

42

Kostenlos
für Dorsten & Schermbeck

SeniorenZEIT

Herbst 2024

Die Seniorenzeitung für Dorsten & Umgebung

*Gesund
durch den Herbst...*

**Topthema: Umgang mit Trauer
- Unterstützung & Begleitung**

**Finanzierung:
Vergabe von Darlehen
für Seniorinnen und Senioren**

**Gesundheit: Essen und Trinken
bei Zöliakie**

Lesen Sie weiter: Klön-Treff Bürgerbahnhof – LebensZeit-Geschichten
Buchtipps – Rezepte – Veranstaltungskalender – Ratgeber – Rätselhaftes – u.v.m.

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich begrüße Sie mitten im Herbst des Jahres 2024. Der Sommer war bis Ende Juli überwiegend kalt und nass. Doch im August kamen die warmen und gar heißen Sommertage doch noch und blieben bis Anfang September. Ich selbst konnte zwei Wochen lang den Sommer im Zugspitzgebiet genießen und hoffe, dass Ihnen der Genuss der Auszeit auch möglich war. Der Herbst hat viel Schönes zu bieten. Die Weinernte steht im Herbst an und in den Anbaugebieten feiert man fröhliche Weinfeste. Wir können durchaus noch warme Tage erleben, ohne unter sengender Hitze leiden zu müssen. Aber genauso kann es viel Regen, Kälte und böse Stürme geben. Bei einem solchen Wetter geht man kaum nach draußen und sitzt überwiegend im Wohnzimmer, wo der Fernseher läuft. Das ist kein gesundes Leben!

Der Herbst wird oft als Bild für das Lebensalter gesehen. Der Sommer ist das Bild für das Erwachsenenalter; man ist beruflich engagiert und baut die Familie auf. Der Herbst des Lebens hofft auf die positiven Seiten des Rentnerlebens, in denen man als Rentner die Früchte seiner Arbeit genießt und eventuell in die Rolle der Großeltern schlüpft. Dieser Herbst des Lebens kann so unterschiedlich sein wie der Herbst in der Natur.

Glücklich ist der Lebensherbst, wenn man überwiegend gesund ist und jeden Tag ohne große Probleme aufstehen kann. Freude bereitet dann ein ausgiebiger Spaziergang, Besuche der Verwandten und Enkel oder das Reisen zu neuen unbekanntenen Orten. Manche Senioren erfreuen sich daran, anderen Menschen zu helfen und sich für die zu engagieren, denen es nicht so

gut geht. Das können unterschiedliche Hilfsprojekte sein oder die unmittelbare direkte Hilfe für den gebrechlichen Nachbarn.

Nicht so glücklich ist der Lebensherbst, wenn man krank ist, schwere Behinderungen hat oder wegen Armut sehr eingeschränkt leben muss. Da gilt der Spruch: Mut zum Alter.

Ist man gesundheitlich stark beeinträchtigt, müssen Therapien und Betreuung geregelt werden. Bei der Krankenkasse sind Anträge auf Hilfsmittel zu stellen oder Pflegegrade zu beantragen, wofür die Genehmigung des Medizinischen Dienstes einzuholen ist. Für diese Abläufe muss man zunächst beraten werden und Erfahrungen sammeln. Dann kommt die Umstellung des Lebensstils. Konnte man vorher alles selber machen, braucht man jetzt Hilfe im Garten oder bei handwerklichen Arbeiten am und im Haus? Kann man noch selber Auto fahren oder benötigt man spezielle Hilfsmittel am Auto? Pflegegrade bedeuten einen weiteren Einschnitt in dieser Lebensphase. Bei all diesen Veränderungen hat man mit vielen verschiedenen Menschen und Berufen zu tun, mit denen man noch nie Kontakt hatte. Sie sind aber nicht allein – Der Seniorenbeirat kann Tipps geben, an Fachberatungen weiterleiten und in begrenztem Umfang einspringen. Wenden Sie sich dazu an die Rufnummer 02362/793659. Ich wünsche Ihnen alles Gute im Herbst des Lebens, insbesondere wenn Ihr Lebensherbst viel Mut braucht.



Hugo Bechter

Im Namen des Seniorenbeirates Dorsten

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-Eigentümerversammlung



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

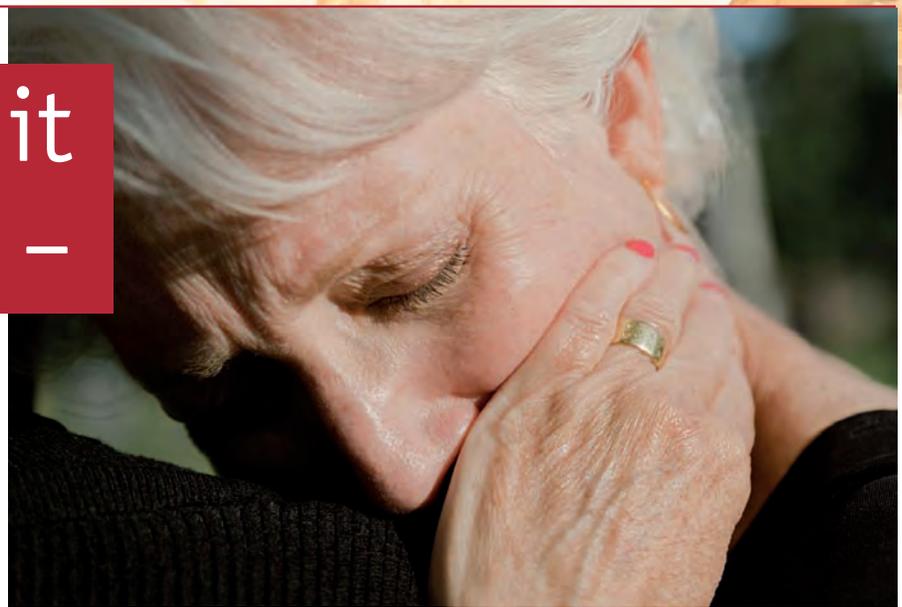
Umgang mit der Trauer –

Trauerunterstützung und -begleitung

Jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens schmerzhafteste Verluste, die Trauer auslösen. Die Trauer um einen geliebten Menschen ist eine der tiefgreifendsten Erfahrungen. Für den Umgang mit der Trauer gibt es kein Rezept. Trauer braucht Zeit – wie viel Zeit, lässt sich vorher nicht sagen.

„Können Sie Ihre Trauer beschreiben?“ Auf diese Frage finden Betroffene, die um einen geliebten Menschen trauern, ganz unterschiedliche Antworten: große Leere, unendliche Traurigkeit, Wut, Hilflosigkeit, Angst, Einsamkeit und Beklemmung – ein Gefühlschaos, das in Wellen kommt und geht. Mitunter ist die Trauer auch körperlich spürbar. Sie kann Schlafstörungen, Appetitmangel, Magenschmerzen und Schüttelfrost auslösen, zu Teilnahmslosigkeit oder auch Überaktivität führen – auch das ohne jegliches Muster.

So unterschiedlich wie die seelischen und körperlichen Reaktionen auf den Verlust,



so verschieden und wechselhaft sind auch die Bedürfnisse der Trauernden. Mal möchte man alleine sein, mal wünscht man sich Beistand von Angehörigen und Freunden, möchte seine Trauer mitteilen und über den Verstorbenen und die Bedeutung seines Verlustes reden. Um deutlich zu machen, dass sich Trauer mit der Zeit verändert, wird häufig von Trauerphasen oder vom Trauerprozess gesprochen. Dieser Prozess kennt ebenfalls keinen Ablaufplan. Er endet auch nicht. Vielmehr wird der Umgang mit dem Verlust ein anderer, sobald man akzeptiert, dass das Leben nun ohne den Verstorbenen stattfindet und das Gemeinsame Erinnerung ist.

Lässt sich gut trauern?

Es gibt viele Ratschläge für den Umgang mit Trauer sowie für die Begleitung von Trauernden. Eine Orientierung hierzu bie-

tet die Internetseite www.gute-trauer.de. Die Diplompsychologin und Trauerforscherin Heidi Müller gehört zum Projektteam dieses Trauerportals. Die dort veröffentlichten Informationen sollen Menschen helfen, eigenverantwortlich mit Lebenssituationen wie Tod und Trauer umzugehen. Zugleich werden Trauernde, die sich eine Trauerbegleitung oder -beratung wünschen, bei der Suche nach Hilfe unterstützt. Im nachfolgenden Interview erklärt Heidi Müller, was den Prozess des Trauerns ausmacht und dass dieser Prozess u. U. sehr viel länger dauert, als Trauernde meinen.

Interview mit Trauerforscherin Heidi Müller

Heidi Müller arbeitet als Wissenschaftlerin im Bereich der Trauerforschung. Sie ist Vorsitzende des Bereavement Network Europe (BNE), Lehrende der Hochschule



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!

RheinMain in Wiesbaden und unter anderem Herausgeberin des Newsletters „Trauerforschung im Fokus“.

Trauer ist individuell

Menschen trauern unterschiedlich. Kann man unterschiedliche „Trauertypen“ identifizieren, sind Muster beim Trauern erkennbar?

Heidi Müller: Menschen, Verlustsituationen und zwischenmenschliche Beziehungen sind verschieden. Unter anderem aus diesen Gründen fallen Trauerprozesse immer wieder anders und somit ganz unterschiedlich aus. Manchmal meinen wir, bestimmte Muster wahrnehmen zu können, was den Umgang mit Verlusten betrifft. Mir sind jedoch keine wissenschaftlichen Studien bekannt, die das Auftreten von Mustern oder „Trauertypen“ belegen. Dennoch gibt es, wenn man so möchte, ein „Muster“, das Menschen eint: Wir alle können trauern. Es ist eine uns angeborene Eigenschaft, wir brauchen sie nicht erst zu erlernen.

Können Sie erklären, was es mit dem Modell der Trauerphasen auf sich hat? Gilt das Modell noch?

Heidi Müller: Phasenmodelle waren in den 60er Jahren ein erster Versuch zu erklären, wie Menschen Verluste verarbeiten. Heute wissen wir, dass diese Erklärungsversuche zu kurz greifen. Denn zahlreiche

wichtige Aspekte wie etwa das Dosieren, Vermeiden/Verdrängen oder „sich Pausen vom Trauern zu nehmen“ bleiben dabei unberücksichtigt. Phasenmodelle sind wissenschaftlich nicht bewiesen und können irreführende Vorstellungen bei Betroffenen erzeugen. Aus diesem Grunde ist es hilfreich, sich nicht an ihnen zu orientieren.

