

41

Kostenlos
für Dorsten & Schermbeck

SeniorenZEIT

Sommer 2024

Die Seniorenzeitung für Dorsten & Umgebung

Sommerzeit – Gartenzeit...

**Topthema: Online-Reisebüros
– worauf Sie achten müssen!**

**Seniorenbeirat Dorsten:
Initiative zur Bekämpfung
von Einsamkeit im Alter**

**Ratgeber: Naturnahes Gärtnern
& Wintergemüse anbauen**

Lesen Sie weiter: Ratgeber Mietkosten – Neue Rubrik: LebensZeit-Geschichten
25 Jahre Seniorenbeirat – Veranstaltungskalender – Rätselhaftes – Ratgeber – u.v.m.

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

Inzwischen befinden wir uns mitten im Sommer. Die längste Zeit des Tages können wir nun draußen verbringen. Viele Menschen sitzen auf dem Balkon oder auf der Terrasse und genießen dabei ein leckeres Getränk. Wenn es warm ist, riecht man hier und dort den Geruch eines Feuers oder eines Grills. Das ist die Zeit der Geselligkeit.

Zuletzt war es eher kalt und verregnet und es gab nur ein paar warme Tage. Man kann gespannt sein, wie sich der Sommer 2024 weiterentwickelt. Aufgrund des Klimawandels muss man immer wieder mit schwierigen Wettersituationen rechnen. Das Saarland und Süddeutschland sind schon von extremen Regenfällen und Überschwemmungen heimgesucht worden. Sehr viel Hab und Gut ist zerstört und einige Menschen haben sogar ihr Leben verloren. – Der Klimawandel heizt die Luft stärker auf als früher und sie kann mehr Wasser halten. Durch die kälteren Luftschichten ergießen sich dann plötzlich die Wassermassen in einem solchen Ausmaß, dass ganze Städte überschwemmt werden. Darüber hinaus müssen wir auch wieder mit heißen Wetterphasen rechnen, in denen alles trocken wird und Mensch und Tier unter der Hitze leiden. Gerade für uns ältere Menschen ist es lebenswichtig, genug Flüssigkeiten, wie Tee und Wasser, zu trinken. Zudem sollten die Augen und die Haut ebenfalls vor den starken Sonnenstrahlen geschützt werden.

Vor Kurzem hat die Landesregierung darauf hingewiesen, dass sich viele Menschen einsam fühlen. Bei älteren Menschen stirbt das Umfeld aus Freunden und Verwandten weg. Hinzu kommt, dass sie nicht mehr so beweglich sind und oft auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen sind.

Wenn die eigenen Kinder oder andere Bezugspersonen nicht in der Lage sind, die nötige Hilfe zu leisten, findet man diese bei den ehrenamtlichen Helfern und Mitgliedern des Seniorenbeirates; zum Beispiel bei der Seniorenbegleitung, bei der Taschengeldbörse oder bei den Technikbegleitern. Einen direkten Kontakt zu anderen Senioren ist bei Spielenachmittagen und Tanztees möglich.

Termine dazu finden Sie im Innenteil der Zeitung unter Hilfestellungen. Zusätzlich bietet der Seniorenbeirat jeden Donnerstag von 10.00 - 12.00 Uhr Kaffee und Süßes im Vehme-Treff, Vehme 1 in der Dorstener Altstadt an.

Zusätzlich haben wir einen kleinen Fragebogen zu „Einsamkeit im Alter“ vorbereitet (Seite 28). Bitte senden Sie diesen an den Seniorenbeirat per Post oder Mail. Über einen Anruf freuen wir uns ebenso.

So wünsche ich Ihnen, dass Sie einen schönen und angenehmen Sommer erleben können.

Im Namen des Seniorenbeirates Dorsten **Hugo Bechter**



Hugo Bechter

STRAFRECHT

Strafverteidigung in allen Instanzen
Vertretung in Bußgeldsachen

VERKEHRSRECHT / Unfälle – Fahrerlaubnisrecht

MEDIZINRECHT

Arzthaftung – Arzneimittelrecht
Krankenversicherungsrecht privat & gesetzlich

ARBEITSRECHT / Vertragsgestaltung

Beendigung von Arbeitsverhältnissen

SOZIALRECHT & RECHT DER PFLEGE

Auseinandersetzungen mit Leistungsträgern
wie Krankenkassen

ZIVILRECHT

Kaufvertrags- und Werkvertragsrecht

FAMILIENRECHT

Scheidungsverfahren – Sorgerecht
Unterhaltsvereinbarung

MIET- UND PACHTRECHT

langjährige Vorstandstätigkeiten –
Haus & Grund-Eigentümergebiet



SCHWANKL

Rechtsanwälte
Fachanwälte

Unsere Schwerpunkte:
Verkehrsrecht · Strafrecht
Medizinrecht · Sozialrecht
Arbeitsrecht · Familienrecht

Wir sind bundesweit
für Sie tätig.



Hainichenring 10 · 46284 Dorsten · Telefon: 0 23 62 / 967 350 · Fax: 0 23 62 / 96 73 529
info@ra-schwankl.de · www.ra-schwankl.de

Online-Reisebüros:

So vermeiden Sie Probleme bei der Urlaubsbuchung

Der Online-Reisemarkt boomt! Doch nicht alle Reiseanbieter im Internet sind auch seriös. Wir erklären, worauf Sie bei der Urlaubsbuchung im Internet achten sollten.

Das Wichtigste in Kürze:

Die Zahl der Reiseanbieter im Internet steigt stetig, doch nicht hinter jeder schmucken Homepage verbirgt sich ein seriöses Angebot.

Überprüfen Sie die Website des Online-Reisebüros unter anderem auf verständliche und vollständige Angaben zur gebuchten Reise, sichere Zahlungsmöglichkeiten sowie auf eine eindeutige Identifizierung des Reiseanbieters selbst. Achten Sie darauf, ob das Online-Reisebüro als Veranstalter oder nur als Vermittler auftritt. Diese Unterscheidung ist sehr wichtig, denn davon hängt ab, wer bei Mängeln oder einer Insolvenz haftet. Das steht meist in den AGB.



Bequem vom Sofa aus die nächste Reise buchen: Ein großer Teil aller Reiseleistungen – einzeln oder im Paket als Pauschalreise – werden heute über Online-Reiseportale gebucht. Doch immer wieder werden Fälle bekannt, in denen arglose Kundinnen und Kunden von unseriösen Reiseanbietern im Internet nicht die erwartete Leistung für den gezahlten Preis erhalten haben. Wie erkenne ich also seriöse Online-Reisebüros? Wir fassen zusammen, worauf Sie bei der Urlaubsbuchung im Internet achten sollten.

Sind die Angaben zur Reise vollständig? Für Pauschalreisen, die im Internet angeboten werden, gelten dieselben Anforderungen wie an einen gedruckten Reisekatalog. Die wesentlichen Merkmale müssen genannt sein. Hierzu gehören unter anderem

- Unterbringung und Verpflegung
- die Reiseroute
- das Transportmittel
- der Reisepreis
- Pass- und Visumerfordernisse
- vorgeschriebene Impfungen

Kontrollieren Sie, ob alle Eckdaten der angebotenen Leistung genannt werden. Je mehr Einzelheiten Sie über ein Hotelzimmer oder eine Ferienwohnung bereits vor der Buchung erfahren, umso leichter können Sie auch bei einzeln gebuchten Unterkünften beurteilen, ob das Angebot für Sie in Frage kommt und Sie später am Urlaubsort das vorfinden, was Sie vertraglich vereinbart haben.

Anhand von Satellitenkarten und Einträgen in Online-Foren können Sie zudem feststellen, ob das Gebäude unter der angegebenen Adresse auch tatsächlich existiert.



Alte Markt

Apotheke

- **Gesundheit**
- **Pflege**
- **Kompetenz**

Inh. Apothekerin Anke Murlat
 Essener Straße 8 · 46282 Dorsten
 Fon: 02362 22003 · Fax: 02362 24136
www.alte-marktapotheke-dorsten.de
info@alte-marktapotheke-dorsten.de



Ihr Partner in Sachen Gesundheit!

Ist der Reiseanbieter klar zu identifizieren?

Um zu prüfen, ob Ihr ausgewähltes Online-Reisebüro seriös ist, achten Sie auf eine deutliche Kennzeichnung des Anbieters im Impressum. Egal, ob Sie Ihre Reiseleistung bei einem Reiseveranstalter, einem Reisevermittler, einem Eigentümer von Unterkünften oder einer Fluggesellschaft buchen, diese Informationen sollten in jedem Fall angegeben sein:

- Name des Reiseanbieters
- Rechtsform des Unternehmens (zum Beispiel GmbH)
- Name des Vertretungsberechtigten
- vollständige Adresse
- Telefon- und Faxnummer
- E-Mail-Adresse
- Handelsregisternummer

Sind diese Angaben nicht vorhanden, sollten Sie nicht über dieses Reiseportal buchen. Sämtliche Angaben sollten darüber hinaus in Ihrer Muttersprache vorhanden sowie leicht auffindbar und gut lesbar sein. Zudem sollten Sie im besten Fall alle Informationen bequem ausdrucken oder speichern können.

Ist der Anbieter nur als Reisevermittler tätig, muss er Ihnen zusätzlich die vollständigen Daten des Unternehmens nennen, das die jeweilige Leistung erbringt. Prüfen Sie vor einer Buchung zudem, ob es eine Kontaktmöglichkeit in Ihrer Muttersprache gibt, über die Sie mit dem Reiseanbieter in Kontakt treten können.

Tipp: Hände weg von Anbietern, die lediglich ein Postfach angeben oder für den telefonischen Kontakt nur eine 0900-Nummer zur Verfügung stellen!

Wer haftet für die gebuchte Reiseleistung?

Ob als Kundin oder Kunde müssen Sie nicht nur wissen, an wen Sie sich bei Fragen und Reklamationen wenden können. Es ist vor allem anderen entscheidend, wer im Falle von Mängeln, Buchungsfehlern oder einer Insolvenz für die gebuchten Reiseleistungen haftet.

Seit dem 1. Juli 2018 greift für Reiseanbieter ein neues Pauschalreiserecht, das Ihre Rechte bei der Reisebuchung im Internet stärken soll. Seit dem Inkrafttreten gelten Reiseanbieter, die mindestens zwei verschiedene Arten von Reiseleistungen für den Zweck derselben Reise anbieten, unter bestimmten Voraussetzungen juristisch als sogenannte „Pauschalreiseveranstalter“ – und nicht als „Reisevermittler“ oder „Anbieter einer Individualreise“. Diese Unterscheidung ist wichtig, damit Sie wissen, inwieweit Ihre gebuchte Reise gegen eine Insolvenz abgesichert ist und ob Ihr Online-Reiseanbieter bei eventuellen Reisemängeln haften muss.

Reiseveranstalter oder Reisevermittler – was ist der Unterschied?

Reiseveranstalter fassen einzelne (Fremd-) Leistungen zu einer einheitlichen Pauschalreise zusammen und haften für die

Erbringung dieser Leistungen. Verkauft ein Online-Reisebüro Ihnen etwa Hotel, Flug und Mietwagen zusammen für eine Reise, ist es rechtlich gesehen der Reiseveranstalter. Bei Reisemängeln ist das Reisebüro dann auch Ihr Ansprechpartner und muss für Abhilfe sorgen.

Daneben ist ein Reiseveranstalter verpflichtet, einen Sicherungsschein für den Fall der Insolvenz auszustellen. Dies betrifft jedoch nur die Insolvenz des Reiseveranstalters und nicht die Insolvenz einer Fluggesellschaft. Bekommen Sie keinen Sicherungsschein ausgehändigt, darf der Reiseveranstalter übrigens auch keine Anzahlung von Ihnen verlangen. Seit dem 1. Juli 2018 ist neben dem Reiseveranstalter auch der Reisevermittler





Die Elfen - die Helfen

SENIORENBETREUUNG

Einen alten Baum verpflanzt man nicht.

Wir unterstützen Sie, damit Sie Ihren Lebensabend in Ruhe genießen können.



Arztbesuche, Einkäufe, Fahrdienste, Botengänge; Beschäftigungsangebote: Kochen, Backen, Spiele, Angebote für dementiell erkrankte Menschen; hauswirtschaftliche Versorgung; Wir sind zugelassener Leistungserbringer der Kranken- und Pflegekassen

Eleonore Michalowsky · Buchenhöfe 81 · 46286 Dorsten
 Tel. 02369 - 20 87 877 · Mobil 0163 - 677 66 62 · michalowsky.eleonore@gmail.com

verpflichtet, dem Reisenden ein Formblatt zur Verfügung zu stellen. Das Formblatt muss die Kontaktdaten des Absicherers enthalten.

Ein Reisevermittler hingegen vermittelt nur eine oder mehrere Fremdleistungen. Ihre Vertragspartner sind in diesem Fall die Anbieter der einzelnen Leistungen. Das ist etwa ein Hotel, das Ihnen den Aufenthalt in einem Zimmer verkauft, oder eine Airline, bei der Sie ein Flugticket buchen.

Buchen Sie eine Reise online, sollten Sie also immer darauf achten, ob der Reiseanbieter als Veranstalter oder nur als Reisevermittler aufgetreten ist. Davon hängt ab, ob Sie bei Problemen auf Schäden sitzen bleiben. Bleiben Zweifel, hilft Ihnen z.B. die Verbraucherzentrale. Speichern Sie daher jeden Buchungsschritt sowie Ihre Buchungseingangs- und Reisebestätigung ab.



Stellen Sie fest, ob Sie dem Internetauftritt des Online-Reisebüros klar entnehmen

können, wer die Reiseleistung erbringt und für eventuelle Mängel haftet.

Sitzt Ihr Vertragspartner im Ausland?

Je nachdem, ob Sie es mit einem Reiseveranstalter in Deutschland oder einem Vertragspartner im Ausland zu tun haben, ist es für Sie unterschiedlich schwierig, bei Problemen Ihre Ansprüche durchzusetzen. Im Ausland kann das wesentlich aufwändiger und auch teurer sein als im Inland und ein langer Streit lohnt sich – zumindest wegen mangelhafter Reiseleistungen – in der Regel nicht. Die Streitwerte sind einfach zu gering. Kostenlos weiter helfen kann Ihnen dann aber das Europäische Verbraucherzentrum Deutschland.

