im Monat 14.00 bis 18.00 Uhr; im Kaffee Keller, gegenüber der Mühle Mense. Unterstützt durch die Agentur für Ehrenamt Dorsten

AWO-Sprechstunden

im Café des AWO-Seniorenzentrums am See, Wulfen-Barkenbergr, jeden 3. Donnerstag von 15-17 Uhr sowie im Bürgerbüro an der Dimker Allee 14, jeden Montag und Mittwoch von 10-12 Uhr oder nach Vereinbarung.

Seniorenbegegnungsstätte

An der Vehme 1, Altstadt, Dorsten

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

Volksliederchor Dorsten

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

Spielecafé

jeden Mittwoch 14.30 - 16.30 Uhr



Erzählcafé „gestern-heute-morgen“

jeden 4. Mittwoch im Monat
 ab 14.30 Uhr

Marktklön

jeden Donnerstag 10.00 - 12.00 Uhr

Café Regenbogen für Demenzerkrankte

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

Eine Behindertentoilette ist in der Begegnungsstätte, An der Vehme 1, Altstadt Dorsten, vorhanden.

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

Seniorenkurse

VHS Dorsten

Mai / Juni / Juli 2016

IT: „So funktioniert Ihr Android-Smartphone“

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android-Smartphone oder -Tablet mit.

ab Montag: 13.06., Mi. 15.06.,

Mo. 20.06. (3x); 15.15-17.30 Uhr;

Kurs-Nr. 5411; 41 Euro;

VHS, Raum 207

Kreuzworträtsel – Rätseln Sie mit – Kreuzworträtsel

Haar über dem Auge		Fremdwortteil: hinein		Gefährt (ugs.)			griechischer Kriegsgott	Staat im Himalaja		dt. Normenzeichen (Abk.)		US-Filmtrophäe	borgen		südamerikanisches Fautier
Verkaufsschläger (ugs.)							leise regnen				1				bauliche Veränderung
große Gartenfrucht		Weinort in Ungarn		bewahren, pflegen						Gliedmaße		französisch: Wasser			
							gegenwärtig		Erdalkalimetall						
				ungehobelter Mensch		Eckzahn des Keilers						Anruten Gottes		Teil einer Filmszene	
Null beim Roulette	Kirche		Norm						witzig		griechischer Buchstabe				
Besteckteil						kleine Deichschleuse		nicht präzise		5					
	7	Ersatzstoff		altgriechische Grabssäule							tünchen	Atmen der Hunde		9	eingefräste Rille
alte franz. 5-Centime-Münze		Abfolge Stellen						kleine Schallplatte		Geburtschmerz					
franz. Weinort an der Mosel				Montage			Signalgerät				3			Mönchsrepublik (Griech.)	
Bergstock der Albula-Alpen				dt. RadSPORTler (Rudl)				4		feine Hautöffnung		Bahama-Insel			
Strohunterlage		2				Vorname des Sängers Kollo	ein Bindewort		Aufforderung zur Ruhe		8			europ. Weltraumorg. (Abk.)	
				ohne Zweifel								Lebensgemeinschaft			
Rufname d. Schauspielers Lingen		Hunde-laute			6				unbeweglich						
				betrachten								ein US-Geheimdienst			
Lichtkranz		starke Seile					1	2	3	4	5	6	7	8	9

Magische Quadrate · Magische Quadrate · Magische Quadrate

Tragen Sie in die Quadrate jeweils waagrecht und senkrecht die Lösungen zu den nebenstehenden Bedeutungen ein.

1	2	3	4	5
2				
3				
4				
5				

- Hauptstadt von Tibet
- Bienenprodukt
- Schiffszubehör
- Stadt in der Toskana (Italien)
- die Landwirtschaft betreffend

1	2	3	4	5
2				
3				
4				
5				

- Speisefisch
- Schmuckstein
- Volksrepublik in Ostasien
- Fußballclub in Rostock
- Hoheitsgebiet

Sudoku

mittel

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

schwer

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

Kreuzworträtsel

Meeres-säuger, Beluga	↓	Lotterie-anteil-schein	ent-wenden	↓	Sohn des Juda im Alten Testament	selten, kostbar
dt. Schauspielerin (Hannelore)	→		↓			↓
griechischer Buchstabe	←	6			Führungs-schicht	1
→					↓	
Bewohner e. Stadt im Ruhrgebiet		englisch: elf		Name bayrischer Könige		Werkzeug, Apparat
uneben, holprig	→	↓		↓		↓
Inselbewohner Nordwest-amerikas	→					
→				2		
jemand mit mehr Schein als Sein	Fischerei-gerät		Greif-vogel, Aas-vertilger		mit Pin-sel und Farbe arbeiten	
Regie-rungs-form	↓		↓		↓	
→						
Glaubens-abtrün-niger		Hunde-, Katzen-asyl		langer, dünner, biegsamer Stock		Binde-wort
Raum-tonver-fahren (Kurzwort)	→	5		↓		↓
oval	→					3
Gewürz-blatt	kleine Schlinge aus Metall		in der Nähe von		Flach-land	
→	7		↓		↓	
der Bund fürs Leben	→			nach-lässig, nicht streng		nordger-manische Meeres-riesin
Schnur-her-steller	→			↓		↓
→			griech. Vorsilbe: auf, hinauf		8	
italie-nisch: sechs	mischen (Getränk)	→	4			