Die Frage, wie Menschen Verluste verarbeiten, wurde in den 1990er Jahren mit dem Dualen Prozessmodell der Bewälti-



gung von Verlusterfahrungen (DPM) neu beantwortet. Demnach sind Betroffene durch einen Verlust mit zwei Arten von Herausforderungen (Stressoren) konfrontiert. Zum einen können der Verlust an sich und die Bindung zur verstorbenen Person bei den Betroffenen Stress erzeugen. Zum anderen können die Herausforderungen des neuen Alltags/des neuen Lebens, wie etwa „alleine zu sein“, Stress erzeugen. Um mit den Herausforderun-

gen umgehen zu können, ist es nötig, den damit auftretenden Stress zu regulieren und zu dosieren. Das hilft dabei, sich nicht überfordert zu fühlen.

Weiterhin können sich Betroffene nicht gleichzeitig mit allen Herausforderungen auseinandersetzen. Sie widmen sich entsprechend mal dem einen, mal dem anderen Stressor und pendeln im besten Falle zwischen den beiden Arten von Stressoren hin und her. Dieses Pendeln trägt zu einem „gelingenden“ Trauerprozess bei. Da Trauerprozesse häufig anstrengend

sind, ist es zudem wichtig, sich immer wieder Erholungspausen zu nehmen.

Gehen Männer anders mit einem Verlust um als Frauen? Gibt es hier „Muster“?

Heidi Müller: Verluste können für Frauen wie für Männer gleichermaßen belastend sein. Gesundheitliche Probleme können bei beiden Geschlechtern als Folge auftreten. Geschlechterunterschiede bezüg-

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

lich der Verlustverarbeitung werden immer wieder diskutiert. Eindeutige Belege dafür gibt es bislang nicht, weil die durchgeführten Untersuchungen zu widersprüchlichen Ergebnissen kamen.

Das Thema Tod ist in Familien und Partnerschaften oftmals ein Tabu. So kommt es, dass der Tod eines Angehörigen Fragen aufwirft und manchmal sogar Unfrieden in Familien stiftet. Warum haben so viele Menschen Probleme, über das Thema zu sprechen?

Heidi Müller: Die Gesellschaft hat ein sehr distanziertes Verhältnis zu den Themen Sterben, Tod und Trauer. Das erzeugt häufig Unsicherheit im Umgang mit den Themen. Dennoch wird in unserer Gesellschaft über das Thema gesprochen. Das zeigt auch ein Blick in die Medienlandschaft. Vielleicht nicht immer in dem Maße, wie sich das Betroffene wünschen, und auch nicht von jeder Person, aber grundsätzlich ist vielen ein Austausch möglich. Das stellt die Vorstellung, Trauer sei ein Tabu, infrage.

Die Schwierigkeiten innerhalb von Familien und Partnerschaften haben zahlreiche Ursachen. So versuchen sich etwa Partner*innen gegenseitig zu schützen, indem sie kaum über den Verlust sprechen. Leider ist häufig das Gegenteil der Fall. Die Sprachlosigkeit erhöht die Belastung bei beiden.

Menschen trauern unterschiedlich. Das gilt auch für Familienmitglieder. Während es die einen etwa ans Grab zieht, möchten die anderen lieber Sport treiben. Der Umgang mit Verlusten innerhalb von Familien ist eine Art Aushandlungsprozess, bei dem nicht immer alle Familienmitglieder einer Meinung sind oder ähnliche Bedürfnisse haben. Aber es gibt auch zahlreiche andere Aspekte wie etwa den Umgang mit Konflikten, die Kommunikationsweise innerhalb von Familien, finanzielle Probleme, die zu Schwierigkeiten führen können.

Wie kann ich Trauernde unterstützen? Haben Sie einen Rat, wie ich mit der Trauer von anderen umgehen kann?

Heidi Müller: Die Bedürfnisse von Betroffenen sind sehr unterschiedlich. Deshalb ist es sinnvoll, Trauernde zu fragen, was man für sie tun kann. Weiterhin ist es positiv, diese Frage wieder und wieder über Monate, gar Jahre zu stellen bzw. sich immer wieder selbstständig bei den Betroffenen zu melden. Trauerprozesse dauern häufig länger, als das soziale Umfeld und auch Betroffene selbst meinen.



Wenn wir uns immer wieder melden, zeigen wir Betroffenen, dass wir sie nicht vergessen haben. Wenn Menschen aus dem sozialen Umfeld die Worte fehlen, ist das auch nicht schlimm. Eine Umarmung sagt häufig mehr als viele Worte. Das Schlimmste, was wir tun können, ist, uns nicht zu melden oder nicht mehr über die verstorbene Person zu sprechen. Das verletzt Trauernde sehr. Wenn wir Betroffene insgesamt so wenig wie möglich bewerten, ist das auf jeden Fall ein erster positiver Schritt. Denn Trauernde geben ihr Bestes, um für sich einen guten Weg zu finden.

Informationen zur Trauerforschung:
www.trauerforschung.de

© Deutsche Seniorenliga e.V. 2024

01774878890 Bei uns BLÜHT Dir was!



Floristik Köster
Das was 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




Warum sich jetzt der Anbieterwechsel bei Strom und Gas lohnt

Die Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps zum Wechsel des Energieversorgers und Hinweise zu Vergleichsportalen

Die Energiekrise hat für stark gestiegene Strom- und Gaspreise gesorgt und viele Verbraucher:innen verunsichert. Seit über einem Jahr gibt es aber wieder deutlich preiswertere Tarife bei Gas und Strom.

„Der Anbieterwechsel ist daher eine gute Möglichkeit, um Geld zu sparen. Wer noch in der Grundversorgung ist, zahlt mit durchschnittlich 40 Cent pro Kilowattstunde einen unnötig hohen Strompreis“, erklärt Christina Wallraf, Energieexpertin der Verbraucherzentrale NRW. Eine dreiköpfige Familie, die noch in der Grundversorgung ist, kann bei Strom durchschnittlich 350 Euro pro Jahr sparen.

Auch Verbraucher:innen, die länger nicht gewechselt haben, zahlen häufig einen zu hohen Preis. Die Verbraucherzentrale NRW hat vier Tipps zusammengestellt, worauf private Haushalte dabei achten sollten. Zusätzlich stehen zwei Checklisten zur Verfügung, damit der Anbieterwechsel reibungslos gelingt.

Aktuelle Neukundenpreise und Sparpotential ermitteln

Viele Energieanbieter bieten günstige Tarife, die unterhalb der Grundversorgungspreise liegen. Derzeit sind bei Strom Arbeitspreise ab ca. 28 Cent pro Kilowattstunde (Ct/kWh) verfügbar, bei Gas lassen sich Preise ab ca. 9 Ct/kWh finden. Auch viele Stadtwerke haben neben der Grundversorgung preiswerte Tarife im Angebot. Verbraucher:innen sollten die Preise am

Markt mit den Preisen ihres aktuellen Vertrags vergleichen und ihr Sparpotential berechnen.

Kündigungstermin des bestehenden Vertrags klären

Bei der Prüfung des bestehenden Vertrags ist es wichtig, die Restlaufzeit und Kündigungsfrist herauszusuchen, um den



richtigen Zeitpunkt für einen Anbieterwechsel zu finden. Wurde der Vertrag noch vor März 2022 geschlossen, ist besondere Aufmerksamkeit geboten, da sich der Tarif automatisch um weitere zwölf Monate verlängern kann. Ist man aktuell in der Grundversorgung, lässt sich der Vertrag jederzeit, unter Berücksichtigung der gesetzlichen zweiwöchigen Frist, kündigen.

Vergleichsportale richtig nutzen

Online-Vergleichsportale sind nützliche Instrumente, um den richtigen Strom- oder Gas-Tarif aufzufindig zu machen. Wichtig dabei ist, die Voreinstellungen des Vergleichsportals anzupassen, bevor man einen Tarifvergleich vornimmt. Um möglichst viele Tarife angezeigt zu bekommen, sollte der Filter „direkte Wechselmöglichkeit über das Portal“ ausgestellt sein. Auch Empfehlungen des Vergleichsportals schränken die Tarifauswahl unnötig ein. Für die Vertragslaufzeit empfiehlt sich eine einjährige Laufzeit inklusive Preisgarantie. Der Bonus sollte nicht in die Jahreskosten eingerechnet werden. Empfehlenswerte Filtereinstellungen für Vergleichsportale finden sich in den von der Verbraucherzentrale NRW zur Verfügung gestellten Checklisten.

Neuen Anbieter kritisch prüfen

Wichtig vor einem Vertragsabschluss: Den potentiell neuen Anbieter mittels einer kurzen Internetrecherche überprüfen, um festzustellen, ob der Anbieter durch sein unternehmerisches Handeln in der Vergangenheit negativ aufgefallen ist. Man sollte sich nicht allein auf die Bewertungen im Vergleichsportale verlassen. Viele Stromanbieter, die in der Vergangenheit Probleme bereitet haben, belegen derzeit die vorderen Plätze bei den gängigen Vergleichsportalen.

Quelle: Verbraucherzentrale NRW



Sie planen eine Firmenfeier, die eigene Hochzeit oder einen runden Geburtstag?

Die Ausrichter – ECHTlokal

Alles aus einer Hand,
ohne zusätzliche Kosten.
Aus der Heimat – für die Heimat.

Telefon: 02362 602294
E-Mail: info@die-ausrichter.de
Internet: www.die-ausrichter.de
whatsapp: 0179 2602299
facebook: die.ausrichter
instagram: die.ausrichter

Nicht erst im Alter selbstbestimmt Wichtiges regeln – Das Vorsorge-Handbuch

Wer entscheidet für den Fall, dass ich das selbst nicht mehr kann? Diese Frage stellen sich in der Regel vor allem ältere Menschen. Doch durch einen Unfall oder eine schwere Erkrankung kann diese Entscheidung jederzeit akut werden. Automatisch können Ehepartner oder Kinder dann nicht handeln, sondern müssen dazu eine Vollmacht haben. Für alle ab 18 Jahren ist es daher sinnvoll, in einer Vorsorgevollmacht eine Person zu bestimmen, die wichtige Angelegenheiten dann regeln soll.

Praktische Unterstützung dabei bietet das „Vorsorge-Handbuch“ der Verbraucherzentrale, das nicht nur alles Wissenswerte bereithält, sondern auch mit Musterformularen und Beispielen hilft, die eigenen Vorstellungen und Wünsche rechtssicher festzuhalten. Übrigens: Ab 18 kann jede Person auch als Bevollmächtigte benannt werden.