Prüfen Sie daher unbedingt vor der Buchung, wo der Reiseveranstalter sitzt. Wichtig ist hierbei die Frage, mit wem Sie bei einer Reisebuchung im Internet tatsächlich einen Vertrag eingehen. Haben Sie zum Beispiel ein Ferienhaus im Ausland über einen deutschen Eigentümer gebucht, wird dieser zu Ihrem Vertragspartner und es ist deutsches Recht anwendbar. Wohnt



der Vertragspartner dagegen ebenfalls im Ausland, unterliegt der Vertrag dem Recht des Landes, in welchem das Ferienhaus liegt.

Vermeiden Sie hohe Anzahlungen vor der Reise, wenn Sie weder den ausländischen Anbieter noch das Ferienhaus kennen. Denn existiert das Angebot in Wirklichkeit nicht, ist Ihr Geld dann zumeist verloren! Sitzt der Anbieter des Ferienhauses – Ihr Vertragspartner – jedoch in Deutschland, ist deutsches Recht anwendbar. Dies können Reiseanbieter auch nicht dadurch umgehen, dass sie sich selbst als „Vermittler“ bezeichnen.

Sind Allgemeine Geschäftsbedingungen vorhanden?

Überprüfen Sie, ob Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) leicht und vollständig auf der Seite des Reise-Portals finden können. Auch wenn Sie die Reiseleistungen über einen Vermittler buchen, sollten AGB des Reiseveranstalters, der

01774878890 Bei uns BLÜHT Dir was!



Floristik Köster
bei uns BLÜHT dir was.

Hier finden Sie kreative & farbenfrohe Blumenkunst
Individueller Blumenschmuck für jede Gelegenheit

Liebevolle Blumengrüße – Gestecke zu Hochzeiten, Taufen oder Beerdigungen in allen Größen.

Lippestraße 18, Dorsten,
Telefon 02362-999 39 54
Whatsapp: 0177-48 78 890
info@floristik-koester.de
www.floristik-koester.de

Mo - Fr: 9.00 - 18.30 Uhr
Sa: 9.00 - 15.00 Uhr



Fluggesellschaft oder der Unterkunft vollständig mitgeteilt werden und einfach aufzufinden sein. Im besten Fall geschieht dies durch einen Link zum vollständigen Wortlaut der AGB, bevor Sie diese durch Anklicken anerkennen müssen.

Sind alle Preisangaben transparent?

Achten Sie bei Online-Reisebüros darauf, dass die Preise und Kosten für Ihre Reise transparent und leicht verständlich nachvollziehbar angegeben sind. Anbieter müssen Endpreise grundsätzlich einschließlich Mehrwertsteuer und Kosten für die vereinbarten und alle obligatorischen Nebenleistungen angeben. Sonderkonditionen, Ermäßigungen oder Spezialangebote müssen in die Preisberechnung einfließen. Ausnahmen sind möglich, zum Beispiel beim Angebot von Ferienwohnungen für Zusatzleistungen wie die Endreinigung. Die Kosten für mögliche Sonder- oder Zusatzleistungen müssen beziffert werden. Und schließlich ist anzugeben, wann die Zahlung oder Teilzahlungen zu leisten sind.

Bei Pauschalreisen: Haben Sie einen Sicherungsschein erhalten?

Reiseveranstalter müssen gegen Insolvenz und Zahlungsunfähigkeit versichert sein, was sie durch einen sogenannten Sicherungsschein nachweisen. Dieser Sicherungsschein oder andere geeignete Informationen zur Versicherung sollten sich online abrufen lassen. Veranstalter und Reisebüro dürfen daher vor Beendigung der Pauschalreise weder den vollständigen Reisepreis noch eine Anzahlung verlangen, solange Sie den Sicherungsschein nicht in den Händen halten. Diesen sollten Sie übrigens unbedingt mit ins Urlaubsgepäck legen.

Verlangen Reisebüro oder Reiseveranstalter mehr als 20 Prozent Anzahlung, sollten Sie sich in Ihrer Verbraucherzentrale rechtlich beraten lassen.

Werden sichere Zahlungsmöglichkeiten angeboten?

Bevorzugen Sie Angebote mit verschiedenen sicheren Zahlungsmöglichkeiten: Sie sollten bei Online-Reisebuchungen die

Wahl zwischen mindestens zwei Zahlungsmöglichkeiten haben, zum Beispiel zwischen Überweisung und Lastschriftverfahren.

Zahlen Sie nicht den gesamten Mietpreis für einzeln gebuchte Ferienhäuser oder Ferienwohnungen schon vor Reisebeginn. Eine Anzahlung per Lastschriftverfahren oder Kreditkarte lässt sich im Zweifel wieder rückgängig machen, sollte aber nicht höher als zehn Prozent des Mietpreises betragen. Für den Rest

sollten Sie versuchen, eine Zahlung vor Ort zu vereinbaren. Für die Kartenzahlungen dürfen keine gesonderten Gebühren verlangt werden.



Weitere Infos finden Sie im Netz unter: www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/reise-mobilitaet Quelle: Verbraucherzentrale NRW

Ratgeber „Mietkosten im Griff“ bietet praktisches Handwerkszeug

Mindestens 30 Prozent der Ausgaben eines Haushalts gehen für die Miete drauf. Statistisch etwa 780 Euro im Monat. Und da kommen die Umlagen für Heizung und Warmwasser noch on top. Tendenz steigend. Denn höhere Versicherungsbeiträge, gestiegene Gebühren für Müllabfuhr, Straßenreinigung oder Abwasser machen Wohnen noch einmal teurer.

Der Ratgeber „Mietkosten im Griff. Nebenkosten, Mieterhöhung, Wohnungsmängel“, gemeinsam von der Verbraucherzentrale und dem Deutschen Mieterbund herausgegeben, zeigt anschaulich, wo und wie die Ausgaben fürs Wohnen gedeckelt werden können. Er begleitet dabei von der Wohnungssuche über die Betriebskostenabrechnung bis hin zur Kündigung des Mietverhältnisses.

Wie hoch darf meine Miete sein? Welche Klauseln im Mietvertrag können teuer werden? Muss ich hinnehmen, dass die

defekte Heizung wochenlang nicht repariert wird? Um wie viel darf die Miete bei einer energetischen Sanierung angehoben werden? Anhand zahlreicher Fallbeispiele wird die Rechtslage praktisch erläutert. Und Musterbriefe helfen, eigene Ansprüche zu formulieren, Fristen zu beachten und Rechte durchzusetzen. Außerdem bietet der Ratgeber Hilfestellungen, wie die Miete bei Wohnungsmängeln gekürzt werden kann oder was zu beachten ist, wenn die Wohnung wegen der Umwandlung in eine Eigentumswohnung gekündigt wird.

Der Ratgeber „Mietkosten im Griff. Nebenkosten, Mieterhöhung, Wohnungsmängel“ hat 192 Seiten und kostet 16,90 Euro, als E-Book 13,99 Euro.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de, telefonisch unter

Mietkosten im Griff
Nebenkosten, Mieterhöhung, Wohnungsmängel

OTTO N. BRETZINGER | ULRICH ROPERTZ

0211 / 91 380-1555 oder in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen sowie im Buchhandel.

Naturnahes Gärtnern schont Umwelt und Klima

Ratgeber für mehr Nachhaltigkeit im Beet

Auf Kompost, Mulch und Mischkulturen setzen, den Boden schonend bearbeiten und nützliche Tiere ansiedeln – das sind Kennzeichen einer umweltfreundlichen Landwirtschaft. Aktuelle Studien zufolge führt sie zu fruchtbareren Böden, höheren Erträgen und einer größeren Artenvielfalt. Die VERBRAUCHER INITIATIVE gibt Tipps, wie sich diese Maßnahmen im heimischen Garten umsetzen lassen.

Im Zentrum der Bemühungen steht ein gesunder Boden. Er ist die Grundlage für widerstandsfähige, kräftige Pflanzen.

Bearbeiten Sie den Boden vorsichtig, um die Bodenlebewesen zu schützen und eine bessere Wasserspeicherung zu erreichen. Lockern Sie ihn nur auf und graben Sie nicht tief um. Die Verwendung von Kompost, das Mulchen mit pflanzlichen Materialien und die Gründüngung stärken den Boden und pflegen die wertvolle Humusschicht.

Komposterde ist ein wertvoller organischer Dünger, verbessert die Bodenfruchtbarkeit und -gesundheit. Zudem kann sie Wasser speichern und an die Pflanzen abgeben. „Lassen Sie Rasenschnitt und andere frische Materialien wie Blätter und Hecken-schnitt für die Mulchschicht erst gut antrocknen, bevor Sie sie auf dem Boden verteilen. Für die Gründüngung werden schnell wachsende und humusaufbauende Pflanzen angebaut, die nicht geerntet werden. Sind sie ausreichend groß, werden sie abgeschnitten und verrotten.“

Informieren Sie sich über die Pflanzen und ihre Bedürfnisse und wählen Sie zum Standort passende, robuste Sorten aus. Bei dem Anbau in Mischkulturen werden Pflanzen nebeneinander gesetzt, die sich gut miteinander vertragen und sich

bei der Abwehr von Schädlingen und Krankheiten unterstützen. Statt chemisch-synthetischer Pflanzenschutzmittel können natürliche Zubereitungen wie Pflanzenjauchen oder -brühen eingesetzt werden.

Hecken und Sträucher lassen sich als Wind- und Sonnenschutz nutzen. Sie sind zudem ein Lebensraum für Insekten, Vögel und andere Nützlinge, ebenso wie unberührte Ecken mit Totholz und Laub.

Mehr Informationen zum Anlegen eines Komposthaufens, zu geeigneten Pflanzen

für die Gründüngung, zum Mulchen und anderen Aspekten des umweltschonenden Anbaus bietet die VERBRAUCHER INITIATIVE in dem Themenheft „Klimafreundlich gärtnern“. Die Broschüre kann unter www.verbraucher.com für 2 Euro bestellt oder heruntergeladen werden.



Eigenanbau: Im Sommer Wintergemüse pflanzen

Gemüse selbst anzubauen, wird immer beliebter. Mit den passenden Sorten ist das ganzjährig möglich. Die VERBRAUCHER INITIATIVE rät, die Sommermonate zum Anpflanzen von Grünkohl, Wirsing & Co. zu nutzen.



Der eigene Anbau von Gemüse hat eine Reihe von positiven Effekten. Neben der Freude am Gärtnern kommen finanzielle Vorteile hinzu. „Sie müssen weniger Gemüse kaufen und können Geld sparen, vor allem angesichts der steigenden Gemüsepreise“, sagt Alexandra Borchard-Becker von der VERBRAUCHER INITIATIVE. „Zudem kennen Sie die Qualität der Pro-

dukte und wissen, wo sie herkommen. Orientieren Sie sich an den Grundlagen des ökologischen Landbaus, um schadstoffarme Lebensmittel ohne Rückstände von Pflanzenschutz- oder Düngemitteln zu ernten“, führt die Fachreferentin weiter

aus. Auch das Klima profitiert, da keine Transportwege anfallen und der Anbau im Freiland ohne beheizte Gewächshäuser erfolgt. Regionaler und frischer geht

es nicht.

Die meisten Wintergemüsearten werden zwischen Anfang Juni und Ende August gesät oder gepflanzt. Sie sind unempfindlich gegenüber Kälte und können je nach Art vom späten Herbst bis zum Ende des Winters geerntet werden. Einige Gemüsearten wie Grünkohl, Rosenkohl, Wirsing, Pastinaken, Topinambur, Feldsalat

und Postelein vertragen sogar Frost. Weniger hart im Nehmen sind Weiß- und Rotkohl, Chinakohl, Endivie, Radicchio und Rote Beete. Sie sollten daher nicht zu lange im Boden verbleiben, damit sie noch genießbar sind.

Mehr Informationen über frisches Gemüse aus dem eigenen Beet bietet Ihnen das Themenheft „Obst & Gemüse selbst anbauen“ der VERBRAUCHER INITIATIVE. Der herausnehmbare Gartenplan für das Jahr verrät, welche Arbeiten in den kommenden Monaten anfallen.

Wer bisher wenig Erfahrung hat, erhält einen Einblick in die Arbeitsschritte von der Planung bis zur Ernte. Die 16-seitige Broschüre kann unter www.verbraucher.com bestellt oder heruntergeladen werden.



So kommen Sie besser durch Hitzeperioden

Auch wenn die regenreichen Frühlingsmonate dagegen sprechen könnten, werden sommerliche Hitzewellen immer mehr zunehmen und länger anhalten. Sie sind mit Belastungen für Gesundheit und Wohlbefinden verbunden, besonders für ältere Menschen. Welche Maßnahmen Linderung bringen können, haben wir anlässlich des Hitzeaktionstages auf der Internetseite www.verbraucher60plus.de zusammengestellt.

„Sperren Sie die Hitze aus Ihrer Wohnung aus. Verdunkeln Sie dazu Fenster sowie Balkon- und Terrassentüren und lassen Sie sie tagsüber geschlossen“, rät Georg Abel von der VERBRAUCHER INITIATIVE. Mit Jalousien, Rollos, Vorhängen oder Markisen lässt sich die Wohnung wirkungsvoll abschirmen. Zum Lüften eignen sich die frühen Morgenstunden und der späte Abend.

Wenn möglich, kann der Schlafplatz in einen kühleren Teil der Wohnung verlegt werden. Für zusätzliche Abkühlung sorgen

mit kaltem Wasser gefüllte Wärmflaschen im Bett. Der Bundesgeschäftsführer empfiehlt außerdem: „Machen Sie es wie die Menschen in südlichen Ländern und nehmen Sie nur ein Laken oder einen leeren Bettbezug zum Zudecken“.

Ratsam ist, den Körper so wenig wie möglich der Sonne auszusetzen und Anstrengung zu vermeiden. „Bleiben Sie an heißen Tagen zwischen 11 und 18 Uhr im Haus oder halten Sie sich zumindest im Schatten auf. Verzichten Sie in der Zeit auf Gartenarbeit, Bewegungs- und Sporteinheiten oder das Erledigen von Einkäufen“, betont Georg Abel.