LÖSUNGSWORT

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

Impressum · Impressum · Impressum

Herausgeber:

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

Redakteure v.i.S.d.P.:

Anne Schwankl, Wolfgang Giebken

Druck & Vertrieb:

Verlag SeniorenZeit
creative print anne schwankl

Anzeigenannahme & Redaktion:

Verlag SeniorenZeit

creative print anne schwankl,

Telefon: (0 23 62) 95 48 561
und (0157) 37 191 840

Telefax: (0 23 62) 95 48 562

E-Mail: seniorenzeit@creative-print.de

www.creative-print.de

Verteilung:

Flächendeckend ausgelegt an über
120 Stellen in Dorsten und Schermbeck

Erscheinungsweise: Vierteljährlich

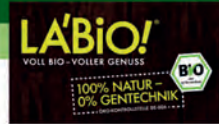
Für Druckfehler wird keine Haftung
übernommen.



GARTENKRÄUTER

von Anis bis Zitronenmelisse. Wir haben ständig ein großes Sortiment an frischen Kräutern vorrätig.

FloraWelt Dorsten GmbH · Gahlener Str. 306 · 46282 Dorsten · Tel.: 02362 6061-0 · Onlineshop: shop.florawelt.de · www.florawelt.de



Ein gesunder Trend: Küchenkräuter

Die Qualität der LA'BIO-Küchenkräuter ist wohl einzigartig, die Auswahl allerdings bei weitem nicht.

Mit dem Namen LA'BIO steht unser Produzent für ungetrübten Biogenuss, denn alle LA'BIO-Produkte werden rein biologisch und ohne Zusatz von künstlichem Dünger oder Pflanzenschutz angebaut. „Das ist unser Versprechen an Sie als unseren Kunden und Ihr großer Vorteil.“ Denn Bio schmeckt einfach viel besser – Ihnen und unserer Umwelt.

Und das Auge isst nicht nur mit, sondern kann sich gar nicht satt sehen an der hauseigenen Vielfalt. Unser Produzent kommt aus der Region, und somit sind die kurzen Transportwege nicht nur umweltschonend, sondern die Gartenkräuter behalten so außerdem ihre unbestechliche Frische.

Unsere Bio-Produkte, wie die erstklassigen Kräuter und Gemüsepflanzen von LA'BIO tragen jeden Tag zu Ihrer ausgewogenen Ernährung bei, schmecken einfach besser als monokultivierte, synthetisch gedüngte und chemisch behandelte Produkte und geben Ihnen obendrein noch das gute Gefühl, umweltbelastenden Anbaumethoden und Gentechnik eine klare Absage zu erteilen.

Über 100 verschiedene Arten und Sorten garantieren ganzjährige Vielfalt im hei-

mischen Kräutergarten, Hochbeet oder Blumenkasten. Zum Kochen empfohlen, haben unsere Kräuter auch heilende Kräfte. Sie eignen sich zur Zubereitung eines schmackhaften Tees, zum Aromatisieren von Suppen, Gemüse, Salat, Fisch, Fleisch usw.

Aber auch zur Herstellung von Kräuteröl und Essig, Marinaden, Kräuterbutter, Quark, Joghurt, Likören und Wein, als Badezusatz, Salben, Gesichtswasser und vieles mehr.

Unsere Gartenkräuter fühlen sich überall wohl, ob in der klassischen Kräuterspirale, im Beet, im Kübel oder Kasten auf der Terrasse oder dem Balkon, sogar auf der kleinsten Fensterbank.

Gartenkräuter sind konzentrierte Kraftpakete. Viele enthalten große Mengen an Vitamin C oder Vitamin A. Beispielsweise die Petersilie übertrumpft mit ihrem Vitamin-C-Gehalt sogar Orangen und Paprika als bewährte Vitamin C Spender. Schon 70 g Löwenzahnblätter decken den Tagesbedarf an Vitamin A. Zudem stecken in den grünen Pflanzen zahlreiche verschiedene Mineralstoffe. 100 g Petersilie liefern ein Viertel des Tagesbedarfes an Eisen.

Auch wenn wir normalerweise nicht so große Mengen an Kräutern essen, eignen sich die frischen Delikatessen zumindest um unsere Speisen mit ein paar zusätzlichen Nährstoffen anzureichern.

Frische Kräuter enthalten auch zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe. Häufig sind diese auch für die Heilwirkung verantwortlich, welche den Pflanzen traditionell zugeschrieben werden. Bitterstoffe sollen den Appetit anregen und die Produktion von Verdauungssäften fördern.

Schleimstoffe wirken reizlindernd und entzündungshemmend. Gerbstoffe gelten als desinfizierend und die Schleimhaut schützend. Senföle und Sulfide sollen das Wachstum von Bakterien und Viren blockieren. Ätherische Öle helfen nicht nur bei Erkältungen und Magen-Darm-Problemen, sondern sorgen auch für Geschmack und Geruch der Kräuter.

Wir wünschen Ihnen einen gesunden Appetit!



Quelle: LA'BIO