Rechnungen überweisen und Geld abheben, Versicherungsangelegenheiten klären, medizinischen Behandlungen zustimmen oder auch eine Unterbringung in einer Pflegeeinrichtung organisieren: Ohne entsprechende Vollmachten und Verfügungen sind Angehörige hier außen vor. Schritt für Schritt zeigt das Handbuch, welche Lebenssituationen und Fragen sich mit welchem Vorsorgeinstrument regeln lassen. Die Bedeutung von Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung sowie Testament wird erklärt und die rechtlichen Folgen werden erläutert. Ein eigenes Kapitel nimmt in den Blick, wie der digitale Nachlass sinnvoll für Bevollmächtigte aufbereitet wird.

Anhand dieser Leitplanken lässt sich dann der Weg für eine selbstbestimmte Vorsorge einschlagen. Im Formulareteil finden sich Textbausteine und Checklisten zum Heraustrennen und Abheften, um alles auch zu Papier zu bringen und etwa im eigenen Vorsorge-Ordner zur Hand zu haben. Alle Formulare gibt es auch online zum Ausfüllen und Ausdrucken.



Der Ratgeber „Das Vorsorge-Handbuch“ kostet 16 Euro.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 91 380-1555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Ihr CATERER im Revier – Leckeres aus Ihrer Region

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

Tofu ist besser als sein Ruf

Häufige Mythen auf dem Prüfstand

Tofu ist eines der bekanntesten und ältesten Lebensmittel aus Soja und ein Klassiker für Menschen, die auf Fleisch verzichten. Für die Herstellung wird Sojamilch mit einem Gerinnungsmittel versetzt und anschließend gepresst, um die überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Als Fleischersatz war Tofu jedoch ursprünglich gar nicht gedacht. In den Heimatländern China und Japan gilt Tofu als Grundnahrungsmittel – und das nicht nur für vegan und vegetarisch lebende Menschen. Tofu ist gut bekömmlich und stellt mit den enthaltenen essentiellen Aminosäuren eine ausgezeichnete Eiweißquelle dar. Außerdem liefert er Ballaststoffe, B-Vitamine, Mineralstoffe und viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Trotz seiner großen Beliebtheit steht Tofu auch immer wieder in der Kritik. – Antonia Brandstädter von der Verbraucherzentrale NRW erklärt, was wirklich stimmt.

Irrtum 1: Tofu ist klimaschädlich

Zwar wird für den Sojaanbau häufig Regenwald abgeholzt, aber Soja aus Regenwaldregionen dient in den meisten Fällen als Futtersoja. Während fast 80 Prozent des angebauten Sojas in die Tierfütterung gehen, werden nur 10 bis 20 Prozent des weltweiten Sojaanbaus für die menschliche Ernährung, unter anderem für Tofu, genutzt. Oft kommt dieses Soja aus Europa: Hinweise, wie „mit Bio-Sojabohnen aus Österreich“, auf der Verpackung zeigen, dass ausschließlich Soja aus EU-Landwirtschaft verarbeitet wurde. Auch andere Anmerkungen, wie das Donau-

Soja Siegel oder „Soja aus EU-Landwirtschaft“, weisen auf Soja aus Europa hin. Das reduziert ökologische Nachteile wie weite Transporte oder Regenwaldabholzung. Wer möchte, kann beim Hersteller nachfragen. Die neue EU-Entwaldungsverordnung wird perspektivisch zusätzlich zu einem ökologisch vorteilhafteren Sojaangebot führen, da nach Ablauf einer Übergangsfrist keine Produkte mehr in die EU eingeführt werden dürfen, die mit Entwaldung in Zusammenhang stehen.

Irrtum 2: Tofu ist genmanipuliert

Stimmt so pauschal nicht. Erneut kommt es auf die Herkunft an. In der EU ist der Anbau gentechnisch veränderter Sojapflanzen derzeit nicht zugelassen. In Brasilien und den USA sind dagegen gentechnisch veränderte Sorten gängig. Wer zu Tofu mit Sojabohnen aus EU-Ländern greift, kann somit sicher sein, dass er nicht gentechnisch verändert ist. Das gilt auch für Bio-Tofu. Auch Siegel wie „Ohne Gentechnik“, „Fairtrade“ oder „Donau-Soja“ weisen auf gentechnikfreie Produkte hin, sind allerdings derzeit bei Tofu noch nicht weit verbreitet. Stichproben der Landesuntersuchungsämter zeigen, dass gerade bei Tofu die Hinweise auf Gentechnik am geringsten sind – bei Sport- und Diättrinks dagegen am höchsten. Importierte Produkte aus gentechnisch veränderten Sojapflanzen müssen außerdem EU-weit gekennzeichnet sein.

Irrtum 3: Tofu ist gesundheitsschädlich

Nein. Tofu ist zwar kein Wundermittel, aber zahlreiche Studien weisen auf positive gesundheitliche Auswirkungen von Sojaprodukten hin, etwa ein geringeres Risiko für Brust-/Prostatakrebs oder aber Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem punktet Tofu durch seinen hohen Gehalt an hochwertigem Protein, Ballaststoffen,



Vitaminen und Mineralstoffen. In üblichen Mengen spricht also nichts gegen den Konsum von Tofu als Teil einer abwechslungsreichen, pflanzenbasierten Ernährung. Die im Soja enthaltenen Isoflavone sind Ursache für den Irrtum. Sie werden auch als pflanzliches Östrogen bezeichnet, weil ihre Struktur der des menschlichen Hormons Östrogen ähnelt. Die genaue Wirkung der Isoflavone auf den menschlichen Stoffwechsel ist Gegenstand intensiver Forschung. Vorsicht gilt jedoch bei hochdosierten Nahrungsergänzungsmitteln mit Isoflavonen. Hier fehlen Daten besonders bei längerer Einnahme. Und: Menschen, die allergisch auf Soja reagieren, sollten Tofu und andere sojahaltige Produkte meiden.

Irrtum 4: Tofu ist eintönig

Kommt darauf an. Tofu ist ein weitgehend geschmacksneutrales Lebensmittel und kann damit im reinen Zustand eintönig schmecken. Diese Charaktereigenschaft macht Tofu jedoch auch zu einem vielfältig einsetzbaren Produkt, das verschiedenste Geschmacks- und Gewürzaromen annehmen kann. Durch die Konsistenz von Tofu, die von fest bis zum weichen Seidentofu reicht, können viele tierische Produkte imitiert werden – mit der richtigen Marinade kann Tofu beispielsweise Speck oder Rührei zum Verwechseln ähnlich schmecken. Oft wird Tofu schon geräuchert oder in verschiedensten Geschmacksrichtungen angeboten, was Einsteigern die Zubereitung erleichtert.

(Quelle: Verbraucher zentrale NRW)



Unsere Stärken – Unsere Kompetenzen

Highlights mit sofortiger Wirkung

Unterspritzung

Die Unterspritzung ermöglicht eine sofortige Volumenverbesserung ohne vorausgehende Hauttests und macht Sie in wenigen Minuten um Jahre jünger. Im Zuge einer Faltenunterspritzung mit Hyaluronsäure können vor allem Krähenfüße, Mund-, Knitter-, Plissee- und Nasolabialfalten aufgepolstert, sowie die Gesichtskonturen modelliert werden.

Plasmabehandlung

unter anderem für Ober-, Unterlidstraffung sowie bei Schlupflidern, Mund- und Stirnfalten. Ihre Augen sehen wieder wacher und sehr viel strahlender aus. Und es ist jetzt möglich, eine Lidstraffung (Schlupflider oder Hängelider) ohne Operation behandeln zu lassen.

Soft Lifting mit Lifting Fäden

Im Gegensatz zu einem „großen“, operativen Facelift geht es beim Soft-Lifting um die Bindegewebsneubildung und den Wiederaufbau des Collagen-Stützgerüsts und nicht darum, das Gewebe in eine gänzlich



neue Position zu ziehen! Ihr natürlicher Gesichtsausdruck bleibt erhalten.

Apilus Thermolyse

Entfernung von Haaren (Körper & Gesicht), Alters- & Pigmentflecken, Fibromen, Wärschen, Teleangiektasien und bei Couperose.

Permanent Make-up

Wir bieten Ihnen den Komfort einer dauerhaften Schönheitskorrektur ohne lästiges Nachschminken und verschaffen Ihnen ein anhaltend perfektes Aussehen. Kleine Fehler bei Brauen oder Lippen werden sorgfältig ausgeglichen und gleichzeitig definiert. Mit einem Liner geben wir mehr Form oder verdichten Ihren Wimpernkranz. Ihre Augen wirken ausdrucksstark & größer.

Dermadrop TDA

Die weltweit einzigartig dermatologisch-ästhetische Therapie, bei der aktive Wirkstoffe bis in die tiefsten Hautschichten eindringen und dort nachhaltig Depots bilden können, auch Haare & Kopfhaut (Haarausfall bei Frauen & Männern), sowie Gesicht, Hals, Dekolleté, Arme & Beine.

Unser Angebot für Sie:

2 x PQ Age Evolution

Sanft, schnell und effektiv sorgt das neue Peeling PQ Age Evolution Plus für einen Sofort Lifting Effekt. Eine Verbesserung ist sofort sichtbar. Für alle Hauttypen. Zu jeder Jahreszeit.

&

2 x Microneedling

Hautverjüngung, Fältchen verschwinden, Verbesserung der Hautstruktur, Hautverfeinerung, Revitalisierung, Narbenbehandlung. Inklusive Stammzellen-Seren

Für nur 490,- Euro statt 690,- Euro

Injektionslipolyse – „Fett-weg-Spritze“

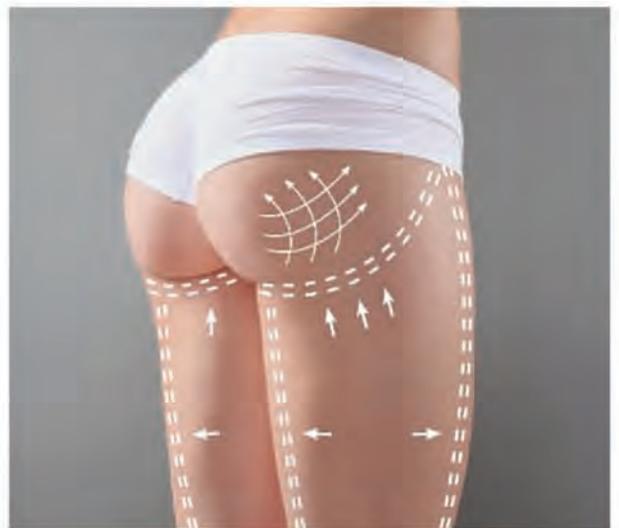
Im Vergleich zur chirurgischen Fettabsaugung (Liposuktion) gilt die Fett-Weg-Spritze sogar als viel schonender und nebenwirkungsärmer. Für fast alle Körperregionen geeignet: Hängebäckchen, Doppelkinn, Oberarme, Bauch, Po, Oberschenkel

Neu: T-Shape 2

5 Behandlungen in nur 1 Sitzung – sichtbare, schnelle und messbare Ergebnisse

Der T-SHAPE 2 ist das derzeit fortschrittlichste Körperkonturierungssystem der Welt, das den Körper neu formt, festigt, strafft und konturiert. Straffung der Haut und die Verbesserung von Hautunebenheiten wie Cellulite.