Leichte Mahlzeiten mit reichlich Gemüse und Obst entlasten den Körper zusätzlich. Außerdem ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Trinken Sie täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag, am besten Wasser, Saftschorlen, Kräuter- oder Früchtetee ohne Zuckerzusatz.

Für eine äußerliche Erfrischung sorgen beispielsweise eine kühle bzw. lauwarme

Dusche, Fußbäder oder Güsse für die Unterarme, Füße und Unterschenkel. Stirn, Gesicht sowie Nacken lassen sich einfach mit feuchten, kühlen Kompressen oder mit Körnerkissen aus dem Kühlschrank abkühlen.



Weitere Tipps, die eine Entlastung bei anhaltender Sommerhitze bringen können, gibt die VERBRAUCHER INITIATIVE in dem Portal Verbraucher60plus. Die kostenlosen Informationen stehen Ihnen in dem Beitrag „Mit Hitze umgehen“ unter dem Themenschwerpunkt „Gesundheit“ zur Verfügung.



Ihr CATERER
im Revier –
Leckeres aus
Ihrer Region

ESTD
2020

FÜRST LEOPOLD

REVIER-CATERING

- ▮ regionale Herstellung
- ▮ abwechslungsreich & frisch
- ▮ echte Hausmannskost
- ▮ persönliche Ansprechpartner
- ▮ ohne Vertragsbindung

Revier-Catering · Inh. I. Folgmann · Borkener Straße 155 · 46284 Dorsten
Telefon 02362 62208 · Mobil 0178 6263623 · www.revier-catering.de

Täglich wechselnder warmer Mobiler Mittagstisch

ab
5,50 €
pro Portion
zzgl. Lieferkosten

Partystress – nicht mit uns!



Ihr CATERER im Revier



25 Jahre Seniorenbeirat Dorsten

Geburtstage sind die Augenblicke, in denen wir innehalten und zurückschauen.

Mit einer fröhlichen Feier hat der Seniorenbeirat Dorsten am 16. Mai 2024 im Vehme Treff seinen fünfundzwanzigsten Geburtstag gefeiert. Der Vorsitzende Win-



fried Dammann und Bürgermeister Tobias Stockhoff begrüßten die ca. 60 Gäste bei herrlichem Wetter und drückten ihren herzlichen Dank für die engagierte Arbeit der Mitglieder des Beirates aus. Der Bürgermeister betonte, dass es nicht selbstverständlich ist, dass der Beirat über 25 Jahre hinweg kreative Impulse gesetzt hat und in einer guten Zusammenarbeit mit Verwaltung und Politik wertvolle Angebote für die Senior*innen dieser Stadt entwickelte und freut sich auf ein weiteres gutes Miteinander.

Eine musikalische Präsentation zum Jubiläum von Norbert Arbeiter leitete über in einen geselligen Nachmittag. (Siehe Jubiläumsvideo: <https://seniorenbeirat-dorsten.de/25-jahre-seniorenbeirat-dorsten/>) Bei Sonnenschein, einer leckeren Bratwurst und kühlen Getränken entstanden dann gute Gespräche und angelegte Diskussionen, die ein Ausdruck dafür



sind, dass die Beiratsmitglieder und ihre Gäste dem Leben Raum geben. Eine fröhliche, lebendige Geburtstagsfeier, die auch dank der vielen guten „Geister“ ein tolles Fest war. F. Schrey

Taschengeldbörse Schermbeck

Hilfe für Seniorinnen und Senioren wieder am Start

Am Mittwoch nach Pfingsten öffnete der Seniorenbeirat Schermbeck wieder seine Taschengeldbörse. Seniorinnen und Senioren, die Hilfe für leichte Arbeiten in

Haus, Wohnung oder Garten benötigen, haben dann wieder die Möglichkeit, Hilfe durch Jugendliche gegen ein kleines Entgelt zu bekommen.



Dazu sollten sie sich, ebenso wie die Jugendlichen, zur Sprechstunde von 16.45 bis 18.00 Uhr im Pfarrheim St. Ludgerus, Erler Straße 9, melden.

IMMOWERT
RHEIN-RUHR

- **Verkaufsberatung** ohne Makler
- **Wertermittlung** nach gesetzlichen Vorgaben
- Nachlasssache oder Erbaueinandersetzung?
Verkehrswertgutachten nach § 194 BauGB
- **Modernisierungsberatung**
- Neutral · Gerichtsfest · Erfahren & kompetent
- **Kostenlose telefonische Erstberatung** durch einen unserer 4 Sachverständigen in Dorsten

ImmoWert Rhein-Ruhr Sachverständigenbüro, Inh. Dipl.-Ök. Marco S. Nussbaum
Ostwall 30 · 46282 Dorsten · info@immowert-rhein-ruhr.de
02362 - 9 666 937 · 0176 - 31397440

Ihr Gutachter-
und Sachver-
ständigenbüro
in Dorsten!





„Mein Gott Alter“ – von Mario Lars

Beschwingte Cartoons für fitte Senioren – gebundenes Buch

Im Ruhestand noch mal richtig loslegen: Was ist zu tun, wenn am Ende des Geldes noch so viel vom Monat übrig ist? Wozu nützt eine Jogginghose beim Stadtbummel? Wie sieht das aus, wenn kurz vor dem Ende noch mal das ganze Leben an einem vorbeizieht? Und sollte man seinen erschlaf-

fenden Körper womöglich liften lassen? Mit Witz, Charme und gewandtem Strich illustriert der preisgekrönte Cartoonist Mario Lars die nicht immer nur angenehmen Seiten eines aktiven Lebensherbstes – denn Lachen hilft immer!

Verlag Bild und Heimat · 80 Seiten · Preis: 9,99 Euro · ISBN: 978-3959582889

Anzeige

Stimme im Alter

Im Erwachsenenalter erreichen wir die beste Stimmqualität. Diese kann sich mit zunehmendem Alter jedoch aufgrund von hormoneller, biochemischer, neurologischer, neuromuskulärer und muskulärzentraler Ursachen verändern. Die Stimme nimmt im Umfang ab und klingt farblos, matt, ausgesungen, flach und härter als früher. Höhere Töne können schlechter gebildet und kürzer gehalten werden. Die Kraft nimmt ab und das Sprechen in lauterer Situationen wird schwieriger.

Ursprung dafür sind die Missverhältnisse zwischen der Stimmlippenlänge und der Spannung der Stimmlippe. Dies führt dazu, dass die Stimmlippen nicht mehr richtig schließen und Luft während des Sprechens einfach entweicht. Dieser Luftanteil

lässt die Stimme heiser klingen und es wird mehr Kraft und Druck benötigt, damit die Stimmlippen schließen können. So kommt es zu Stimmanstrengung und einer Stimmveränderung.

Es ist immer ratsam, bei einer Veränderung abklären zu lassen, ob es sich um eine „normale“ Altersveränderung (Vox senium) oder um eine Krankheit, die über das normale Altersmaß (Presbyphonie) hinausgeht, handelt.

Um Veränderungen der Stimme vorzubeugen und gezielt entgegenzuwirken ist eine gute Stimmhygiene von Vorteil. Die Stimmhygiene beschreibt Verhaltensweisen, die dazu beitragen, unsere Stimme gesund zu halten. Um die Schleimhäute feucht zu halten, empfiehlt es sich ausreichend zu trinken. Gut geeignet sind Wasser, Früchte- oder Kräutertees. Kaffee, alkoholische Getränke sowie Milch können

die Schleimhäute austrocknen oder übermäßigen Schleim bilden.

Scharfes oder stark gewürztes Essen sollte vermieden werden und auch auf angenehme Temperaturen der Speisen und Getränke sollte geachtet werden. Schadstoffen wie Rauchen, Alkohol, Staub und Chemikalien sollte, wenn möglich, aus dem Weg gegangen werden. Regelmäßiges Lüften erhöht die Luftfeuchtigkeit und sollte gerade in den kalten Monaten berücksichtigt werden. Andauerndes Räuspern, Flüstern und Schreien sind mit viel Anspannung und Druck verbunden. Um Ihre Stimme zu schonen, können Sie auf stimmhaftes Husten und Rufen aus dem Bauch heraus sowie leises Sprechen achten. Bei einer andauernden Heiserkeit von mehr als 14 Tagen sollte ein Arzt konsultiert werden. Bei Fragen und Unklarheiten steht Ihnen unser logopädisches Team gerne zur Verfügung.

Praxis für Logopädie
und Ergotherapie
Theresa Graf

In Dorsten & Schermbeck
seit über 25 Jahren
die Praxis in Ihrer Nähe

Wir helfen Ihnen gerne bei Sprach-,
Sprech-, Stimm-, Hör- und Schluckstörungen.



Platz der Deutschen Einheit 8
46282 Dorsten
Telefon 02362 27859

Weseler Straße 5a
46514 Schermbeck
Telefon 02853 604511

info@logo-ergo.org · www.logopädie-dorsten-schermbeck.de

DIE Revolution auf dem Beautysektor: T-SHAPE 2

Ganzkörper-Remodellierung, Straffung & Gesichtsverjüngung

3 innovative Technologien, um Cellulite & Fett auf einer tieferen Ebene zu bekämpfen

Der T-SHAPE 2 ist das derzeit fortschrittlichste Körperbehandlungssystem der Welt. T-SHAPE 2 ist eine laserbasierte, nicht-chirurgische, nicht-invasive und praktisch schmerzfreie Behandlung. Der T-SHAPE 2 konzentriert sich auf unerwünschte Fettzellen, die Straffung der Haut und die Verbesserung von Hautunebenheiten wie Cellulite.

Sichere, zuverlässige & effektive Resultate sowie sichtbare Ergebnisse bereits ab der ersten Behandlung!

T-Shape 2

Eine revolutionäre Technologie, die keine ästhetischen Wünsche offen lässt! Dank des Behandlungswunders T-Shape 2 wird Ihre Körpersilhouette neu modelliert. Die Wirkung basiert dabei auf neuesten Erkenntnissen im Bereich der ästhetischen Forschung mit dem Ergebnis einer deutlichen Reduktion des gesamten Körperumfangs und gefestigter, strafferer Haut am Körper und im Gesicht.

- Bekämpft Cellulite
- Bekämpft überschüssiges Fett
- Verbessert die Elastizität des Gewebes
- Modelliert und reduziert die Umfänge neu
- Definiert die Silhouette neu
- Nachbehandlung Liposuktion
- Lymphdrainage

Das Multisystem T-Shape 2 ist die wirkungsvolle Lösung für die optimale Revitalisierung der Gesichtshaut, eine deutlich verbesserte Struktur und kann selbst bei empfindlicher und sensibler Haut angewendet werden.

- Revitalisierung
- Gesichtslifting
- Festigung der Haut
- Faltenreduzierung
- Lymphdrainage

Anzuwenden an Stirn, Wangen, Kieferpartie, Doppelkinn, Hals
Ihre Esthetique Beautyexpertin berät Sie gerne.

Die revolutionäre Technologie des T-SHAPE 2 ermöglicht deutliche Erfolge auf dem Beautysektor, die noch vor einiger Zeit ohne chirurgischen Eingriff nicht möglich gewesen wären. Alle Behandlungen werden rein äußerlich durchgeführt und sind nahezu schmerz-

frei. Zudem profitieren Sie von sofortigen und sichtbaren Resultaten. Wohlgeformte Körperkonturen waren noch nie so einfach!

Nicht die unerfüllten Träume sind die schönsten, sondern die, denen wir es erlauben, real zu werden. Träumen Sie nicht länger davon. Wir machen es für Sie möglich.

Angebot im Juli:

Für jedes T-Shape-Abonnement schenken wir Ihnen

10 %

Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin!

Sichere und zuverlässige Ergebnisse



Esthétique

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

Im Alter mobil bleiben, um eigenständig zu leben

VERBRAUCHER INITIATIVE über die Bedeutung von Bewegung im Alter

Körperliche Aktivität trägt im höheren Lebensalter maßgeblich dazu bei, Muskelkraft und Beweglichkeit zu erhalten. Das sind wichtige Voraussetzungen, um möglichst lange selbstbestimmt leben zu können. Wie Bewegung die Gesundheit von älteren Menschen fördert und wie sie ihr Bewegungspensum steigern können, verrät die VERBRAUCHER INITIATIVE auf der Internetseite www.verbraucher60plus.de.

Studien zeigen, dass sich viele Personen über 65 Jahren zu wenig bewegen. Mehr als die Hälfte von ihnen erreicht die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) nicht. Fachleute raten, mindestens 150 Minuten pro Woche moderat oder 75 Minuten intensiver körperlich aktiv zu sein. Möglich ist auch eine Kombination aus beidem. Zusätzlich ist gezieltes Muskel- und Gleichgewichtstraining mindestens zweimal pro Woche ratsam.

Die Atmung bietet eine gute Orientierung, was die Stärke der Belastung betrifft. Ist sie leicht beschleunigt und können Sie sich nebenbei noch problemlos unterhalten, sind Sie mit mäßiger Anstrengung unterwegs. Intensive Bewegung mit einer höheren Belastung erlaubt dagegen keine durchgängige Unterhal-

tung mehr, die Atmung ist tiefer und deutlich beschleunigt“. Mit regelmäßiger, ausreichender und geeigneter Bewegung ist es möglich, wertvolle Muskelmasse zu erhalten, zu stärken und selbst in einem höheren Lebensalter noch aufzubauen. Trainierte Muskeln sorgen für einen stabileren Körper, stützen das Skelettsystem und wirken Gebrechlichkeit entgegen. So bleiben Sie im Alter beweglicher und aktiver.

Gute körperliche Leistungsfähigkeit ist eine Voraussetzung, um sich selbst versorgen, den eigenen Haushalt führen und selbstbestimmt leben zu können. Bewegung fördert außerdem die Koordination und das sichere Ausführen von Bewegungsabläufen. Sie ist daher ein wichtiges Mittel, um Stürzen vorzubeugen. Nutzen Sie das Sommerwetter für Spaziergänge. Schon 30 Minuten pro Tag mit einem zügigen Tempo reichen aus, um etwas für die Gesundheit zu tun. Mit gezielter Gymnastik können Sie zusätzlich Ihre Beweglichkeit trainieren.