Rufen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie!



Esthétique

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

Essen und Trinken bei Zöliakie



Zöliakie ist eine Autoimmunkrankheit, bei der ein Verzehr glutenhaltiger Lebensmittel zu entzündlichen Veränderungen der Dünndarmschleimhaut führt. Diese Krankheit kann sich in jedem Alter manifestieren und besteht lebenslang.

In Deutschland sind etwa 1 % der Bevölkerung betroffen. Die Anzeichen einer Erkrankung können vielseitig sein. In ihrer Infothek „Essen und Trinken bei Zöliakie“ klärt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) Betroffene über das Krankheitsbild, die Symptome und Diagnostik auf. In Zusammenarbeit mit der Deutschen Zöliakie Gesellschaft e.V. (DZG) wurde die Broschüre vollständig überarbeitet.

Glutenfreie Ernährung ein Leben lang
Die einzig erfolgversprechende Therapie

der Zöliakie ist es, lebenslang vollständig auf glutenhaltige Lebensmittel, die natürlicherweise oder durch Zusatz Gluten enthalten, zu verzichten. Dies bedarf einer strikten Ernährungsumstellung. Der Handel bietet ein vielfältiges Angebot an speziell für eine glutenfreie Ernährung hergestellten Lebensmitteln. Sie sind durch den Aufdruck „glutenfrei“ und ggf. mit dem Symbol der „durchgestrichenen Ähre“ der Deutschen Zöliakie Gesellschaft gekennzeichnet. Als „glutenfrei“ gelten Lebensmittel mit maximal 20 mg Gluten/kg Lebensmittel.

Natürlicherweise glutenfrei

Viele Lebensmittel enthalten von Natur aus kein Gluten. Dazu zählen u. a. Reis, Mais, Quinoa, Kartoffeln sowie Gemüse,

Obst, Milch, naturbelassene Milchprodukte (z.B. Joghurt oder Quark), Fleisch, Fisch, Eier, Nüsse, Pflanzenöle und Zucker. Da die meisten unverarbeiteten Grundnahrungsmittel – mit Ausnahme bestimmter Getreidearten – glutenfrei sind, kann auch unter glutenfreier Ernährung der Bedarf an lebenswichtigen Nährstoffen gedeckt werden.

Ernährungsberatung von Anfang an

Für Betroffene ist zu Beginn der Therapie und gegebenenfalls im Verlauf eine qualifizierte Ernährungsberatung empfehlenswert. Sie unterstützt Betroffenen bei der Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung und hilft Diätfehler zu vermeiden. Die Ernährungsberatung festigt die glutenfreie Ernährung und optimiert sie hinsichtlich der ausreichenden Nährstoffzufuhr. Die Broschüre ist im DGE-MedienService für 2 Euro zzgl. Versandkosten erhältlich. Sie gibt hilfreiche Tipps zur Lebensmittelauswahl und -zubereitung sowie zum Umgang mit Diätfehlern.

Quelle: www.dge.de/presse



Julia Pollender
Immobilienfachwirtin
Wohnungswirtin
& zertifizierter Coach

POLLENDER
IMMOBILIEN

„ Ich kümmere mich um Ihre Immobilie oder helfe Ihnen dabei, die richtige Immobilie zu finden. Ob mieten, kaufen, verwalten oder mein Projekt „Generation 60 plus“, bei mir erfahren Sie

Vermittlung aus Leidenschaft, eine vertrauensvolle Zusammenarbeit und durch meine speziellen und staatlich anerkannten Ausbildungen ein ganzheitliches Konzept, das Sie zufrieden und erfolgreich macht. „

- MIETEN
- VERMIETEN
- KAUFEN
- VERKAUFEN
- HOMESTAGING

- HAUSVERWALTUNG
- WEG-VERWALTUNG
- WOHNCOACHING
- GENERATION 60+

POLLENDER IMMOBILIEN
JULIA POLLENDER
GLÜCK-AUF-STRASSE 168
46284 DORSTEN
TELEFON: 02362 706 773 8
MOBIL: 0176 325 407 60
KONTAKT@POLLENDER-IMMOBILIEN.DE

WWW.POLLENDER-IMMOBILIEN.DE



**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**



Anzeige

15 Jahre im Dienst der Menschlichkeit: Jubiläum bei Seniorenbetreuung „Die Elfen – die Helfen“

Im Juli dieses Jahres feierte Eleonore Michalowsky ihr 15-jähriges Jubiläum als engagierte Leiterin der Seniorenbetreuung „Die Elfen – die Helfen“ in Dorsten an der Buchenhöfe 81.

Sie hatte damals die Vision, älteren Menschen eine umfassende und einfühlsame Unterstützung zu bieten. Frei nach dem Motto: „Es gibt immer einen Weg!“ steht sie seit 2009 mit Herz und Verstand älteren Menschen zur Seite und bietet ihnen eine liebevolle und professionelle Betreuung.

Das Team, das aktuell aus sechs erfahrenen Mitarbeitern besteht, betreut Senioren in den Städten Dorsten, Schermbeck, Kirchhelten, Bottrop und Gladbeck.

Im Zentrum ihrer Arbeit steht stets der Mensch, wobei Respekt und Wertschätzung für sie besonders wichtig sind.

Die Elfen bieten ein breites Spektrum an Dienstleistungen an: von Einkaufs- und Arztbegleitungen, Fahrdiensten und Botengängen bis hin zu

Unterstützung bei Behördenangelegenheiten. Angehörige von demenziell erkrankten Menschen erfahren Entlastung, und die Elfen helfen auch bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten sowie der Gestaltung von Freizeitaktivitäten.

Jeden dritten Mittwoch im Monat organisiert Frau Michalowsky einen geselligen Austausch bei einem gemütlichen Kaffeeklatsch ab 15 Uhr an der Buchenhöfe 81

baren Sie ein persönliches Gespräch – gemeinsam mit einer festen Bezugsperson wird ein individueller Betreuungsplan für Ihre Bedürfnisse erstellt.

Die Elfen – die Helfen

Eleonore Michalowsky
Buchenhöfe 81, 46286 Dorsten
Telefon: 02369- 2087877
info@seniorenbetreuung-dorsten-gladbeck.de



Wichtig zu wissen:

Die von der Betreuung erbrachten Leistungen werden direkt mit der Pflegekasse gemäß dem Pflegeunterstützungs- und Entlastungsgesetzes (PUEG) abgerechnet.

Entlastungsleistungen ab Pflegegrad 1 bis 5 mit 125 Euro monatlich. Verhinderungspflege ab Pflegegrad 2 bis 5 in Kombination mit der Kurzzeitpflege mit bis zu 2.418,00 Euro jährlich.

Beratungseinsatz nach § 37 Abs. 3 SGBXI zur Sicherstellung der häuslichen Pflege.

Wir suchen noch neue Mitarbeiter*innen!


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 demenziell 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

KlönTreff am Bürgerbahnhof

Ein neues Angebot des Seniorenbeirates Dorsten

Dem Dorstener Seniorenbeirat ist es ganz wichtig, Dorstener SeniorInnen aus ihrer Isolation und Einsamkeit herauszuholen, beziehungsweise diese erst gar nicht entstehen zu lassen. Es darf nicht so weit kommen, dass ‚Essen auf Rädern‘ der einzige Kontakt mit der Außenwelt ist. Mit diesem Ziel arbeiten die Mitglieder des Seniorenbeirates seit Jahren und setzen sich in etlichen Projekten ein: in der Seniorenbegleitung, der Taschengeldbörse, den Technikbegleitern und vor allem im Vehmecafé.



Der ansprechende und neu eröffnete Bürgerbahnhof brachte den Seniorenbeirat nun auf eine weitere Idee – dem KlönTreff.

Denn ein Bahnhof ist ein Ort für Begegnungen. Daher finden ab jetzt regelmäßige Treffen

zum Klönen an jedem 1. Dienstag im Monat von 15.00 bis ca. 17.00 Uhr statt. Einige Mitglieder werden auf einer Bank vor Ort sitzen und laden jeden ein, sich dazuzusetzen, um miteinander ins Gespräch zu kommen und über Gott und die Welt, das Wetter, eine Sendung im Fernsehen und was sich sonst noch so ergibt, zu sprechen. Kein Thema ist ausgeschlossen, keine Sorge zu klein. Hauptsache, man redet miteinander.

Bei schönem warmem Wetter trifft man sich auf einer Bank vor dem Gebäude. Wenn es kühler wird, wird der Treff in den Bürgerbahnhof verlegt.

Seien Sie dabei!

Der Seniorenbeirat freut sich auf Sie.

Wassergymnastik in Schermbeck-Gahlen: Gemeinsam fit bleiben

In Schermbeck-Gahlen bietet „Formsache Reha & Sport e.V.“ derzeit 15 laufende Wassergymnastik-Kurse im Hallenbad des Hotels El Capitan an.

Der Einstieg ist jederzeit möglich, sowohl für Selbstzahler als auch für Reha-Sportler. Das Motto des Vereins lautet: Gemeinsam statt einsam! Neben den sportlichen Akti-

vitäten im Wasser legt man großen Wert auf das Miteinander. Die Kursteilnehmer treffen sich regelmäßig zum gemeinsamen Kaffeetrinken und zum geselligen Austausch. So wird nicht nur die körperliche, sondern auch die soziale Gesundheit gefördert.

Interessierte sind herzlich eingeladen,

sich anzuschließen und Teil dieser aktiven Gemeinschaft zu werden!

Zu buchen sind die Kurse bei der Dipl. Sportlehrerin und Fitnessfachwirtin Jane Warda unter:

Mobil: **01577 14 32 951**

Web: www.formsache-dorsten.de

LUXUS SPOT

Ihr Ansprechpartner
in Sachen
Uhren & Schmuck

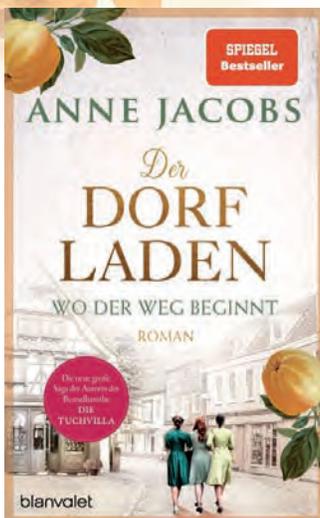
LUXUS SPOT GmbH
Inh. Marcel Louven, Lorenzo Köller
Essener Str. 18, DE-46282 Dorsten
fon +49 (0) 2362 795 60 90
web www.luxus-spot.de

J U W E L I E R J A N - & V E R K A U F J L E I H H A U S

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



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



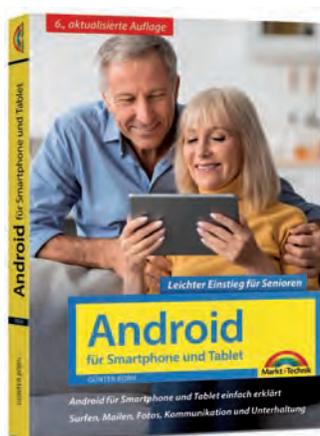
Der Dorfladen – Wo der Weg beginnt

Roman – Nach der TUCHVILLA die neue große Saga von SPIEGEL-Bestsellerautorin Anne Jacobs

Der kleine Dorfladen von Marthe Haller ist das Herz des Örtchens Dingelbach am Fuße des Taunus. Hier kauft man ein, erfährt die neuesten Nachrichten und findet Unterstützung in allen Lebenslagen. Marthes Töchter greifen ihrer Mutter unter die Arme, wo es nur geht. Doch Frieda, die Mittlere der drei, hat große Träume: Sie hat sich in den Kopf gesetzt, Schauspielerin zu werden – zum Entsetzen

ihrer Mutter. Zwischen dörflicher Tradition und Zusammenhalt, harter Arbeit und den Verlockungen der großen Stadt Frankfurt, muss Frieda noch einige Steine aus ihrem Weg räumen ...

576 Seiten, Taschenbuch
ISBN 13: 978-3-7645-0843-2
Verlag Blanvalet · Preis: 18,00 Euro



Android für Smartphone & Tablet – Leichter Einstieg für Senioren

von Günter Born – Die verständliche Anleitung – 6. aktualisierte Auflage des Bestsellers – komplett in Farbe – große Schrift

Sie haben ein Smartphone oder Tablet mit Android Betriebssystem gekauft oder geschenkt bekommen? Dann ist dieses Buch der ideale Begleiter dazu. Die sechste Auflage des beliebten Titels von Erfolgsautor Günter Born macht Sie in leicht verständlichen Schrittanleitungen mit Ihrem Android-Gerät vertraut. Alle wichtigen Funktionen werden gut nachvollziehbar erklärt: Telefonieren, Mailen, Surfen, WLAN einrichten, Fotos machen, Musik und Videos anschauen, hilfreiche Apps finden, Sicherheit von Gerät und Daten. So kommen

Sie mühelos mit Ihrem Android-Gerät zurecht. Aus dem Inhalt:

- Android-Einstieg: erste Schritte
- Bedienung und Apps
- Surfen und Mailen, Foto-Apps
- Unterhaltung: Musik, Videos, E-Books
- Einrichten, Einstellungen, Updates
- Kommunikation, Kontakte und Kalender
- Interessante und nützliche Apps: Routenplanung, Reise-Apps, Gesundheit und Fitness, Einkaufen, Notizen, Textbearbeitung, Wecker, Kleine Hilfen und Lexikon

6. aktualisierte Auflage
304 Seiten
Taschenbuch
Markt + Technik Verlag
ISBN: 978-3-9881002-8-3
Preis: 19,95 Euro



Dinner for one: Single-Küche für Senioren

Ihr täglicher Genuss-Begleiter: Abwechslungsreiche Rezepte für eine Person – denn wer selbst kocht is(s)t gesünder!

Single-Küche für Senioren
Ruheständler*innen haben Zeit und kochen fast täglich. Gleichzeitig nimmt das Interesse an einer gesunden Ernährung zu – oft geben Krankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck den Anstoß dafür, gesünder zu essen und (mehr) selbst zu kochen. Gut so! Denn wer selbst kocht, isst gesünder als Außerhaus- oder Convenient-Esser. Und gesunde Ernährung wird im Alter immer wichtiger: Denn während der Energiebedarf sinkt, bleibt der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen gleich oder erhöht sich. Doch oft ist es schwierig, abwechs-

lungsreich zu kochen und neue gesunde Gerichte auszuprobieren. Denn viele ältere Menschen leben allein und Rezepte sind meist für vier Personen, das Umrechnen ist aufwendig und funktioniert nicht immer.

Aber tagelang Reste essen? Langweilig! Reste wegwerfen? Vor allem in der Generation 60plus ein absolutes No-Go! – Mit diesem Kochbuch bringt Dr. Oetker die Bedürfnisse älterer Menschen unter einen Hut: Rezepte für eine Person bringen Tag für Tag Abwechslung auf den Tisch und helfen dabei, rundum gut mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt zu sein.

160 Seiten
Gebundenes Buch
Edel Verlagsgruppe
ISBN 13: 978-3767018754
Preis: 16,99 Euro

Sommerfest der Tagespflege Fürst Leopold: Ein Fest für Jung und Alt

Am 07. September 2024 fand in Dorsten-Hervest das erste Sommerfest der Tagespflege Fürst Leopold statt. Bei strahlendem Sonnenschein genossen zahlreiche Besucher eine fröhliche Atmosphäre voller Musik, Spiel und Gemeinschaft.

Der beliebte Musiker Rainer Migenda aus dem Ruhrgebiet sorgte mit seinen eingängigen Liedern für sehr gute Laune und regte das Publikum zum Mitsingen an. Für das leibliche Wohl war mit Bratwürstchen und frischen Brötchen, gespendet von der Bäckerei Malzers, gesorgt. Besonders bei den warmen Temperaturen ka-

men die kühlen Getränke gut an. Der Erlös des Festes ging vollständig an den Hospizdienst Dorsten.

Besucher konnten sich auch bei Spielen wie dem Dosenwerfen ausprobieren, was

nicht nur bei den Kindern für Begeisterung sorgte. Viele Gäste nutzten die Gelegenheit, die Tagespflege Fürst Leopold mit ihrem einladenden Außenbereich kennenzulernen. Sie bietet nicht nur eine her-

vorragende Betreuung, sondern ist zudem umgeben von vielen Geschäften des alltäglichen Bedarfs im lebendigen Quartier Fürst Leopold.

Das Sommerfest war ein voller Erfolg und stärkte den Zusammenhalt der Gemeinschaft auf dem historischen Gelände der ehemaligen Zeche Fürst Leopold.








TÄGESPFLEGE Fürst Leopold GmbH für Senioren

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

www.tagespflege-fuerst-leopold.de



Wir beraten Sie gern!
 Halterner Str. 95 · 46284 Dorsten-Hervest
 Ansprechpartnerin: Frau Sibille Greulich
 Tel. 02362 / 99 99 670
greulich@tagespflege-fuerst-leopold.de

Deftige & herzhaft Leckereien für den Herbst

Wirsingpfanne



Zutaten für 4 Portionen

| | |
|------------------------------|----------------------------|
| 1 Zwiebel | Salz |
| 1 Knoblauchzehe | Pfeffer |
| 3 EL Öl | ca. 1 kg Wirsing |
| 600 g gemischtes Hackfleisch | 250 ml Milch |
| 1 EL mittelscharfer Senf | ½ TL Gemüsebrühe (instant) |
| 2 EL Semmelbrösel | 1 EL Mehl |
| 1 Ei (Gr. M) | 1 Glas kleine Kapern |
| | 4 Stiele Petersilie |

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Hack mit der Zwiebelmischung, Senf, Semmelbröseln, Ei, 2 EL Wasser, Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Hackmasse ca. 16 Bällchen formen.
2. Wirsing putzen, waschen und in Spalten schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin unter Wenden ca. 5 Minuten rundherum braten, herausnehmen. Wirsingspalten portionsweise im heißen Bratfett von jeder Seite je ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.
3. 1/8 l Wasser und Milch in der Pfanne aufkochen. Brühe einrühren. Mehl und 4 EL Wasser glattrühren. Unter Rühren in die Pfanne gießen, aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Kapern abgießen und zufügen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wirsingspalten und Hackbällchen in die Soße geben und in der geschlossenen Pfanne ca. 15 Minuten garen.
4. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen, grob hacken und über die Wirsingpfanne streuen. Dazu schmeckt Brot.

Guten Appetit

Zwiebelkuchen



Zutaten für 8 Stücke

| | |
|-----------------------|--------------------------------------|
| 300 ml Milch | 2 - 3 rote Zwiebeln |
| 1 Packung Trockenhefe | ½ Bund Lauchzwiebeln |
| 350 g Mehl | 200 g Schinkenwürfel |
| Zucker | 200 g Käse (Stück; z. B. Emmentaler) |
| Salz | 200 g Saure Sahne |
| Pfeffer | 4 Eier (Größe M) |
| 8 EL Öl | 5 Halme Schnittlauch |
| 3 Speisezwiebeln | |

Zubereitung:

1. Für den Hefeteig Milch in einem Topf leicht erwärmen. Vom Herd nehmen. Die Trockenhefe einrühren und auflösen. Mehl, 1 TL Zucker und 1 TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Eine Mulde ins Mehl drücken. Hefemilch in die Mulde gießen. Kurz mit den Knethaken des Rührgerätes verrühren. 4 EL Öl dazugeben und alles mit den Händen zu einem geschmeidigen, glatten Teig kneten.
2. Teig zu einer Kugel formen, mit etwas Mehl bestreuen und mit einem sauberen Geschirrtuch zugedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen.
3. Inzwischen Speisezwiebeln schälen und würfeln. Rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schinkenwürfel darin knusprig braten und herausnehmen. 2 EL Öl im Bratfett erhitzen, alle Zwiebeln ca. 5 Minuten unter Rühren glasig dünsten. Pfanne vom Herd nehmen.
4. Käse grob reiben. Saure Sahne und Eier mit dem Schneebesen verquirlen. Käse, Zwiebeln und Schinken unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Springform (26 cm Ø) fetten und mit Mehl austauben. Teig in die Form geben und rundherum bis an den Rand drücken.
5. Den Zwiebelmix auf dem Teig verstreichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 30–35 Minuten backen. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Zwiebelkuchen aus dem Ofen nehmen. Mit Schnittlauch bestreuen. Warm oder kalt servieren.

Guten Appetit!