Mehr zu den positiven Wirkungen von Bewegung, zur Wahl einer geeigneten Sportart sowie Tipps für den persönlichen Bewegungsplan bietet Ihnen das Portal Verbraucher60plus. Die kostenlosen Fachbeiträge finden Sie in der Rubrik „Bewegung“ auf www.verbraucher60plus.de.

Auch beim Waldspaziergang die Natur schützen

Verhalten Sie sich bitte rücksichtsvoll, respektvoll und umsichtig

Sommerliche Temperaturen laden zu Ausflügen in die Natur ein. Vor allem schattenspendende Wälder sind beliebte Naherholungsgebiete. Die VERBRAUCHER INITIATIVE informiert auf der Internetplattform www.verbraucher60plus.de über die vielfältigen Funktionen von Wäldern für Mensch, Klima und Umwelt.

Waldbesucherinnen und -besuchern legt der Bundesverband nahe, diese einzigartigen Lebensräume respektvoll zu behandeln. „Wenn Sie im Wald unterwegs sind, betreten Sie den Lebensraum von zahlreichen Pflanzen und Tieren. Tragen Sie mit einem angemessenen Verhalten zu seinem Schutz bei!“, betont Georg Abel von der VERBRAUCHER INITIATIVE und gibt die folgenden Tipps für einen Besuch im Wald:

- Nehmen Sie Rücksicht auf die Waldbewohner. Bleiben Sie auf den gekennzeichneten Wegen und vermeiden Sie Lärmbelästigungen wie laute Musik. Betreten Sie keine Schutz- oder Ruhezone, halten Sie Abstand zu Wildtieren und berühren Sie sie nicht. Das gilt besonders für die Jungtiere.
- Führen Sie Hunde an der Leine, um die im Wald lebenden Tiere nicht aufzuschrecken. Nutzen Sie ausgewiesene Hundeauslaufgebiete, damit sich Ihr Vierbeiner austoben kann.



- Werfen Sie Müll in bereitstehende Abfalleimer oder nehmen Sie ihn mit nach Hause. Das gilt auch für Obstschalen oder -kerne. Sie verrotten zwar, können aber das ökologische Gleichgewicht stören. Tun Sie zudem der Natur etwas Gutes und sammeln Sie herumliegenden Abfall ein.

- Verzichten Sie auf das Rauchen im Wald, um Waldbrände zu vermeiden. Werfen Sie keine Zigarettenkippen in den Wald. Die Filter bleiben 10 Jahre und länger in der Umwelt, die enthaltenen Giftstoffe gefährden Böden, Grundwasser, Tiere & Pflanzen.
- Beachten Sie das Grillverbot im Wald und in seiner Nähe. Hiervon ausgenommen sind offiziell ausgewiesene Grillplätze. Seien Sie aber auch dort vorsichtig, lassen Sie das Feuer nicht unbeaufsichtigt und löschen Sie es sorgfältig, bevor Sie die Stelle verlassen.

Viel Wissenswertes über Wälder und eine nachhaltige Waldbewirtschaftung finden Sie im Portal Verbraucher60plus. Die Online-Informationen stehen unter dem Themenschwerpunkt „Holz“ auf www.verbraucher60plus.de bereit, ein Kapitel widmet sich dem Thema Müll im Wald und wie er vermieden werden kann. ■



**Sie planen Ihre vier Wände.
Und wir kümmern uns
ums Finanzielle.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Sie möchten in Ihre eigenen vier Wände.
Und Sie möchten einen persönlichen
Ansprechpartner. Genau das bieten wir:
verlässlich und vor Ort.

Rufen Sie mich an:
Patrick Schmitz
02362 204-921

vereinte-volksbank.de

**Vereinte
Volksbank**



Psychologisch-systemisches Coaching mit Benedikt Rybarczyk: Der Schlüssel zu persönlichem Wachstum und Lebensqualität

Im privaten und beruflichen Bereich sind individuelle Anliegen und Herausforderungen oft komplex und vielschichtig. Hier setzt das psychologisch-systemische Coaching an, das darauf abzielt, Menschen bei der Klärung belastender Gefühle und Situationen zu unterstützen, um zu mehr Gelassenheit, Klarheit und Lebensqualität zu gelangen. Ein lösungsorientierter Ansatz fördert hier die Potenzial- und Kompetenzentwicklung, um eine zufriedenstellende Lebensbalance zu erreichen und den Wert jeder Altersphase zu erkennen. Benedikt Rybarczyk ist ein erfahrener Coach, der sich auf psychologisch-systemisches Coaching und psychologisches Managementtraining spezialisiert hat. Mit einem tiefen Verständnis für die menschliche Psyche und einem ganzheitlichen Ansatz begleitet er seine Klienten auf ihrem Weg zu persönlichem Wachstum und innerer Zufriedenheit. Seine Expertise und sein einfühlsames Vorgehen machen ihn zu einem vertrauenswürdigen Begleiter in herausfordernden Lebensphasen.

Der psychologisch-systemische Ansatz
Das Coaching basiert auf dem psychologisch-systemischen Ansatz, der mehrere zentrale Prinzipien umfasst:

Ganzheitliche Betrachtung: Dieser Ansatz berücksichtigt sowohl die individuellen psychischen Prozesse als auch die Ein-

flüsse des sozialen Umfelds. Dem Klienten wird geholfen, die Wechselwirkungen zwischen dem inneren Erleben und den äußeren Bedingungen zu verstehen und zu harmonisieren.

Lösungsorientierung: Anstatt sich auf Probleme zu konzentrieren, wird der Fokus auf Lösungen und positive Veränderungen gerichtet. Der Klient wird ermutigt, die Ressourcen und Stärken zu erkennen und zu nutzen, um Ziele zu erreichen.

Individuelle Anpassung: Jeder Mensch ist einzigartig, und so sind es auch seine Herausforderungen und Ziele. Hier werden die Coaching-Methoden individuell an die Bedürfnisse und Lebensumstände des Klienten angepasst, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

Potenzial- und Kompetenzentwicklung
Ein zentrales Ziel des Coachings ist die Entwicklung des persönlichen Potenzials und der Kompetenzen. Dies beinhaltet:
Selbsterkenntnis: Durch gezielte Reflexion und Feedback hilft man dem Klienten, sich selbst besser zu verstehen und die eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen.

Kompetenzaufbau: Der Klient wird dabei unterstützt, neue Fähigkeiten zu entwickeln und bestehende Kompetenzen zu stärken, um Herausforderungen besser meistern zu können.

Zielorientierung: Gemeinsam werden klare, erreichbare Ziele definiert und konkrete Schritte erarbeitet, um diese zu erreichen.

Bearbeitung und Klärung belastender Gefühle

Belastende Gefühle und Situationen können das tägliche Leben stark beeinträchtigen. Hier bietet Benedikt Rybarczyk eine einfühlsame und professionelle Begleitung, um diese emotionalen Belastungen zu verarbeiten und zu klären:

Emotionale Entlastung: Durch Gespräche und gezielte Coaching-Methoden wird der Klient dabei unterstützt, belastende Gefühle zu verstehen und zu verarbeiten.

Innere Klarheit: Dem Klienten wird geholfen, Klarheit über die inneren Konflikte und Unsicherheiten zu gewinnen, was zu einer besseren Entscheidungsfindung und mehr innerem Frieden führt.

Gelassenheit: Mit Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung werden die Fähigkeiten gefördert, in schwierigen Situationen gelassen und ausgeglichen zu bleiben.

Wenn Sie über Ihre Anliegen und Themen mit jemandem reden möchten...

Kontakt: Benedikt Rybarczyk –
Managementtraining & Coaching
Mobil: 0173 7194295



Potenziale entfalten –
Kompetenzen stärken



BENEDIKT RYBARCZYK
Managementtraining & Coaching

Mobil: +49 173 7194295 · info@br-coach.com · www.br-coach.com

Ihre Anliegen & Themen

Sie möchten...

- mehr Lebensqualität
- belastende Gefühle überwinden
- Ziele setzen und erreichen
- Ihre Persönlichkeit entwickeln
- akute Stressbewältigung
- mehr Gelassenheit und Klarheit
- mehr Lebensbalance und Zeitsouveränität

... oder einfach mit jemandem über
Ihre Anliegen und Themen reden!

Die Uhr tickt – jede Minute schützt das Gehirn

Schlaganfall

Ein ausgedehnter Schlaganfall lässt ein menschliches Gehirn innerhalb von Stunden um bis zu 36 Jahre altern, da die plötzliche Durchblutungsstörung des Schlaganfalls bis zu 1,2 Milliarden Neurone (Zellen) zerstört, bis zu 8,3 Billionen Synapsen (Zellverbindungen) lahm legt und bis zu 7.140 km Myelinfasern (Nervenleitungen) zerstört.

Da dieser krankhafte Störungsprozess sich in Sekunden und Minuten ausbreitet, ist der Schlaganfall ein Notfall und Eile in der Behandlung geboten. Nur wer die Warnzeichen kennt, kann sich auch schnell in Behandlung begeben. Die typischen Warnzeichen sind halbseitige Lähmungserscheinungen oder Taubheitsgefühle einer Körperseite, ein herabhängender Mundwinkel, Sprach- und Sprechstörungen sowie die Unfähigkeit, Gesprochenes zu verstehen. Ebenso finden sich häufiger Sehstörungen mit einäugiger Blindheit, Doppelbildern oder Gesichtsfeldausfällen. Bei schneller Behandlung steigt die Wahrscheinlichkeit der Erholung, um zukünftige Folgen mit Pflegebedürftigkeit, Rollstuhlpflichtigkeit oder anderen Behinderungen zu meiden.

In 20 % ist der Schlaganfall durch ein Zerreißen des Blutgefäßes mit Blutung in das Hirngewebe bedingt. In 80 % findet sich eine verschlossene Hirnschlagader, die einen Versorgungsmangel des Hirngewebes auslöst. Das Hirngewebe stirbt ab und die beste Behandlungsmöglichkeit ist die Wiedereröffnung des Hirngefäßes. Diese Gerinselauflösung, auch Thrombolyse genannt, ist in den ersten 3 Stunden eines Schlaganfalls als Therapie in den Stroke units (speziellen Schlaganfallstationen) etabliert. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass eine Thrombolyse



Dr. Marco Michels

Foto: Günter Schmidt

auch darüber hinaus bis zu 4,5 Stunden nach Beginn der Schlaganfallsymptome, Vorteile bietet und Schlaganfallfolgen lindern oder komplett meiden kann, indem das Gefäß wiedereröffnet wird. Daher ist bei jedem Schlaganfall die schnellstmögliche Behandlung anzustreben und eine Schlaganfallspezialstation aufzusuchen. Die besten Erholungschancen finden sich jedoch weiterhin bei schnellstmöglicher Behandlung und sind in den ersten 90 Minuten nach Schlaganfall günstiger als in der Zeit bis 3 Stunden nach Schlaganfall.

Ein weiteres Ziel ist, die genaue Ursache des Schlaganfalls herauszufinden. Durch Volkskrankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes mellitus, der schmerzlos süßen Zuckerkrankheit, sind oftmals kleine Hirngefäße erkrankt. Schlagadern am Hals können eingengt oder auch verschlossen sein. Bei gut einem Drittel aller Patienten findet sich eine Gerinselbildung im Herzen im Rahmen von Herzrhythmusstörungen oder anderen Herzerkrankungen. All diese Ursachen müssen erkannt und gezielt zur Vorbeugung weiterer Schlaganfälle behandelt werden.

Wie lässt sich ein Schlaganfall meiden?

Die Vorbeugung erfolgt durch Bekämpfung der Risikofaktoren. Hauptsächlich zu nennen sind Rauchen, erhöhte Blutdruckwerte und erhöhte Blutzuckerwerte. Daher senkt eine konsequente Behandlung des Bluthochdrucks das Schlaganfallwiederholungsrisiko deutlich. Insbesondere bei jungen Frauen ist die Kombination von Rauchen und „Pille“ ein bedeutsamer Risikofaktor.

Nach wie vor gilt aber, dass eine gesunde Ernährung, ein höchstens mäßiger Alkoholkonsum und eine regelmäßige körperliche Betätigung, Gefäßkrankheiten insgesamt vorbeugt.

Experten empfehlen, 3- bis 4x wöchentlich körperliche Bewegung für mindestens 30 Minuten, z. B. als Nordic Walking, das auf jeden Fall gelenkschonender ist als Jogging, Schwimmen oder Radfahren. Letzteres kann bei schlechtem Wetter auch auf dem Ergometer in der häuslichen Wohnung erfolgen.

Dr. med. M. Michels
Chefarzt

Klinik für Medizin im Alter, Neuro-Geriatrie
St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

Regionalbeauftragter
Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe



„Als Großmutter im Regen tanzte“ von Trude Teige – Der bewegende Jahresbestseller

Eine starke Frau in dunklen Zeiten. Und eine junge Frau, die zurückschauen muss, um nach vorn blicken zu können.

Als Juni ins Haus ihrer verstorbenen Großeltern auf der kleinen norwegischen Insel zurückkehrt, entdeckt sie ein Foto: Es zeigt ihre Großmutter Tekla als junge Frau mit einem deutschen Soldaten. Wer ist der unbekannte Mann? Ihre Mutter kann Juni nicht mehr fragen. Das Verhältnis zwischen ihrer Mutter und ihrer

Großmutter war immer von etwas Unausgesprochenem überschattet.

Die Suche nach der Wahrheit führt Juni nach Berlin und in die kleine Stadt Demmin im Osten Deutschlands, die nach der Kapitulation von der russischen Armee überrannt wurde. Juni begreift, dass es um viel mehr geht als um eine verheimlichte Liebe. Und dass ihre Entdeckung Konsequenzen hat für ihr eigenes Glück.

Verlag FISCHER · 384 Seiten · Preis gebundenes Buch: 22,00 Euro · ISBN: 978-3949465123



„Sommer. Jetzt!“

Die besten Sommergeschichten der Bestsellerautorin Dora Heldt

Humorvolle Lektüre für Strand, Balkon und andere schöne Orte

„Sommer. Jetzt!“ ...das findet auch Bestsellerautorin Dora Heldt. Wären da nur nicht diese zahlreichen lästigen Kleinigkeiten: die blöde Flugangst, die fehlende Bikinifigur, die vollen Strände, die unpraktischen Reiseallergien und all die anderen Ärgernisse, die dem perfekten Sommer im Weg stehen. – Doch wer lässt sich schon bei strahlendem Sonnenschein oder an

einem lauen Sommerabend die Laune verderben. Das wäre ja noch schöner!

»Autorin Dora Heldt macht mit ihren humorvollen Erzählungen Lust auf Sommer – und auf Urlaub auf dem heimischen Balkon.«
(Frau von Heute)

»Sie weiß, dass sie perfekte kurzweilige Lektüre für den Strand oder eine Bahnfahrt schreibt. Und recht hat sie.« (Stern)

Verlag dtv · 192 Seiten · Preis Flex-Cover: 12,00 Euro · ISBN: 978-3-423-21728-6



Smartphone Anleitung für Senioren 2024 Überarbeitete und erweiterte Ausgabe 2024 – von Steffen Müller

Der perfekte Einstieg in die Welt des Smartphones Der tägliche Umgang mit dem Smartphone ist für viele Menschen kaum noch wegzudenken und ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Das Smartphone vermittelt Freiheit, Mobilität, soziale Integration und auch Sicherheit. Es verbindet Sie nicht nur mit dem Internet, sondern auch mit anderen Menschen. Aus diesen Gründen ist es auch für Senioren lohnenswert, den sicheren Umgang mit Ihrem Smartphone zu erlernen und von den zahlreichen Vorteilen zu profitieren.

Schritt für Schritt leiten wir Sie durch alle wichtigen Funktionen Ihres Smartphones und ermutigen Sie stets zur Praxis, damit Sie effektiv lernen und durch Erfolge zum Weitermachen motiviert werden.

Was Sie lernen werden:

- Einrichtung Ihres Smartphones
- Grundlagen der Bedienung
- Wichtige Einstellungsmöglichkeiten anpassen
- Neue Apps per Playstore herunterladen
- QR-Code benutzen
- Google Konto anlegen
- E-Mail-Adresse einrichten (Gmail)
- Telefonieren und Kontakte speichern
- Sprach- und Videoanrufe tätigen
- SMS verschicke
- Bilder/Videos aufnehmen und verwalten
- Bilder/Videos verschicken
- Surfen im Internet
- Online-Einkauf
- Anwendung des Kalenders
- Anwendung von Google Map
- Anwendung von Telegram... und vieles mehr!

LDB Lernzentrum
für digitale Bildung
Hardcover, DIN A4
320 Seiten
Preis: 17,99 Euro
ISBN:
978-3960090021

Damit der Genuss nicht zu kurz kommt: Leckere Rezepte

Leckeres und optisch ansprechendes Essen trägt wesentlich zum Wohlbefinden bei. Sicherlich haben Sie viele Lieblingsgerichte, die Sie immer mal wieder kochen. Aber auch neue Rezepte können Spaß machen und ganz neue Genusserlebnisse vermitteln.

Hier finden Sie einige Links für Sammlungen mit leckeren und gleichzeitig gesunden Rezeptideen:

DGE-Rezeptdatenbank Fit im Alter

<https://www.fitimalter-dge.de/service/rezepte>

Geprüfte IN FORM-Rezepte

<https://www.in-form.de/rezepte/>

Tipps für die gute Küche

Nicht zuletzt können Sie aber auch ausprobieren, herkömmliche Rezepte ein we-

nig zu verändern, damit sie eher den Bedürfnissen einer seniorengerechten Ernährung bzw. dem Nährstoffbedarf im Alter entsprechen. Bei diesen Rezeptkomponenten können Sie ansetzen:

- die Gemüsemenge erhöhen (gegart ist häufig verträglicher als roh)
- Fleischmenge verringern, 100-150 g alle 3 Tage reicht, bevorzugt Geflügel
- weniger Salz und mehr Kräuter oder Gewürze verwenden
- tierische Fette durch pflanzliche Öle ersetzen (beim Backen statt Butter/Margarine, 80 % der Menge als Öl)
- die Zuckermenge (auch beim Backen) um 10-20 % reduzieren)
- statt Crème fraîche besser saure Sahne oder Joghurt nehmen
- statt Sahnequark besser einen mit etwas Pflanzenöl, Milch oder kohlen-

säurehaltigem Mineralwasser aufgeschlagenen Magerquark einsetzen

- Naturreis oder Vollkornnudeln ausprobieren

Lebensmittelauswahl leicht gemacht

Für ältere Menschen (ohne spezielle Anforderungen an die Ernährung) besteht eine gesundheitsfördernde Lebensmittelauswahl aus reichlich Gemüse, Obst, Getreideprodukten – möglichst Vollkornprodukten –, eher fettarmer Milch und Milchprodukten, gelegentlich Fleisch und fettreichem Seefisch sowie einer möglichst fettarmen Zubereitung der Speisen.

Eine ausgewogene Verpflegung hilft beim Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit und verhindert eine (qualitative) Mangelernährung.

(Quelle: www.verbraucherzentrale.de)

Menü- und Lieferdienste: Essen kommt ins Haus

Mit zunehmendem Alter kann es schwerer fallen, ausgewogen und regelmäßig zu essen. Als Ursachen können eine eingeschränkte Beweglichkeit, das Alleine Leben und fehlende Kochkenntnisse eine Rolle spielen. In diesen Fällen kann die Versorgung mit warmen Mahlzeiten und Lebensmitteln über Menü- und Lieferdienste sichergestellt werden.

Im Portal www.verbraucher60plus.de wird Ihnen eine Auswahl geeigneter Anbieter angeboten. Mahlzeiten von Menüdiensten, auch als „Essen auf Rädern“ bezeichnet, können einen Teil der täglich benötigten Nährstoffe und Energie liefern. Wenn sie vollwertig und entsprechend der Bedürfnisse von älteren Menschen zusammengestellt sind, wirken sie sich positiv auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität aus. Eine Orientierung für die Auswahl bietet der DGE-Qualitätsstandard



für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Betriebe, die von der DGE zertifiziert wurden, sind an dem Siegel „Fit im Alter – Gesund essen, besser leben – Essen auf Rädern“ zu erkennen. Sie sind vor allem in größeren Städten zu finden. Aber auch, wenn der Anbieter nicht von der DGE ausgezeichnet wurde, lassen sich die Kriterien des Qualitätsstandards nutzen, um das Speisenangebot und weitere Leistungen zu beurteilen. Achten Sie beispielsweise auf eine ausgewogene Lebensmittelauswahl, nährstoffschonende Zubereitungsmethoden sowie einen abwechslungsreichen Speiseplan und prüfen Sie Bestell- und Lieferbedingungen. Idealerweise können Menüs zur Probe bestellt werden.

Nutzen Sie Menüdienste zusammen mit Nachbarn oder Bekannten und treffen Sie sich regelmäßig zum gemeinsamen Essen. In Gesellschaft schmeckt es oftmals besser.

Lieferdienste, z. B. von Supermärkten oder Bioläden, können den Vor-Ort-Einkauf von Lebensmitteln und anderen Waren des täglichen Bedarfs ersetzen. Sie ermöglichen ein selbstbestimmtes Auswählen trotz Einschränkungen, z. B. im Bereich der Mobilität. Informieren Sie sich vorab über Konditionen wie Mindestbestellwert, Liefergebühr und -zeiten, Bestell- und Kontaktmöglichkeiten sowie Zahlungsmodalitäten.

Nähere Informationen finden Sie online mit dem neuen Artikel „Menü- und Lieferdienste“. Er ist kostenlos in der Rubrik Ernährung auf der Seite www.verbraucher60plus.de verfügbar.

Leichte und leckere Rezeptideen für den Sommer

Tomaten-Zucchini-Pfanne mit Feta



Zutaten für 4 Portionen
 8 mittelgroße Zucchini
 12 Tomaten
 400 g Feta-Käse aus Kuhmilch
 8 EL Olivenöl
 8 Zweige Basilikum,
 kleinblättrig, gewaschen
 Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Die 8 Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in ca. 3 - 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und in große Stücke schneiden. Den Feta-Käse aus Kuhmilch in grobe Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer (möglichst)

beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zucchinischeiben darin etwa 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Die Tomatenwürfel dazu geben und 2 - 3 Minuten mitgaren (die Tomaten ziehen etwas Wasser, das dann später eine Soße gibt). Die Basilikumblätter von den Stängeln zupfen und zum Tomaten-Zucchini-Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fetawürfel dazugeben und den Herd abschalten. Durch die Resthitze schmilzt der Feta-Käse und es gibt eine cremige Soße. Dazu kann Baguette gereicht werden.

Kann auch gut kalt gegessen werden.

Schwedische Sommer-suppe mit Lachs



Zutaten für 4 Portionen
 600 g Kartoffeln
 Stange Lauch
 2 EL Butter
 1 Prise Salz
 1 Prise Pfeffer (aus der Mühle)
 1 l Gemüsebrühe
 250 g frisches Lachsfilet (ohne Haut, küchenfertig)
 1 Minigurke
 0,5 Packung Dill
 0,5 Bio-Zitrone
 200 g Crème fraîche
 1 Prise Muskatnuss (fr. gerieben)

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und klein würfeln. Lauch waschen, putzen, trocknen, längs halbieren, in Streifen schnei-

den. Beides ca. 5 Minuten in Butter dünsten, mit Salz, Pfeffer würzen. Gemüsebrühe angießen, Suppe ca. 15 Min. zugedeckt köcheln lassen. Lachsfilet in Stücke (ca. 1,5x2 cm) schneiden. Minigurke, Dill, Zitrone waschen, trocknen. Gurke längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden, Dill klein schneiden. Schale der Zitrone fein abreiben, Saft auspressen. Lachs, Gurke, Hälfte des Dills, abgeriebene Zitronenschale und Crème fraîche in die Suppe rühren, bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Suppe mit ca. 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken, mit übrigem Dill (Hälfte) servieren.

Nudelsalat mit Feta & getrockneten Tomaten



Zutaten für 6 Portionen
 500 g Fussili, Farfalle oder Penne
 100 g getr. Tomaten, grob gehackt
 1 Glas schwarze Oliven, entsteint und in Scheiben geschnitten
 1 Pck. Feta-Käse, gewürfelt
 1 Bund Basilikum, grob gehackt
 100 ml Olivenöl
 Hand Pinienkerne, geröstet
 evtl. Ruccola

Zubereitung:

Die Nudeln wie gewohnt im Salzwasser bissfest kochen. Abgießen und

danach mit kaltem Wasser abschrecken. In eine große Salatschüssel geben. Die getrockneten Tomaten, die Oliven, den Feta-Käse und das Basilikum wie oben angegeben verarbeiten und zu den Nudeln geben. Das Öl drüber verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Nudelsalat durchmengen und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen. Nach ca. 1 - 2 Stunden ist der Salat durchgezogen. – Als Variante kann man auch einen Bund Ruccola mit unter den Salat mischen.

CMD

SCHNELLTEST

Wie erkennt man eine Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)?

- Ich habe oft Schmerzen im Kopf-/Nacken-/Rückenbereich oder in der Kiefergelenkregion.
- Ich knirsche/presse mit den Zähnen.
- Ich habe Knack- und/oder Reibegeräusche im Kiefergelenk.
- Beim Kauen sieht man meine Wangenmuskeln arbeiten, die Schläfen „arbeiten mit“.
- Ich habe sehr empfindliche Zähne.
- Ich leide u. Ohrgeräuschen (Tinnitus).
- Ich stehe unter hohem Druck und mache alles mit mir selbst aus.

Wenn Sie mehr als 3 Fragen mit Ja beantworten, dann lassen Sie sich gerne in unserer Kiefergelenksprechstunde persönlich und vollkommen schmerzfrei untersuchen.

„Seit über 20 Jahren ist die Behandlung und Diagnostik von komplexen Kiefergelenkproblemen mein Herzsthema. Wir haben schon so vielen Patienten helfen können, die fast aufgegeben hatten.“ ZÄ Claudia Tempelmann-Bandura



Zahnmedizinisches Versorgungszentrum Dorsten Ostwall
Ein medizinisches Versorgungszentrum der Acura Z MVZ GmbH

Über 30 Jahre Erfahrung in der Untersuchung und Behandlung von Kiefergelenkproblemen · Berührungslose Kiefergelenkvermessung
Hochpräzises 3D-Röntgen (DVT) · Digitales Praxislabor für hochpräzise Zahnersatzlösungen · Auf Kiefergelenke spezialisiertes Team vom Empfang bis zum Zahntechniklabor
Alles aus einer Hand · Made in Dorsten

Biologische Zahnheilkunde · Claudia Tempelmann-Bandura und Jürgen Bandura · Ostwall 35 · 46282 Dorsten
Telefon: (02362) 4 38 92 · E-Mail: praxis@tempelmann-bandura.de · Internet: www.tempelmann-bandura.de

ZERKNIRSCHTE NÄCHTE?

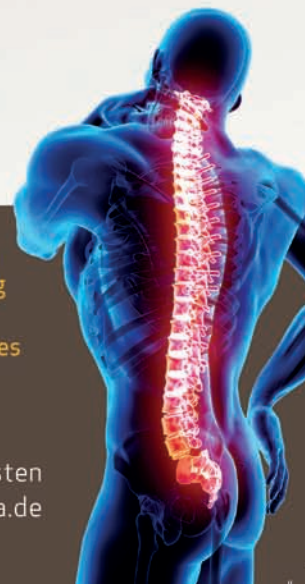
Wenn Sie regelmäßig unter Schmerzen im Kopf-Kiefer-Zahnbereich leiden, dann sollten Sie zur Klärung der Ursache Ihre Kiefergelenke und Bisslage untersuchen lassen. Die Zahnstellung und die Position Ihrer Kiefergelenke haben großen Einfluss auf den gesamten Körper.

Treffen Ober- und Unterkiefer nicht gleichmäßig aufeinander, kann es zu schmerzhaften Verspannungen kommen, die sich über Muskeln und Sehnen bis hin zu den Füßen ausdehnen können. Diese Fehlbelastungen können z.B. zu einem Tinnitus oder einem Bandscheibenvorfall im HWS-Bereich führen.

Bei diesem Beschwerdebild spricht man von einer CMD (Craniomandibuläre Dysfunktion). So vielfältig die Ursachen für eine CMD sein können, so komplex sind auch die Möglichkeiten zur Wiederherstellung Ihrer Gesundheit und Lebensqualität. Nehmen Sie die Schmerzen nicht einfach als gegeben hin. Werden Sie aktiv.