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 Kiefergelenk-Sprechstunde 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**



LebensZeit-Geschichten: Ursel Kipp

Mit dem Älterwerden sind unsere Erinnerungen oft wichtige Haltepunkte in unserem Leben. Der Blick nach vorne darf dadurch aber nicht zurückstehen, er schafft die Voraussetzung, nicht in der Lethargie stecken zu bleiben.

Viele kennen sie noch: bunt, lebendig, engagiert und keineswegs immer leise. Ursel wurde 1938 in Bonn-Bad Godesberg geboren und erlebte ihre ersten Lebensjahre noch in Kriegszeiten. Das Baugeschäft, das ihr Vater vom Großvater übernommen hatte, lag brach, da er als Soldat eingezogen wurde. Die Mutter musste alleine mit den zwei Töchtern zurechtkommen und sorgte sich, wenn Ursel auf die Straße lief, um zu schauen, woher die Bomben kamen. – Schon sehr früh wollte sie allen Dingen auf den Grund gehen.

waren ihre Fächer. Ihre Leidenschaft dafür war das Elixier ihres Berufs. „Deine Vorlieben und Begeisterungen reißen auch andere mit,“ war ihre tiefe Überzeugung und sie versuchte, diese Begeisterung auch bei ihren Schülern zu „entflammen“. Eine Zäsur überschattete ihr Leben: Ihr Mann starb unerwartet und viel zu früh.



Ursel Kipp

Das erste Schuljahr absolvierte Ursel noch in der letzten Phase des „1000-jährigen Reiches“. Nach der Grundschulzeit wechselte sie dann auf das Mädchen-Gymnasium. Kunst und Bewegung waren schon früh ihre Favoriten. Als sie jedoch in die Tanzschule gehen wollte, hielten die Eltern sie für zu jung, und so lernte sie die Tanzschritte heimlich von Mitschülerinnen unter dem Tisch. Als der Vater früh starb, war die kleine Familie, sie, Mutter und Schwester, auf sich allein gestellt und hielten das Baugeschäft aufrecht, das der Vater nach dem Krieg mit dem Bau von Betonbehältern aufgebaut hatte. Nach dem Abitur stellte sie das favorisierte Kunst- und Tanzstudium zurück und studierte stattdessen Lehramt in Bonn. An der Universität lernte sie Wolfgang kennen und lieben, und bald kamen ihre beiden Kinder zur Welt. Denen galt dann erst einmal die ganze Aufmerksamkeit und der Beruf wurde zurückgestellt. Als die Kinder 9 und 10 Jahre alt waren, ergriff sie die Initiative und holte am Seminar in Marl das Referendariat nach. Mit der Gründung der Gesamtschule Wulfen fand sie dort ihren beruflichen Mittelpunkt. Deutsch, Kunst, Darstellen und Gestalten

„Die Hälfte meines Inneren war plötzlich weggerissen,“ beschreibt sie die damalige Situation. Eine Zeit lang ging sie regelmäßig auf den Friedhof, um die Leere zu füllen. Im Alltag funktionierte sie, die Trauer zog sie aber immer wieder hinunter. Schritt für Schritt kam sie nach und nach zur Besinnung, gewann die Kraft, dem eigenen Leben mehr Raum zu geben und startete neu durch. Sie engagierte sich als Fachberaterin für Darstellen und Gestalten beim Regierungspräsidium Münster und entwickelte Fortbildungsmaßnahmen für Gesamtschulen in ganz NRW.

Als sie im Jahr 2000 dann in den Ruhestand ging, war das der Startpunkt für vielfältige künstlerische und musikalisch-tänzerische Aktivitäten. Ihre Devise: „Schnell handeln, auch wenn manches unüberlegt war, Schnelligkeit ist besser, als gelähmt zu sein.“ So präsentierte sie sich oft und in den vielfältigsten Projekten; Begriffe wie „Paradiesvogel“, „Dorstener Original“ oder „schillernde Figur“ beschreiben nur ei-

nen Teil ihrer Persönlichkeit. Sie hat IHREN Weg gefunden auf die Menschen zuzugehen, was vielleicht nicht jeder versteht, aber wenn man genauer hinschaut, entdeckt man eine zuverlässige, vertrauenswürdige, kreative und sensible Ursel.

Zusammen mit ihrem Mann hatte sie Anfang der 70er Jahre in Barkenberg ein Häuschen gebaut, das im Laufe der Jahre zu einer kleinen Oase wurde, einer Welt zwischen „Zauberschlosschen“ und antiker Wundertüte, farbenfroh und gemütlich. Mit 86 Jahren musste Ursel nun entscheiden, wie sie ihre weitere Zukunft gestalten wollte. Allein im Haus, noch gesundheitlich fit; doch was passiert, wenn man fällt oder Einschränkungen kommen? Eine akute Notsituation, eventuell Zuhause gepflegt werden müssen, alleine sein, falls längere häusliche Hilfe notwendig wird. Nach reiflichen Überlegungen entschied sie sich, das Haus aufzugeben und in eine Situation zu ziehen, in der sie ihr eigener Herr bleibt, aber Unterstützung und Hilfe vor Ort ist, wenn sie diese braucht. Der Kreis hat sich geschlossen, sie lebt jetzt auf 28 m² im Service-Wohnen in Bonn und genießt ihre neue Freiheit. „Die Entscheidung war nicht leicht und Abschied tut weh“, sagt sie, „jedes einzelne Stück beim Ausräumen in die Hand nehmen, der Vergangenheit gerecht werden und wissen, dass es unwiderruflich aus dem eigenen Leben verschwindet, ist emotional anstrengend. Aber man gewinnt auch Freiheit und der Blick nach vorne wird geweitet. Ich bin froh.“

Auf ihrem kleinen Balkon, mit Blick auf das Siebengebirge, sagt sie: „Ich habe die richtige Entscheidung getroffen!“ Ja, wenn man im Älterwerden der Zukunft einen Platz einräumen will, hilft es sehr, wenn man ein kleines Stück der materiellen Vergangenheit hinter sich lässt. **F. Schrey**



Autor Friedhelm Schrey

Finanzierung für Seniorinnen und Senioren? Aber sicher!

Christoph Beckmann, Patrick Schmitz und Vanessa Sandler sprechen über Wünsche und Sorgen von Seniorinnen und Senioren und stellen klar, dass das Alter für die Vereinte Volksbank eG bei der Vergabe von Darlehen keine Rolle spielt.

In der Episode des Podcasts „Stein auf Stein“ der Vereinten Volksbank wird ein wichtiges Thema für ältere Eigenheimbesitzer beleuchtet: Kredite für Seniorinnen und Senioren. Die Experten der Volksbank geben wertvolle Einblicke in die verschiedenen Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten, die auf spezielle Bedürfnisse beim Thema barrierefreies Wohnen zugeschnitten sind. Zudem räumen sie mit dem Vorurteil auf, dass für die Generation 55plus keine Darlehen mehr vergeben werden.

Ein zentraler Punkt des Podcasts ist die Diskussion über den sogenannten Teilverkauf, der häufig als Lösung für finanzielle Engpässe im Alter angepriesen wird. Dabei wird jedoch deutlich gemacht, dass dieser Ansatz nicht immer die optimale Wahl darstellt. Beim Teilverkauf verkaufen Hausbesitzer einen Teil ihrer Immobilie und erhalten im Gegenzug eine monatliche

Auszahlung. Allerdings behalten sie oft nicht die volle Kontrolle über ihr Eigenheim, und langfristig kann diese Lösung teurer werden als alternative Finanzierungswege.

Die Experten der Vereinten Volksbank stellen daher alternative Kreditprogramme vor, die speziell für Menschen mit besonderen Anforderungen an die Immobilie konzipiert wurden. Das kann barrierefreies Wohnen sein, aber auch das Sanieren von Häusern nach energetischen Gesichtspunkten. Besonders hervorgehoben werden die Kreditprogramme der KfW, die sich an die Generation 55+ richten. Diese bieten attraktive Konditionen und ermöglichen es, notwendige Modernisierungen oder Umbauten durchzuführen, um das Eigenheim bis ins hohe Alter zu nutzen. Darüber hinaus gibt es spezielle Zuschussprogramme für Maßnahmen zur Barrierefreiheit, den Einbruchschutz oder den Austausch der Heizung mit bis zu 70 Prozent Förderung.

Ein weiterer Vorteil der KfW-Kredite ist die Möglichkeit einer tilgungsfreien Phase, was besonders für Seniorinnen und Senioren mit einer kleineren Rente von Vorteil sein kann. So können



notwendige Investitionen im Eigenheim durchgeführt werden, ohne sich finanziell zu stark zu belasten. Am Ende der Podcast-Episode wird betont, dass schlussendlich immer eine individuelle Finanzierungslösung, die auf die persönliche Lebenssituation abgestimmt ist, entscheidend ist.

Durch eine gezielte Modernisierung kann nicht nur die Lebensqualität im Alter verbessert werden, sondern auch der Wert der Immobilie langfristig gesteigert werden. Dies ist besonders im Hinblick

auf den Erbfall relevant, da eine gut gepflegte und modernisierte Immobilie einen erheblichen Vermögenswert darstellt.

Die Vereinte Volksbank bietet eine umfassende Beratung für Seniorinnen und Seniorinnen, die sich über Förderprogramme informieren und maßgeschneiderte Finanzierungs- und Versicherungslösungen in Anspruch nehmen möchten. Die Finanzberater der Volksbank stehen mit ihrem Fachwissen zur Seite und helfen dabei, die optimale Lösung für die individuellen Bedürfnisse zu finden.

Interessierte können die Episode „Finanzierung für Seniorinnen und Senioren“ unter dem folgenden Link anhören:

<https://steinaufstein.podigee.io/21-finanzierung-fuer-seniorinnen-und-senioren>



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 8 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 (Erdge-

choss) des Paul-Spiegel-Berufskollegs, Halterner Straße 17, statt. Der Kurs startet am Montag, 30. September 2024.

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

Tanztee für Senioren in Dorsten-Hardt

Wir feiern 15 Jahre Tanztee! Der Tanztee für Seniorinnen und Senioren mit Rolf Langhoff, findet am Sonntag, 27. Oktober

von 15.00 bis 17.30 Uhr in St. Nikolaus/Hardt, Klosterstr. 76 statt. Der Eintritt ist frei! Infos: Hugo Bechter, 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 senioren-gerechten 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/

Veranstaltungskalender für Dorsten & Umgebung

Samstag, 5. Oktober 2024, 20.00 Uhr
Oldie Night im GHW mit „Magic Cops“
und „Take 5“ – Die Songs der 80er bis
heute!

Durch ein bewusst vielfältig gestaltetes
Programm von Schlagern, Oldies, Party-
und Rocksongs sprechen die *Magic Cops*
ein sehr breites Publikum an. Veranstal-
tungsort: Gemeinschaftshaus Wulfen,
Wulfener Markt 5, Einlass ab 19.00 Uhr;
Tickets: VVK 12 Euro, AK 16 Euro

Sonntag, 6. Oktober 2024, 12.00 Uhr
Geführte Radtour mit Gästeführerin Petra
Eißing mit dem Verkehrsverein

Bei einer Radtour mit Gästeführerin
Petra Eißing zu den Klöstern der Ursu-
linen und den Franziskanern und weite-
ren klosterähnlichen Formationen möch-
ten wir mehr über klösterliches Leben
in Dorsten erfahren. Anmeldung: Stadt-
agentur, Lippestraße 41, Dorsten; Treff-
punkt: Radstation Dorsten

So., 6. Oktober 24, 13.00 – 14.30 Uhr
Jüdisches Leben in Dorsten
Stadtrundgang

In Dorsten gibt es heute das Jüdische
Museum Westfalen, im 19. Jahrhundert
gab es ein reges jüdisches Leben in den
Gassen der Altstadt. Der Rundgang zeigt
Lebensgeschichten einzelner Persönlich-
keiten auf und führt zu den Stolperstei-
nen in Gedenken an die vertriebenen,
deportierten und ermordeten jüdischen
Mitbürger*innen.

6,00 Euro pro Person, Anmeldung: Stadt-
Agentur Dorsten, Lippestr. 41, Dorsten,
Telefon 02362 663066, stadtagentur@
dorsten.de

**Sonntag, 06. Oktober 24,
17.00 Uhr**
Trijo Sisane

Freuen Sie sich auf Werke
von Massenet, Kreisler,
Brahms, Mozart und Men-
delssohn. Ein Feuerwerk
der Gefühle erwartet die
Hörer. Der Eintritt zu dem
Konzert ist frei – um eine
Spende wird gebeten.



TRIJO SISANE

Veranstaltungsort: Gnadenkirche Wulfen,
Zur Potmere 3 in Dorsten.

So., 06. Oktober 24, 10.45 – 14.00 Uhr
Erntedankfest und Kirchengang

der Ev. Kirchengemeinde und dem Hei-
matverein Gahlen e.V., Kirchstraße in
Schermbek-Gahlen

Mittwoch, 09. Oktober 24, 19.30 Uhr
Europäisches Klassikfestival

Das Europäische Klassikfestival freut
sich im Rahmen von PIANO! – Klassik-
FAKTen mit Anna Malikova auf eine der
großen Pianistinnen unserer Zeit.

Tickets zu VVK 20 Euro, ermäßigt 15
Euro; AK-Zuschlag 3 Euro; Karten sind
bei der Stadtagentur Dorsten erhältlich.
Telefon: 02362 663066, stadtagentur@
dorsten.de; Ort: Jüdisches Museum West-
falen, Julius-Ambrunn-Str. 1, Dorsten

Freitag, 11. Oktober 24, 19.30 Uhr
„Schlagobers“ – nach Richard Strauss
Erzählkonzert mit Thomas Eicher
und Martin Brödemann

Der Komponist sitzt im Wiener Café
Imperial. Während er sich seinem Ren-
dezvous entgegensehnt, geht ihm sein
neustes Projekt durch den Kopf; denn
er arbeitet an einem Ballett. In seiner
Phantasie beginnen Zucker und Kuchen,
Schokolade und Pralinen zu tanzen...
Vorverkauf: Stadtagentur Dorsten, Lippe-
straße 41 oder Vereinte Volksbank eG,
Südwall 23 - 25; Eintritt: 15 Euro. Ort:
Altes Rathaus Dorsten, Markt 1

Freitag, 11. und Samstag, 12. Oktober
jeweils 20.00 Uhr
Theatergruppe Chamäleon

„Kaviar trifft Currywurst“ ist eine turbu-
lente Komödie in 3 Akten mit viel Wort-
witz von Winnie Abel, die den schönen
Schein der Spitzengastronomie auf's
Korn nimmt. Weitere Infos finden Sie
auf www.chamaeleon-dorsten.de.

Tickets: VVK StadtAgentur oder Reservix,
VVK: 12,50 Euro, AK: 14 Euro

Freitag, 11. Oktober 2024, 20.00 Uhr
Matthias Ningel „Widerspruchsreif“

In seinem vierten Bühnenprogramm
präsentiert sich Matthias Ningel als Beo-
bachter mit dem Blick fürs Paradoxe.
Einlass: 19.00 Uhr, VVK 21 Euro, AK 27
Euro; Veranstaltungsort: Gemeinschafts-
haus Wulfen, Wulfener Markt 5, Dorsten

Freitag, 11. Oktober 2024, 20.00 Uhr
René Steinberg: „Radikale
Spaßmaßnahmen“

In seinem neuen Programm wird René
Steinberg radikal: radikal lustig, fröhlich,
optimistisch, bunt – und hat alternativ-
los den Spaß im Auge. Denn es reicht!
Wir haben genug von Ernsthaftigkeit,



RENÉ STEINBERG

von Wut, Meckerei und Geschrei an der
Ampel. Deshalb ruft er auf zum großen
Systemwechsel: lasst uns jetzt und hier
die Welt ein bisschen besser lachen!

Eintritt: 21 Euro, 16 Euro (erm.), Karten
unter StadtAgentur Dorsten Tel: 02362
663066, stadtagentur@dorsten.de; Ver-
anstaltungsort: Aula Gymnasium Petri-
num, Im Werth 17, Dorsten

Sonntag, 13. Oktober 24, 11.00 Uhr
Duo Corretto – Die fabelhafte Welt der
Filmmusik

Das Duo Corretto präsentiert auch in
diesem Jahr wieder Filmklassiker im

Veranstaltungskalender für Dorsten & Umgebung

neuen Gewand. Kleine Geschichten und lustige Anekdoten zu der jeweiligen Filmmusik sowie ein Filmquiz runden das Programm ab. Eintritt: 15 Euro, Karten unter StadtAgentur Dorsten Telefon 02362 663066, stadtagentur@dorsten.de. Veranstaltungsort: Central Kino Center Dorsten, Borkener Str. 137

Sa., 19. Oktober, 11.00 – 15.00 Uhr

Pflanzenbörse im Bürgerpark

Gartenfreunde können Ableger, Stauden und Saatgut abgeben, günstig erwerben oder tauschen. Die Bewohner des LWL-Wohnhauses bewirten die Gäste mit Kaffee, Tee und selbstgebackenen Waffeln. Veranstaltungsort: Bürgerpark Dorsten, Im Werth, Dorsten

So., 20. Oktober, 11.00 – 18.00 Uhr

Trödelmarkt bei POCO

Marler Straße, Dorsten. Weitere Termine: 10. November, 15. Dezember

Dienstag, 22. Oktober, 12.00 Uhr

Radtour zum Barloer Busch mit dem Verkehrsverein

Es geht mit dem Rad in den bekannten und beliebten Naherholungsort Barloer Busch (Stadtwald). Anmeldung: Stadtagentur, Lippestr. 41, Dorsten, Treffpunkt: 12.00 Uhr an der Radstation Dorsten.

So., 27. Oktober, 11.00 – 17.00 Uhr

Nostalgiemarkt Fürst Leopold

Ort: Fürst Leopold, Kaue, Dorsten

Sonntag, 27. Oktober, 12.00 Uhr

Jazzfrühschoppen: Take Five – A Tribute to the Master Quartet of Dave Brubeck

Eintritt: 18 Euro, 13 Euro (erm.), Karten erhältlich bei der StadtAgentur Dorsten Tel: 02362 663066, stadtagentur@dorsten.de; Veranstaltungsort: Gaststätte Adolf-Deutsches Eck, Hauptstraße 38, Dorsten

Sonntag, 27. Oktober 24, 16.00 Uhr

Schlager der 50er + 60er Jahre „Ohne Krimi geht die Mimi...“

Erleben Sie drei Künstler Julia Nikolajczyk, Thorsten Schäffer & Udo Kempen mit Petticoat, Fliege und einem neuen, bunten Strauß voller „Gute-Laune-Musik“, eigens arrangiert für Gesang, E-Piano und Schlagzeug. Tickets unter: www.gemeinschaftshaus-wulfen.de, VVK 17 Euro, TK 19 Euro. Veranstaltungsort: Gemeinschaftshaus Wulfen, Wulfener Markt 5, Dorsten

Montag, 28. Oktober, 10.00 – 13.00 Uhr

Fahrradtraining Fahrräder/ Pedelecs für ein sicheres Radfahren

Hinweis: verkehrstüchtiges Fahrrad und Fahrradhelm sind mitzubringen!

Anmeldung bei Klaus Karrasch (0151 20139895, klaus.karrasch@adfc-kvre.de)

Veranstaltungsort: Gemeinschaftshaus Wulfen, Wulfener Markt 5, Dorsten

Do., 31. Oktober, 17.45 – 18.45 Uhr

Gymnastik und Sturzprophylaxe für Senioren

5 x Do, 31.10, 07.11, 14.11, 21.11, 28.11. jeweils von 17.45 - 18.45 Uhr, Abraham-Haus, Im Trog 50, 46514 Schermbeck; Kosten: 25,00 Euro. Der Kurs richtet sich an Best Ager, die ihre Koordination und Beweglichkeit noch lange erhalten möchten und Sport und Spaß in der Gruppe suchen. Weitere Informationen unter www.vhs-wesel.de

Do., 31. Oktober, 20.00 - 22.00 Uhr

Konzert: Seleccion Sports & More One for the Road; Schermbeck

So., 03. November, 12.00 – 19.00 Uhr

Lichterfest

Mit dem Lichterfest in Dorsten erstrahlt das Ehrenamt jedes Jahr im November in der Dorstener Altstadt.

Montag, 04. November 24, 20.00 Uhr

Schuhe, Taschen, Männer Komödie von Stefan Vögel

Mit Bernhard Bettermann, Cheryl Shepard, Sabrina Ascacibar, Tino Führer und



WASSERGYMNASTIK & AQUAFITNESS

- 15 laufende Kurse in Schermbeck-Gahlen.
- Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich.
- Kurse buchbar unter **Tel. 0157 71432951** oder online unter www.formsache-dorsten.de



formsache GYM & SWIM
Schwimmschule
Form-Sache Reha-Sport e.V.