Besuchen Sie gerne unsere spezielle
CMD/Kiefergelenk-Sprechstunde:

Termine unter
(02362) 4 38 92



Alles unter einem Dach – Demenzwohngruppen und Tagespflege

Tagespflege Fürst Leopold: Geschichte trifft auf Pflege

Die Tagespflege Fürst Leopold befindet sich auf dem geschichtsträchtigen Gelände der ehemaligen Zeche Fürst Leopold. Auf 360 Quadratmetern, ergänzt durch einen großzügigen Terrassenbereich, erhalten die Besucherinnen und Besucher professionelle Betreuung und Pflege.

„Wer sich einen Einblick in unsere Tagespflege verschaffen möchte, wird schnell feststellen, dass das Zechenthema bei der Einrichtung bewusst aufgegriffen und mit in die Gestaltung sowie in das Betreuungsangebot integriert wurde“, so Tagespflegeleitung Sibille Greulich. „Dies schafft eine nostalgische Verbindung, besonders für die Gäste, die früher selbst auf Fürst Leopold gearbeitet haben.“

Betreuung und Öffnungszeiten

Die Tagespflege ist von Montag bis Freitag

von 8 bis 16 Uhr geöffnet. Ziel ist es, den Besucherinnen und Besuchern ein möglichst langes Verweilen im häuslichen Umfeld zu ermöglichen und gleichzeitig die Angehörigen zu entlasten. Diese können ihren beruflichen und privaten Verpflichtungen nachgehen, während die pflegebedürftigen Lieben bestens versorgt sind.

Vielfältige Angebote und Verpflegung

In der Tagespflege Fürst Leopold wird viel Wert auf eine abwechslungsreiche und anregende Tagesgestaltung gelegt. Die Betreuungsangebote umfassen:

- Spaziergänge und Ausflüge
- Kreatives Gestalten mit unterschiedlichen Materialien
- Gesellschaftsspiele
- Musik hören und Singen
- Lesen und Vorlesen
- Bewegungsübungen, Musizieren und Tanzen

- Kochen und Backen
- Gespräche und vieles mehr

„Neben der umfassenden Betreuung bieten wir auch eine vollwertige Verpflegung an. Die Mahlzeiten – Frühstück, Mittagessen sowie Kaffee und Kuchen – sind auf die Bedürfnisse und Wünsche unserer Gäste abgestimmt“, ergänzt Sibille Greulich.

Kostenloser Probetag

Interessierte und ihre Angehörigen können sich an diesem Tag einen ersten Eindruck von den Räumlichkeiten, dem Betreuungsangebot und dem engagierten Team verschaffen.

Die Tagespflege Fürst Leopold steht für eine würdevolle und einfühlsame Betreuung in einem historischen Ambiente.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.tagespflege-fuerst-leopold.de oder Telefon: 02362/9999 670

TÄGESPFLEGE Fürst Leopold GmbH



Seit Juni 2024 eröffnet.
Es sind noch Plätze frei!

- Großes Betreuungsangebot mit vielfältigen gemeinschaftlichen, kreativen, geselligen Freizeitgestaltungen
- Bewegungsübungen & Tanzen
- Spaziergänge & Ausflüge
- Rückzugsmöglichkeiten
- Gemeinsame Mahlzeiten (Frühstück, Mittag, Kaffee/Kuchen)
- Kostenloser Probetag
- Zusammenarbeit mit Fahrdienst
- Montag bis Freitag von 8 - 16 Uhr

Halterner Straße 97 · 46284 Dorsten
Tel.: 02362/9999 670 · Ltg.: Sibille Greulich
greulich@tagespflege-fuerst-leopold.de
www.tagespflege-fuerst-leopold.de

Demenzwohngruppen „Schacht 1“ und „Schacht 2“ auf Fürst-Leopold: Ein Zuhause mit Herz

Demenzwohngruppen sind eine moderne und menschliche Alternative zu herkömmlichen Pflegeheimen. Die Wohngruppen „Schacht 1“ und „Schacht 2“ bieten jeweils 12 Privatzimmer, die individuell nach den Wünschen der Bewohner gestaltet und möbliert werden können. So ent-

ganz nach ihren eigenen Vorstellungen einrichten, was ihnen ein Gefühl von Zuhause vermittelt. Jedes Zimmer ist mit einem behindertengerechten Tandembad ausgestattet, um den individuellen Pflegebedürfnissen gerecht zu werden. Auch die Gemeinschaftsbereiche werden von den Bewohnern gemeinsam gestaltet. Möbel und Dekoration stammen aus den persönlichen Besitztümern der Bewohner, was den Gemeinschaftsräumen einen ein-

Qualität und Mitbestimmung

Ziel der Demenzwohngruppen ist es, den Bewohnern ein Höchstmaß an Mitbestimmung zu ermöglichen. Dies unterscheidet sie wesentlich von traditionellen Pflegeheimen. Trotz dieser starken Einbindung der Bewohner wird jedoch kein Kompromiss bei der Pflegequalität gemacht. Der Pflegedienst wird regelmäßig durch den medizinischen Dienst kontrolliert, und auch die Wohngemeinschaften unterliegen



steht ein heimisches und vertrautes Umfeld, das sich von den oftmals anonymen Strukturen großer Pflegeheime abhebt, in denen oft 20 bis 25 Personen auf einer Station leben.

Durch eine kleinere Gruppe von max. 12 Personen entsteht eine familiäre Atmosphäre, in der individuelle Bedürfnisse besser berücksichtigt werden können und die Pflege persönlicher und intensiver ist.

Ausstattung und Alltag

Die Privatzimmer können die Bewohner

zigartigen und wohnlichen Charakter verleihen.

Mitbestimmung und Aktivität

Ein weiteres besonderes Merkmal dieser Wohngruppen ist die Einbindung der Bewohner in den Alltag. Dies fördert und erhält ihre Fähigkeiten und trägt dazu bei, dass sie sich gebraucht und wertgeschätzt fühlen. Vom Kochen über das Dekorieren bis hin zu kleineren Haushaltstätigkeiten – jeder kann seinen Beitrag leisten und sich aktiv einbringen.

den Überprüfungen durch die WTG-Behörde.

Das ultimative Ziel ist es, den Bewohnern die Möglichkeit zu geben, bis zum Lebensende in ihrer vertrauten Umgebung zu verbleiben. Sie sollen sich als Teil der Gemeinschaft fühlen und ein selbstbestimmtes Leben führen können – in einem Zuhause, das ihnen Geborgenheit und Würde bietet.

Weitere Infos erhalten Sie unter www.anw-wohnen.de oder Tel. 0209 - 177 557-0

DEMENZWOHNGRUPPEN

DIE ALTERNATIVE ZUM PFLEGEHEIM

in Dorsten-Hervest "Fürst Leopold" &
in Dorsten-Lembeck "Villa BüCo"

Unser fachlich kompetentes Team steht Ihnen jederzeit gerne zu einem persönlichen Beratungsgespräch zur Verfügung.

www.anw-wohnen.de

WOHNGEMEINSCHAFTEN FÜR

- dementiell veränderte Menschen
- somatisch erkrankte Menschen

ALTER - nativ Wohnen®

Benzstraße 4 | 45891 Gelsenkirchen
Tel. 02 09.177 557-0 info@anw-wohnen.de

Die Seniorenbegleitung hilft

Der Schwerpunkt der Seniorenbegleitung ist während des Jahres – in den Ferien eingeschränkt – die konkrete Hilfe für einzelne Senioren, wie z.B. das Einkaufen, Erledigungen im Rathaus, nützliche

Tipps und die Fahrt zum Arzt. Die Seniorenbegleitung ist erreichbar montags bis freitags von 8.00 - 18.00 Uhr, Telefon 02362 - 793659. Außerdem ist Hugo Bechter direkt erreichbar, donnerstags

jeweils von 9.00 - 11.00 Uhr unter der Telefonnummer 02362 - 3610 oder per Mail an: h.bechter@t-online.de.

Wenn Sie gerade niemanden erreichen, nutzen Sie bitte den Anrufbeantworter und geben Sie dort Ihre Telefonnummer an!
Hugo Bechter

Taschengeldbörse Dorsten für Hilfesuchende und Jugendliche

Die Dorstener Taschengeldbörse vermittelt Dorstener Schülerinnen und Schüler von 15 bis 20 Jahren für kleinere Hilfstätigkeiten in Wohnung, Haus und Garten. Mit der Nutzung dieses Angebotes machen Sie sich nicht nur das Leben etwas angenehmer, sondern kommen mit netten jungen Menschen aus Ihrer Nachbarschaft in Kontakt. Diesen ermöglichen Sie zugleich ein gewisses Maß an sozialem

Engagement. Das empfohlene Taschengeld beträgt 5 Euro pro Stunde. Ein anderer Betrag kann individuell zwischen Ihnen und der oder dem Jugendlichen vereinbart werden.

Mögliche Tätigkeiten sind:

- Einkaufsdienste
- geringfügige Tätigkeit im Haushalt
- Handy- sowie Computerhilfe

- Begleitung zum Arzt oder Friedhof
- Gartenarbeiten • Hund-Spaziergänge

Für weitere Fragen kontaktieren Sie bitte Winfried Dammann oder Hugo Bechter, Telefon 02362-793659

Mail: info@taschengeldboerse-dorsten.de

Internet: www.seniorenbeirat-dorsten.de

Anmeldung nur nach telefonischer Vereinbarung.

Computerkurs für Senioren am Paul-Spiegel-Berufskolleg nach den Herbstferien 2024

Bei diesem Computerkurs werden Senioren je nach ihrem Kenntnisstand individuell von Schülern der Berufsfachschule Wirtschaft betreut. Wichtig: Das eigene Smartphone oder Tablet mitbringen. Ein Internet-Zugang wird allen für die Kursdauer von der Schule zur Verfügung gestellt.

Der Kurs wird von Andreas Ollech, Lehrer für Wirtschaftsinformatik und kaufmännische Fächer an der Schule, geleitet.

Termine: Der Kurs findet montags von 14.45 bis 16.15 Uhr im Raum A 13 (Erdgeschoss) des Paul-Spiegel-Berufskollegs,

Halterner Straße 17, statt. Der genaue Beginn wird zu gegebener Zeit über die Presse bekannt gegeben oder kann bei Hugo Bechter erfragt werden.

Anmeldung ab sofort bei Hugo Bechter, Telefon 02362/3610 oder per eMail an: h.bechter@t-online.de

Tanztee für Senioren in Dorsten-Hardt

Der Tanztee für Seniorinnen und Senioren mit Rolf Langhoff, findet am Sonntag, 01. September und 27. Oktober von 15.00

bis 17.30 Uhr in St. Nikolaus/Hardt, Klosterstr. 76 statt. Der Eintritt ist frei! Infos: Hugo Bechter, Tel. 02362 - 3610.

Lassen Sie sich kompetent bei uns beraten.
Mit und ohne Termin.

Georgplatz 1 · 46282 Dorsten
Tel.: 02362-9666852 · Mobil: 0176-53834588

Hardt'er Schnittstelle
Ihr Familienfriseur
professionell - persönlich - familiär

Erfüllen Sie sich den Traum von schönem Haar!

Vehme-Treff freut sich auf Ihren Besuch

Bei einem Tässchen Kaffee lässt es sich doch besser reden. Das Vehme-Café öffnet jeden Donnerstag von 10-12 Uhr Tor und Ohr für die persönlichen Fragen von Seniorinnen und Senioren, gibt Hilfestellungen und Tipps.

Zusätzlich informiert der Seniorenbeirat an jedem 1. und 3. Donnerstag zur Marktzeit auf dem Markplatz über die verschiedenen Hilfsangebote des Seniorenbeirates an seinem Infostand. Da sind z.B. die Taschengeldbörse und die Seniorenbeglei-

tung zu nennen, die aus dem Leben vieler Dorstener Seniorinnen und Senioren nicht mehr wegzudenken sind.

Ein Flyer mit sämtlichen Kontaktdaten aller Ansprechpartner im Seniorenbeirat liegt für Sie bereit. Informieren kann man sich natürlich auch über die Internetseite des Senioren-



beirates www.seniorenbeirat-dorsten.de



Das Team vom Repair Café Wulfen repariert kostenlos an jedem letzten Freitag im Monat von 15:30 Uhr bis 18:00 Uhr defekte Geräte, die sonst weggeworfen werden, um zur Müllvermeidung und Ressourcenschonung beizutragen.

Das Repair Café ist wieder jeden 2. und 4. Freitag im Monat geöffnet von 14.00 bis 18.00 Uhr im LEO, Fürst-Leopold-Allee

70, Dorsten. Ansprechpartner sind Werner Schott und Wolfgang Potdevin. Telefon: 02362/ 9540404

Gemeinsam mit den Besucherinnen und Besuchern repariert das Team im Pfarrsaal von St. Barbara, Barkenberg, Barbaraplatz 1 (neben der Kirche) bei Kaffee und Kuchen kostenlos fast alles, was unterm Arm getragen werden kann, insbesondere Elek-

trokleingeräte (z.B. Toaster, Radio, Kaffeemaschine).

Die letzten Reparaturen werden gegen 17:00 Uhr angenommen. Weitere Infos unter: <https://unser-quartier.de/rc-wulfen>

Die Technikbegleiter

Wer kennt das nicht: Das Handy oder der PC fordert uns auf, ein Update zu machen. Das Handy oder das Tablet sind nicht immer leicht zu bedienen, wenn es um mehr als nur das Telefonieren geht. Wie kann ich z. B. mit dem Handy eine Videotelefonie aufbauen, fotografieren, Bilder speichern und diese versenden? Dieses gilt auch bei der Einstellung eines Fernsehgerätes – da kann man schnell überfordert sein.

Bei diesen beispielhaften Situ-

ationen sollen Technikbegleiter geduldig bei der Lösung der Probleme helfen.

Benötigen Sie Hilfe durch einen Technikbegleiter? Kostenlose Informationen erhalten Sie unter Tel. 02362/ 793 659.



Weiterhin sucht der Arbeitskreis Technikbegleiter für die Ortsteile

- Altendorf-Ulfkotte,
- Dorf Hervest,
- Lembeck,
- Wulfen/Barkenberg.