Kirchstr. 71 · Schermbeck-Gahlen
Die Kurse finden statt im
Hallenbad „Hotel El Capitan“

Veranstaltungskalender für Dorsten & Umgebung



Matthias Unruh. Eintritt: 10 Euro (ermäßigt), 18 Euro, Karten sind erhältlich bei der StadtAgentur Dorsten Tel: 02362 663066, stadtagentur@dorsten.de; Veranstaltungsort: Aula St. Ursula Realschule, Nonnenkamp 14, Dorsten

Di., 5. November, 15.00 Uhr - 17.00 Uhr
„Alte Hasen – Neue Regeln“

Für aktive Verkehrsteilnehmer*innen ab 65: Informationsveranstaltung der Polizei über neue Regeln im Straßenverkehr. Informationen zu: neuen Verkehrsregeln, aktuellen Entwicklungen, Fragestellungen aus dem Plenum. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich in der Verwaltung des Gemeinschaftshauses oder unter Tel. 02369 93450. Gemeinschaftshaus Wulfen, Wulfener Markt 5, Dorsten

Freitag, 08. November, 19.30 Uhr
„Ach!“ sprach Zarah Leander. Ein Abend über die Sehnsucht

Neben Neuinterpretationen bekannter Filmschlager wie „Der Wind hat mir ein Lied erzählt“ oder „Ich steh im Regen“ sind auch unbekannte Lieder der Diva zu hören. Vorverkauf: Stadtagentur Dorsten, Lippestr. 41 oder Vereinte Volksbank eG, Südwall 23 - 25, Dorsten; Eintritt: 15 Euro. Veranstaltungsort: Altes Rathaus Dorsten, Markt 1

Freitag, 08. November – 23. Dezember
Dorstener Winterzauber in der Altstadt

Fr., 08. November, 20.00 – 22.00 Uhr
Stefan Verhasselt Kabarett 6.0

Die Schermbecker Landhelden präsentieren Kabarett mit Stefan Verhasselt. Weitere Informationen und Tickets unter

www.schermbecker-landhelden.de

Sonntag, 10. November 24, 10.30 Uhr
Zerbrechlich und Wortgewaltig oder:
Nachrichten aus dem Nirgendland

Gedenkstunde und Lesung mit Musik. Im Anschluss an das gemeinsame Gedenken im Museumsgarten an die Opfer der Pogrome vom 9./10. November 1938 wird zu einer Lesung der Journalistin und Autorin Caroline Vongries geladen. Veranstaltungsort: Jüdisches Museum Westfalen, Julius-Ambrunn-Straße 1, Dorsten

Mittwoch, 13. November 24, 19.30 Uhr
Putzfrau Ilona sucht das perfekte Verbrechen – Literatur-Comedy mit Constanze Debus



Constanze Debus

Die Komödiantin, Entertainerin und Mime-Künstlerin Constanze Debus präsentiert in ihrer Paraderolle als Putzfrau Ilona eine unterhaltsame Show mit Lesepassagen und kriminalistischen Pantomime-Rätseln. Freuen Sie sich auf großartige Literatur-Comedy – humorvoll, witzig und spontan. Eintritt: 12 Euro, Karten sind erhältlich bei der StadtAgentur Dorsten Tel: 02362 663066, stadtagentur@dorsten.de; Veranstaltungsort: Stadtbibliothek Dorsten, Im Werth 6, Dorsten

Freitag, 15. November, 20.00 Uhr
WDR 5 Radioshow

Mit Gerburg Jahnke, Dagmar Schönleber, Fritz Schäfer und vielen mehr...

Die rasante WDR 5 Radioshow mit Moderator Axel Naumer kommt nach Dorsten und bietet aktuelles Kabarett, erstaunliche Talks, ausgesuchte Live-Musik, ein bizarres Live-Hörspiel, ein spannendes News-Quiz und wer weiß, was noch.

VVK: 23 Euro, 18 Euro (erm.) AK: 25 Euro; die Karten sind erhältlich bei der StadtAgentur Dorsten, Telefon: 02362 663066, stadtagentur@dorsten.de; Veranstaltungsort: Aula St. Ursula Realschule, Nonnenkamp 14, Dorsten

Freitag, 22. November, 14.30 Uhr
Gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen

Anmeldungen ab 04.11.2024 bei Werner Gohmann (02369/22119); Veranstaltungsort: Heimathaus Wulfen, Rhönweg 11, Dorsten

Samstag, 23. November, 19.00 Uhr
Jan Weiler liest „Munk“

Gemeinsam mit der VHS freuen wir uns auf ein ganz besonderes Lesungs-Highlight: Der Bestseller-Autor Jan Weiler kommt nach Dorsten, um sein neues Buch zu präsentieren. Geistreich, tief-sinnig, humorvoll – Bestsellerautor Jan Weiler schreibt über die Liebe.

Eintritt 20 Euro. Karten sind erhältlich bei der StadtAgentur Dorsten Tel: 02362 663066, stadtagentur@dorsten.de; Ort: VHS Dorsten, Im Werth 6, Dorsten

Sonntag, 24. November 24, 17.00 Uhr
„Vocal Blue“ a cappella – Benefiz für die Gnadenkirche

Der Eintritt zum Konzert ist frei. Um eine Spende wird gebeten. Ort: Gnadenkirche Wulfen, Zur Potmere 3, Dorsten

Montag, 25. November, 20.00 Uhr
Die Zauberflöte

Das Rheinische Landestheater Neuss präsentiert in Dorsten die berühmteste Oper der Welt (turned upside down), in



Veranstungskalender für Dorsten & Umgebung

einer Fassung von Nils Strunk und Lukas Schrenk nach Wolfgang Amadeus Mozart und Emanuel Schikaneder. Eintritt: 10 Euro (ermäßigt), 18 Euro. Karten sind erhältlich bei der StadtAgentur Dorsten, Telefon: 02362 663066, stadtagentur@dorsten.de; Ort: Aula St. Ursula-Realschule, Nonnenkamp 14, Dorsten

**Fr., 29. November, 19.00 – 22.30 Uhr
Tatort Dinner**

Ein Krimi frei nach Edgar Wallace mit Live Musik und Gesang!
Lord George Moad, der reiche Duke of Northumberland, hat zum Dinner geladen. Eine Ehrensache für die Familie und seine Freunde, zumal der Lord ein wahrer Feinschmecker ist. Auch Sie sind eingeladen!

Anmeldung unter: www.tatort-dinner.de/stadt/dorsten oder direkt im Jägerhof.
Tickets: 89 Euro inkl. Show und Dinner.

Veranstaltungsort: Jägerhof Einhaus, Dorfstraße 3, 46284 Dorsten

**Sa., 30. November, 14.00 – 19.00 Uhr
Adventsbasar in / an der Gnadenkirche**

Der gemütliche Adventsbasar in der Gnadenkirche am Samstag vor dem 1. Advent hat schon Tradition. Veranstaltungsort: Gnadenkirche Wulfen, Zur Potmere 3, Dorsten



Wir suchen Dich! Podologe m/w/d

für Raesfeld & Oberhausen gesucht. Wir bilden auch aus – bewirb Dich jetzt!



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

„Die medizinische Fußpflege trägt zur Erhaltung der Fußgesundheit und der Selbstständigkeit im Alter bei.“

Unsere Leistungen:

- Podologische Komplexbehandlung
 - Behandlung von Risikopatienten (Bluter, diabetische Füße, Rheumaerkrankungen)
 - Hornhaut-, Schwielen-, Hühneraugenentfernung
 - 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 · Gabi Naurath · Friedholt 56 in Raesfeld-Erle · Mobil: 0157-83479971

Kreuzworträtsel

Ihre Lösung

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

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|---------------|------------------------|--------------------|---------------------|-------------|-----------------|---------------------|-----------------|------------|-------------------|
| Softdrink | ▼ | tapfere Frau | längst. Fluss d. Erde | ▼ | Klatsch | ▼ | elektr. Energie | sehr hell | ▼ | langes Tau | Insektizid (Abk.) |
| abzüglich | ▶ | | 8 | | Zeitspanne (Mz.) | ▶ | | ▼ | 7 | Richtlinie | ▼ |
| trauriger Weise | ▶ | | | | | | Wiederkäuer | ▶ | | ▼ | |
| sämtliche | ▶ | 4 | | | amerik. Pardelkatze | ▶ | | | | | |
| Reifeprüfung | ▶ | Oberarmmuskel | Zutat für Grog | ▶ | | | rein | | ohne Maß & Ende | | Spielkartfarbe |
| ▶ | ▼ | | Haarknoten | | Wehlaut | ungeschickt | ▶ | ▼ | | ▼ | ▼ |
| engl.: Indien | ▶ | | ▼ | 6 | ▼ | Getreideart | | Ge- wichtsmesser | | Tiergruppe | |
| Richtung (engl.) | | Ackerboden | | Chronometerantrieb | ▶ | | | ▼ | 1 | ▼ | |
| ▶ | ▼ | | | ugs.: zwei | Hirnstromkurve | | span.: Ring | ▶ | | | Speisefett |
| Ver-räter | ▶ | | | | 5 | | ital.: hoch | ▶ | | | |
| ▶ | 2 | | Bürger e. germ. Volkes | ▶ | | | | | | | |
| Internetanschluss | ▶ | Rauschgift | | | | | Lasttier | ▶ | | 3 | |



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

| | | | | | | | | |
|------------------------|-----------------------------|---|--------------------------------|--------------------------|-----------------------------|----------------|--------------------------|---------------------------|
| Abstand vor anderen | Auftrag | | italienisch-drei Sitzstreik | 8 | altröm. Göttin der Ernte | | flacher Tal-kessel | scharfe Berg-kante |
| | | | | | | | | |
| | | 5 | | | Ärger-nis | | eine Zins-vergü-lung | |
| geome-trische Form | Luft-bewegungen | | | allnord. Sagen-samm-lung | | | | |
| von unend-licher Dauer | | | | | | | 2 | |
| | | | | Absonde-rungsflie | 6 | Hecken-pflanze | | Kose-name e. span-Königin |
| Nieren-sekret, Harn | Teilge-biet der Mathe-matik | | Greif-vogel | | | | | |
| Grund-rechen-art | | | | | | | | |
| | | | Klan, Familien-verband | | germa-nische Götter-bohin | | 4 | |
| eng-lische Bier-sorte | ang-lische Biersorte | | | | | | | Heil-kundiger |
| | 3 | | | | süd-amerika-nischer Kuckuck | | griechi-scher Buch-stabe | |
| höchste Bega-bung | Freizeit-park in Wien | | | 7 | | | | |
| | | | | Teil des Fußball-tors | | | | 1 |
| kürzer Ausflug | arabi-sches Fürsten-tum | | | | | | | |

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

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

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

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.