Alle bürgerschaftlich interessierten Personen, die über gewisse technische Fähigkeiten verfügen, sind herzlich willkommen, Technikbegleiter zu werden.

Interessierte können sich gerne unter der Telefonnummer der Seniorenbegegnungsstätte Dorsten melden. 02362/ 793 659.

Rikscha-Radeln in Wulfen und Barkenberg

Das Team „Rad & Tat Barkenberg“ ermöglicht mobilitätseingeschränkten und alten Menschen kostenlos einen unterhaltsamen, aktiven Ausflug. Wer nicht mehr selbst in die Pedale treten kann oder möchte, kann mit unserem seniorenrechtlichen E-Tandem und mit uns Fahrerinnen und Fahrern die Freude an gemein-

samen Fahrradtouren erhalten. Das Ziel können Sie selbst bestimmen oder Sie wählen eine unserer erprobten Touren. Sie können mit uns eine Fahrt im Stadtteil, durch die Bauernschaft oder in die Hohe Mark unternehmen. Hauptsache Sie und unsere Fahrer *innen haben Spaß und Unterhaltung.

Die Kontaktaufnahme und Terminanfrage erfolgt über das Büro des Gemeinschaftshauses Wulfen, Wulfener Markt 5.

Montag bis Freitag: 9:00 bis 12:00 Uhr
Telefon: 02369/93450

E-Mail: RuT-Barki@gmx.de

Weitere Informationen finden Sie unter: unser-quartier.de/radundtat-barkenberg/

Seniorenbeirat der Stadt Dorsten – Einsamkeit im Alter muss nicht sein!

Der Seniorenbeirat Dorsten hat die Initiative zur „Bekämpfung von Einsamkeit im Alter“ ins Leben gerufen und setzt damit ein Zeichen. Denn unzweifelhaft nimmt die Zahl der sich einsam fühlenden Senioren zu.

Das RKI hat zwischen 2021 und 2022 Personen ab 65 Jahren in Deutschland zu ihrem Gesundheitszustand und möglicher Einsamkeit befragt. Im Rahmen dieser Umfrage gaben rund 29 % der weiblichen und knapp 18 % der männlichen Befragten über 80 Jahren an, dass sie sich einsam fühlen würden.

Ein großes soziales Netzwerk schützt vor Einsamkeit im Alter. Umfasst das persönliche Netzwerk 9 Personen oder mehr, beschreiben sich nur 8,1 % der Personen als einsam. Diese Schutzfunktion scheint für Männer und Frauen, Personen unterschiedlichen Alters oder Menschen in Privathaushalten und Heimen gleichermaßen zu gelten.

Anhand des Fragebogens, haben ältere Mitbürger die Möglichkeit, die persönliche Situation zu überprüfen und Hilfen anzufragen.

1) Angaben zur Person:

Alter: 60-70 70-80 80-90 älter als 90
 Geschlecht: w m

2) Mit wie vielen Personen wohnen Sie zusammen?

allein Wie lange wohnen Sie schon allein < 1 Jahr < 3 Jahre > 5 Jahre
 mit 2 Pers. 3 Pers. mit mehr als 3 Personen und dann mit wem
 Familie Paar WG

3) Fühlen Sie sich einsam?

Ja
 Nein
 ich möchte neue Kontakte knüpfen
 der Seniorenbeirat darf mich anrufen
 Ich bitte um einen Telefon- oder Besuchstermin

4) Welche Angebote nutzen Sie?

Seniorengruppen
 Pflegedienste
 Seniorennetzwerk
 Begegnungstreffen

4a) Falls keine Nutzung: Würden Sie Angebote nutzen, wenn Sie eine Bezugsperson begleitet?

Ja Nein

5) Welche Angebote sollte es unbedingt geben, die Sie gerne nutzen würden?

Angebote in Seniorenbegegnungsstätten
 Angebote im Bereich „Kultur“ (Musik, Theater, Kino, etc.)
 Angebote im Bereich der Unterstützung (Einkaufshilfen, Arztbegleitungen, Fahrdienste, etc.)
 Begegnungsmöglichkeiten

Ihre Kontaktdaten für uns

 Name, Vorname:

 Anschrift:

 Telefon:

Senden Sie bitte den Fragebogen an: Winfried Dammann
 Vorsitzender Seniorenbeirat der Stadt Dorsten
 An der Vehme 1, 46282 Dorsten

Weitere Möglichkeiten der Kontaktaufnahme:
 Telefon 02362-793623
 E-Mail: info@seniorenbeirat-dorsten.de



LebensZeit-Geschichten

Wie empfinden wir unser Leben, wenn wir zurückschauen? Sind wir zufrieden mit uns, dankbar, auch wenn nicht immer alles nur gut war, oder hadern wir? In dieser ersten „LebensZeit“-Geschichte möchte ich Ihnen von einer Frau berichten, die mit viel Kraft und Optimismus ihr Leben meistert.

Als Dorstener Urgestein wurde Rita (den Namen hat die Mutter ausgewählt), 1950 geboren; sie kam als sogenannte Hausgeburt zur Welt. Kennen viele nicht mehr, wie vor über 70 Jahren eine Geburt zu Hause ablief: Hebamme, warmes Wasser und viele Handtücher. Bei der heutigen Gerätemedizin kaum noch vorstellbar. Ein kleines Powerpaket war sie, quirlig, lebendig, immer mit dem Mundwerk vorneweg. Sie ist heute dankbar dafür, dass ihre Eltern nicht ständig mit dem Zeigefinger neben ihr standen und sie aufwachsen konnte, wie es zu ihrer Persönlichkeit gehört. Ein bisschen hat sie in den Tag hinein gelebt, gesteht sie ein, und die Schule hat sie auch nicht sonderlich interessiert. Also verlässt sie diese mit einem Volksschulabschluss und sucht sich eine Ausbildungsstelle. In der Innenstadt beim Fotogeschäft Adrian in der Lippestraße, hatte sie sich vorgestellt und wurde auch genommen. Doch leider sagte der Besitzer drei Tage vor Ausbildungsbeginn noch ab, weil er etwas „Besseres“ gefunden hatte. Sie machte dann eine Lehre zum Einzelhandelskaufmann, ja Sie lesen richtig, ...**Kaufmann**, bei Lederwaren Stenkamp. Sicherlich kann der eine oder andere Dorstener sich noch an die Geschäfte erinnern.

Rita liebt die Freiheit und macht gerne ihr Ding, das Mundwerk ist sehr schnell und manchmal hat sie große Mühe es im Zaum zu halten. Als junges Mädchen machte sie einen Ausflug nach Berlin, dazu gehörte auch ein Besuch im Osten der Stadt. Beim Grenzübergang musste man 10,- DM West in 10,- DM Ost umtauschen. Keck sagte sie am Schalter, als sie den Schein hinhielt: „Das ist ja wie im ZOO, wo man Eintritt bezahlt“. Das war allerdings nicht der Witz, den man

in der DDR verstand, und der Besuch war gestrichen.

An ihre unbeschwerte Jugend erinnert sie sich gerne – es war sehr locker, nicht so ernst und mit ihrem Temperament schaffte sie auch skurrile Situationen. Bei einer Filmvorführung im Jugendtreff Dorsten schnappte sie sich plötzlich das Mikrofon und sang die Internationale. Den Text hatte sie von ihrem Großvater, der wegen seiner politischen Haltung



schon von den Nazis verfolgt worden war. Vielleicht war ihre Aktion eine unbewusste Wiedergutmachung gegenüber dem Großvater, aber das Publikum empfand es eher als störend.

Die männlichen Altersgenossen standen in der Zeit bei ihr nicht im Fokus. Dann lernte sie aber einen Mann kennen und heiratete ihn 1970. Ihr Freiheitsbedürfnis hatte Heiraten eigentlich nicht auf der Liste, aber man machte das damals so. Es kam die erste Tochter zur Welt und nach der Familiengründung stand der Hausbau auf dem Plan. Als das erledigt war, meinte der Ehemann, dass ihm die Mieterin, die im Haus auch eingezogen war, wohl besser gefiel und verschwand mit ihr und einem beträchtlichen Guthaben vom Konto. Da bewährte sich zum ersten Mal Ritas Rezept: „Hinfallen, auf-

stehen, Krönchen richten, weitergehen“. Mit viel Anstrengung und Unterstützung der Familie kämpfte sie sich dadurch.

„Ich kann Menschen von etwas überzeugen, was sie vielleicht auch nicht wollen“, sagt sie schmunzelnd von sich selber und wurde 1989 Kundenberaterin bei einem großen Konzern. Sie fand auch wieder einen Lebenspartner, mit dem sie eine zweite Tochter bekam und es schien sich doch alles positiv zu entwickeln. Da verstarb der Partner nach einer schweren Krankheit und sie war mit ihren beiden Töchtern alleine.

Der Alltag forderte seinen Tribut. Geld verdienen und Familie ist für eine alleinerziehende Mutter ein volles Programm. 1999 wurde sie dann Oma und freute sich über das neue Leben. Als ihre älteste Tochter 2009 plötzlich und unerwartet starb, war das die schwerste Zeit in ihrem Leben und die Gefahr, in ein sehr großes schwarzes Loch zu fallen. Ihr Schwiegersohn war ein Jahr zuvor verstorben und so kam ihr neunjähriger Enkel zu ihr, eine neue wichtige Verantwortung. Aufstehen ist das Eine, ein hilfreicher Familienverbund und Freunde das Andere. Beides waren wichtige Anker für sie.

Dass Rita ein „Stehaufmännchen“ ist, wäre zu einfach; sie hat das Gen, das wir in unserer heutigen Zeit oft vermissen – Optimismus; heißt, das Schwere kommt von selbst, für das Positive müssen wir kämpfen. Seit vielen Jahren ist sie jetzt ein engagiertes Mitglied im Seniorenbeirat Dorsten, arbeitet in vielen Arbeitskreisen mit und bietet jeden letzten Dienstag im Monat einen Bingenachmittag im Vehme-Treff an. Sie ist mit sich und ihrem Leben im Reinen. Als ich sie frage: „Was würdest du heute anders machen?“, antwortet sie ohne Zögern: „Ich würde mein Leben gerne noch einmal genau so leben!“.

Wer kann das schon von sich sagen... **F. Schrey**



Friedhelm Schrey

Veranstaltungskalender für Dorsten & Umgebung

DORSTEN

Freitag, 05. Juli 24, 17.00 – 22.00 Uhr
Dorstener Feierabendmarkt

Seit Mai 2024 finden wieder die monatlichen Feierabendmärkte rund um die Wall- und Grabenanlage statt. In der Zeit von 17 bis 22 Uhr gibt es eine Mischung aus kulinarischen und kulturellen Angeboten sowie ein begleitender Kinderflohmarkt. Weitere Termine: 02. August, 06. September 2024

Samstag, 06. Juli, 19.00 – 21.00 Uhr
Salsa-Abend mit: Macondito Live

Macondito, eine deutsch-venezolanisch-kubanische Formation, wurde 1988 ins Leben gerufen und hat sich seitdem als eine der begehrtesten Salsa-Bands in Deutschland etabliert. Macondito präsentiert vor allem eigene Kompositionen,

lässt aber auch Salsa-Klassiker nicht außer Acht. Die internationale Anerkennung der Band wurde bereits bei zahlreichen Konzerten deutlich, darunter gemeinsame Auftritte mit der kubanischen Band Irakere oder Eddie Palmieri. Zudem war Macondito auf dem Montreux Jazz Festival zu hören. Veranstaltungsort: Oude Marie, Im Werth, Dorsten

Samstag, 06. Juli, 11.00 – 15.00 Uhr
Trödelmarkt am Brunnenplatz
in Hervest-Dorsten

Eine Initiative des Begegnungszentrum der evangelischen Kirche

19. Juli 2024, 19.00 – 22.00 Uhr
Big Band Dorsten Live (Jazz & Chansons)

Das bereits traditionelle Sommerkonzert der Big Band Dorsten in der Oude Marie wird auch in diesem Jahr wieder von

einer hochkarätigen Besetzung und einer Reise durch die großen Klassiker der Jazzwelt getragen. Als Gastmusikerinnen ergänzen diesmal Carlotta Ribbe am Vibraphone und Anna-Karina Barthel am Gesang das Ensemble. Veranstaltungsort: Oude Marie, Im Werth, Dorsten

Freitag, 27. – 29. Juli 2024
Schützenfest Rhade

Trödel-MARKT
Samstag 06.07.2024
11:00 – 14:00 Uhr
Auf dem Brunnenplatz
in Hervest-Dorsten
(Höhe Burgsdorffstr. 76, 46284 Dorsten)
Anmeldungen möglich! Tel. 02362 120449
Für Verpflegung wird gesorgt!
Sollte es an dem Tag regnen, findet der Trödelmarkt nicht statt!

Samstag, 27. Juli, 19.00 – 20.00 Uhr
Muito Kaballa Live (Souljazz / Afrobeat)

Das 9-köpfige Ensemble Muito Kaballa spielte bereits zum Release ihres Albums Mamari im Jahr 2022 in Dorsten ein legendäres Konzert. Nun beehren sie uns erneut.

Veranstaltungsort: Oude Marie, Im Werth, Dorsten



MACONDITO

WIR SIND UMGEZOGEN!



Alltagsdienst & Pflegeberatung
Lebensfreude & Zellmann

ALLTAGSDIENST
& PFLEGEBERATUNG MIT HERZ

Erfahren Sie wieder Lebensqualität, Teilnahme & Entlastung!

Wenn Menschen einen Menschen brauchen, sind wir für Sie da!

Haushaltshilfe · Entlastung bei der Betreuung von Angehörigen · Arzt-, Behörden- und Einkaufsbegleitung · Freizeitgestaltung · Beratung zu Pflege, Pflegegrad, Pflegegeld und Unterstützung
Hilfe bei Antragsstellungen · unabhängige Beratungsstelle nach § 37, Abs. 7 SGB XI

Vereinbaren Sie einen kostenlosen Beratungstermin unter Tel. 02362 - 2103756

Nadine Zellmann (examinierte Altenpflegerin) · Borkener Straße 50 b · 46284 Dorsten
alltagsdienst-lebensfreude@gmx.de



Veranstungskalender für Dorsten & Umgebung

Samstag, 10. August, 19.00 – 22.00 Uhr
Reggae-Abend mit: Jah Culture Live
(Roots-Reggae)

Mit unserem Reggae-Abend in der Oude Marie können wir feststellen, dass bereits nostalgische Erinnerungen an die Oude Marie wiedererweckt werden. Der Reggae-Abend ist seit fünf Jahren ein Höhepunkt des Dorstener Sommers. Veranstaltungsort: Oude Marie, Im Werth, Dorsten

Freitag, 16. – 18. August 2024
Dorstener Bierbörse

Dorsten wird erneut zum Bierparadies: Vom 16. bis 18. August verwandelt sich der Platz der Deutschen Einheit in ein Eldorado für alle Fans des Gerstensafts. Rund 300 Biersorten auf der 12. Bierbörse; Veranstaltungort: Dorsten Altstadt

Samstag, 23. – 25. August 2024
Schützenfest Herbst-Dorsten

Freitag, 30. August, 19.00 – 22.00 Uhr
Amiaz Live (Hip-Pop / Soul)

Nach nahezu drei Jahren intensiver Arbeit im Tonstudio präsentiert der Kölner Musiker und Moderator Amiaz Habtu mit den ersten Veröffentlichung seines Debutalbums „I AM AMIAZ“ einen völlig neuen Sound. Veranstaltungsort: Oude Marie, Im Werth, Dorsten

Sa, 31. August, 19.30 – 22.00 Uhr
Trilogy

Vor exakt 44 Jahren spielte die Band Trilogy bereits im Amphitheater. Ihre beiden damals auf Vinyl veröffentlichten Alben „Here it is“ und „Nachtlichter“ haben sich inzwischen zu echten Sammlerobjekten entwickelt. Die metaphorische Trilogie des Abends wird weitergehend aus drei Bands sehr unterschiedlicher musikalischer Stilrichtungen gebildet. Lassen Sie sich überraschen! Veranstaltungsort: Oude Marie, Im Werth, Dorsten

Freitag, 06. – 08. September 2024
Dorsten karibisch

Am zweiten Septemberwochenende wird der Dorstener Altstadt karibisches Flair eingehaucht. Mit Ständen, Cocktail Bars

und Sandflächen verwandelt sich der Platz der deutschen Einheit dabei in eine Strandpromenade.

Freitag, 06. September, 20.00 Uhr
„Fahr zur Hölle, Baby!“

Herbert Knebels Affentheater
 in der Realschule Dorsten, Eintritt: 38,90 Euro, Ort: Aula St. Ursula Realschule, Nonnenkamp 14, Dorsten (Foto unten)

Sa, 14. September, 16.00 – 21.00 Uhr
Großes Herbstkonzert

Blasorchester St. Antonius: Viele Festlichkeiten zum 50. Jubiläum Angeboten wird ein buntes musikalisches Programm von klassischer Blasmusik, Musical- und Filmthemen bis hin zu moderner Popmusik. Dabei unterstützen Gastmusiker aus mehreren anderen



HERBERT KNEBEL

LUXUS SPOT

JUWELIER AN - & VERKAUF LEIHHAUS

IHR ALTGOLD IST GELDWERT
 PROFITIEREN SIE VON AKTUELL HOHEN KURSEN
 LASSEN SIE SICH EIN UNVERBINDLICHES ANGEBOT UNTERBREITEN
 BARANKAUF - FAIR, SERIÖS UND UNKOMPLIZIERT

*Ihr Ansprechpartner
 in Sachen
 Uhren & Schmuck*



**WIR KAUFEN - ALTGOLD - ZAHNGOLD - FEINGOLD - PLATIN - SILBER
 GOLD- & SILBERSCHMUCK - LUXUSUHREN - MÜNZEN UVM.**

LUXUS SPOT GmbH
 Inh. Marcel Louven, Lorenzo Köller
 Essener Str. 18, DE-46282 Dorsten
 fon +49 (0) 2362 795 60 90
 web www.luxus-spot.de

Veranstaltungskalender für Dorsten & Umgebung

Vereinen das Blasorchester. Ort: Aula Gymnasium Petrinum, Im Werth 17, Dorsten

**Freitag, 27. – 29. September 2024
Herbst- und Heimatfest**

Drei Tage feiern in der Dorstener Innenstadt: Beim Dorstener Herbst- und Heimatfest 2024 erwartet Sie ein volles



Programm: Marktstände mit herbstlichen Produkten, Oldtimern und Informationen zur Landwirtschaft sowie ein breites Kulturangebot.

WIEDERKEHRENDE TERMINE:

Bingonachmittag am Vehmetreff
An der Vehme 1, Dorsten-Altstadt
Jeden letzten Dienstag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr

SCHERMBECK

Freitag, 5. Juli 2024, 19.00 – 20.00 Uhr
The Grand Seigneurs of Soul –

Soul Tenors & Band: Dennis LeGree / David W. Thomas / Reginald H. Jennings; Begegnungszentrum Schermbeck, Weseler Straße 1. Kein Eintritt – Konzert findet im Rahmen der Kultur Wein Zeit statt. Spende mit Kulturtaler vor Ort.

Freitag, 12. Juli 24, 18.00 Uhr bis Montag, 15. Juli 24, 23.00 Uhr
Großes Kilian Doppelschützenfest in Schermbeck und Altschermbeck

Samstag, 13. Juli, 10.00 – 13.00 Uhr
Schermbecks blühende Gärten im Sommer – Palmengarten Herden – Ein Gartenerlebnis für Liebhaber mediterraner Pflanzen im heimischen Garten. Die Ausstellung umfasst u.a.: Palmen, Olivenbäume, Bambus, Palm- und Baumfarne. Vor Ort ist neben der Besichtigung eine individuelle Beratung möglich. Adresse: Waldweg 34 in Schermbeck

Sonntag, 14. Juli, 11.00 – 18.00 Uhr
Schermbecks blühende Gärten im Sommer – Weiterer Termin: 21. Juli 2024
Garten Eva und Rainer Paus – Ganzjährig blühender großer Garten mit langen Blickachsen, Stauden, Teichen, Farnen, Rosen, Rhododendren, Sträuchern, Obstbäumen und lauschigen Sitzplätzen.

Adresse: Feldmark 3 in Schermbeck, Eintritt: 2 Euro
-Garten Marlies und Volker Paus Bauerngarten auf stilvollem Gutshof (1801) mit altem Baumbestand u. ländlichem Flair, ganzjährig blühende Staudenbeete. Rosen, Sitzecken, Teich, antike Accessoires. Adresse: Am Voshövel 4 in Schermbeck, Eintritt: 2 Euro

Freitag, 28. August 2024, 20.00 Uhr
Meine Mutmacher – Steffi Neu
Begegnungszentrum Schermbeck, Weseler Straße 1; Preise: VVK 20 Euro, AK 23 Euro, VVK: Rathaus Schermbeck, VB Schermbeck - NR Sparkasse

Fr., 06. September, 16.00 – 22.00 Uhr
Heimatshoppen im Schermbecker Ortskern

Sa, 14. September, 10.00 – 16.00 Uhr
Seniorenmesse des Seniorenbeirates im und um das Rathaus Schermbeck

Freitag, 28. September, 20.00 Uhr
Rocking Waves
Begegnungszentrum Schermbeck, Weseler Straße 1, Schermbeck; VVK 23 Euro, AK 26 Euro, Vorverkauf: Rathaus Schermbeck, VB Schermbeck - NR Sparkasse

The Grand Seigneurs

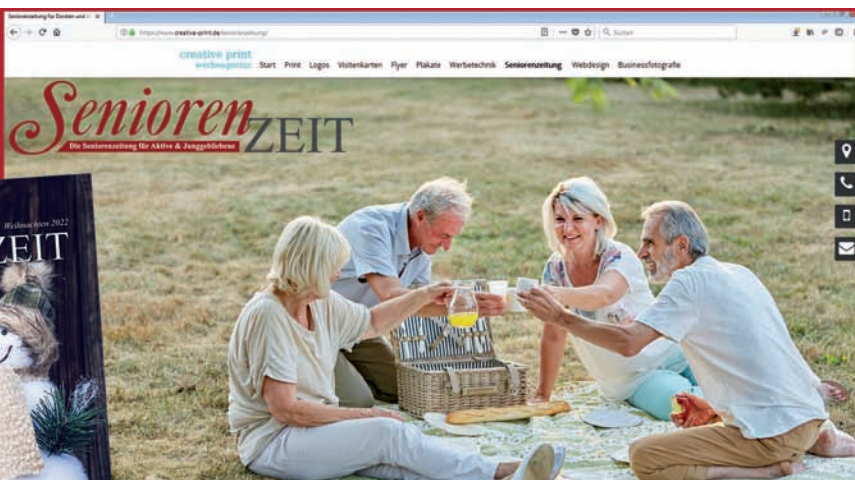


Steffi Neu



Rocking Waves

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





Podologie
Naurath



Gabi Naurath – mit 20 Jahren Berufserfahrung
als Podologin für Sie in Raesfeld-Erle

Unsere Leistungen:

- Podologische Komplexbehandlung
- Behandlung von Risikopatienten (Bluter, diabetische Füße, Rheumaerkrankungen)
- Hornhaut-, Hühneraugen- und Schwielenentfernung
- Behandlung aller Nagelerkrankungen
- Druck- und Reibungsschutz
- Nagelprothetik
- Weitere Behandlungen auf Anfrage

Zulassung aller Krankenkassen

Weil uns Ihre Füße
wichtig sind!

Podologie
Naurath

Gabi
Naurath

Podologie Naurath
Heartbreak-Fashion
Friedholt 56
Raesfeld-Erle
0157-83479971

Italienische
Mode
für Jung & Alt

heartbreak
FASHION

Ihr besonderer
Concept-Store
in der Podologie Naurath

Jetzt kräftig sparen –

50 - 70 % Rabatt
auf die gesamte Sommerware



Kreuzworträtsel

Ihre Lösung

1

2

3

4

5

6

7

8

Vakzin		Fischer		zerlegen	Lippert Hit: ... kommt	nord-dt.: klein	engl.: Scheibe		botan. Begriff		Friesenhausteil
Überge- wand							Frauen- kurz- name				Abk.: Telefon
nicht am Netz		kampf- bereit			3						
							Vorname der Mid- dleton				
Fens- tervor- hang		israel. Stadt am Golf von Akaba					von oben her	Parla- ments- mitglied			5
					7	Betreff					ab- schir- men
EU-Hand- dels- zone		6	Pforte	Kfz-Z. Amberg Sulzbach	Treib- stoff	Tatze		Lehm- ziegel	chem. Z. Cad- mium		
					Rede- weise						2
schma- ler Weg									Teil einer Woche	Kurzname Eisen- howers	
Schma- rotzer	Abk.: Arbeits- punkt		Rufname von Capone	techn. Fach- gebiet							
							1				
							Zeichen an Au- tobahn				
Pixel				TV- geeig- net							4



Senioren-Begleithund Chieko

Seniorenhilfe Dorsten
Beate Gerle-Bönte

Auf dem Beerenkamp 45 · 46282 Dorsten

Tel.: (02362) 41 941 · Mobil (0160) 96 02 05 17
beagerle@googlemail.com



Seniorenhilfe Dorsten

- Hauswirtschaftliche Tätigkeiten
- Fahrten zu Arztbesuchen, Apotheken
- Gemeinsame Ausflüge oder Spaziergänge
- Gemeinschaftliches Kochen oder Backen
- Vorlesen und Gesellschaftsspiele
- Gedächtnistraining

Kreuzworträtsel

IHRE LÖSUNG

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

Kunststoff	antike kleinas. Landschaft	rasch, geschwindigkeit	angesehen, geachtet	Handpuder (Turnen, Klettern)	schwerer Rennwagen
PC-Zwischenspeicher			Gesindel, Pöbel		
scheues Waldtier		3	wirklich, tatsächlich		letzter Schliff, Vollendung
Fluss zur Seine			ind. Amtssprache roter Farbstoff	ein Grafikformat (Abk.)	
jeder-mann	Schab-eisen Magie betreiben			nieder-länd.: eins	5
Glaubens-eiferer	8			Mond des Saturns	Schat-bild
	1	strafen, rächen	Beschä-digung im Stoff		
Auto-mobil-bauform	Stadt bei Augsburg				
			2	Futter-pflanze	alt-römi-sches Ober-gewand
städt. Verkehrs-mittel (Kurz-zw.)	dt. Schau-spieler (Erik) † 1983		männl. Haus-tier	4	
bayer.: Schlit-ten				Kose-name der Groß-mutter	
			land-wirtsch. Tätig-keit		7
Schluss	schmaler Durch-lass	6		eng-lisch: und	

Impressum

Herausgeber:

Verlag SeniorenZeit
creative print anne schwankl
Fürst-Leopold-Platz 1
46284 Dorsten
Telefon (0 23 62) 60 22 93

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

Anne Schwankl

Druck & Vertrieb:

Verlag SeniorenZeit
creative print anne schwankl

Layout:

Marita Ostendorp, Rhede

Anzeigenannahme & Redaktion:

Verlag SeniorenZeit
creative print anne schwankl
Telefon: (0 23 62) 60 22 93
und (0157) 37 191 840
Mail: seniorenzeit@creative-print.de
www.creative-print.de

Verteilung:

Flächendeckend ausgelegt an über 250 Stellen in Dorsten und Schermbeck

Erscheinungsweise: Vierteljährlich zzgl. Weihnachts-Sonderausgabe

Gesamtauflage: 25.000

Fotografien und Bildmaterial stammen aus den Archiven AdobeStock, Pixa-bay bzw. angeliefertes Bildmaterial.

Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

Sudoku

mittel

schwer

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

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

TELEFUNKEN



Exzellente hören PLUS **X!**

Immer maximal flexibel:
Die TELEFUNKEN Komfortklasse
mit Handsfree-Telefonie

Jetzt Probe tragen!



IMMER. MAXIMAL. LEBEN.

www.tinnefeld-raesfeld.de

www.telefunken-hoersysteme.de

Exklusiver Vertrieb durch HÖREX Hör-Akustik eG, Flipses Wiese 14, 57223 Kreuztal.

TELEFUNKEN und die TELEFUNKEN Logos sind Marken der TELEFUNKEN Licenses GmbH und werden unter Lizenz genutzt.

