

43

Kostenlos
für Dorsten & Schermbeck

Senioren

Die Seniorenzeitung für Dorsten & Umgebung

ZEIT

Weihnachten 2024

Topthema:

**Pflegezusatzversicherung:
Sinnvoll oder überflüssig?**

**Seniorenbeirat: KlönTreff
gegen die Einsamkeit**

**Advent, Advent:
Rezepte und Weihnachtsgeschichten**

*Besinnliche
Weihnachtszeit...*

Lesen Sie weiter: Veranstaltungskalender – Ratgeber Stromsparen
Ernährung bei Magen-Darm-Problemen – Rätselhaftes – Buchtipps – und vieles mehr

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

Seit dem 27. Oktober stehen die Uhren wieder auf Winterzeit. Dies hat Einfluss auf unseren Tagesablauf. Die Dunkelheit macht das tägliche Leben für ältere Menschen gefährlicher und beschwerlicher. Autofahrer sehen die Fahrbahn schlechter, vor allem wenn zur Dunkelheit noch Regen hinzukommt und auf der Straße die weißen Fahrbahnmarkierungen fehlen. Manche Autobesitzer verzichten deshalb vorsichtshalber bei Dunkelheit auf das Auto. Auch Rollstuhlfahrer und Benutzer von Rollatoren müssen auf dunkle Bordsteinkanten und Unebenheiten auf der Straße achten. Das Gleiche gilt für Fußgänger – mit oder ohne Spazierstock. Glatteis würde die Gefahren auf der Straße noch wesentlich steigern. Die Klimaerwärmung ist in dem Fall eher vorteilhaft, da sie die Bildung von Glatteis verhindert.

Die Dunkelheit macht das Leben nicht nur gefährlicher, sondern auch einsamer. Das kalte und oft nasse Wetter hält die Menschen davon ab, nach draußen zu gehen und vor allem draußen zu sitzen. Das Hafencafé ist im Winter gar nicht geöffnet und bei Kälte haben nicht viele Menschen Lust, auf dem Marktplatz zu sitzen. Die kalte und oft nasse Zeit kann man meiden, indem man sich die Waren nach Hause schicken lässt. Gerade auch damit verringern sich die Möglichkeiten, Kontakte zu finden und zu pflegen. Schon seit Jahren zeigen sich die Folgen für die Innenstädte, die dadurch ausbluten und veröden.

Die Landesregierung fördert Maßnahmen gegen die Einsamkeit, in Dorsten findet am 23. November ein Forum mit dem Titel „Einsamkeit – verstehen und begegnen“ statt.

Der Seniorenbeirat bietet jeden Donnerstag den Vehme-Treff von 10.00 – 12.00 Uhr, jeden 1. Dienstag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr einen „Klöntreff“ im Bürgerbahnhof und an verschiedenen Terminen ein Treffen mit Imbiss, z.B. am 05.12. um 15.00 Uhr mit Kaffee und Kuchen (Anmeldung 02362/793623). Der Treffpunkt Altstadt bietet monatlich „Offenes Singen“ sowie Spiele für Jung und Alt. In St. Nikolaus werden jährlich fünfmal Tanztees (in 2025: 05.01., 27.04., 29.06., 31.08. und 26.10.) angeboten, und zwar mit dem Schwerpunkt Begegnung.

Für die Dunkelheit der ersten Wintermonate haben wir erhellende und wärmende Lichter: die Advents- und Weihnachtslichter. Diese Lichter sind häufig mit Kontaktmöglichkeiten zur Überwindung der Einsamkeit verbunden: Adventsbasare, Adventsbegegnungen, Adventsmärkte, Martinsumzüge, Begegnungen unterm Christbaum, Treffen an der Weihnachtskrippe mit Familie oder Freunden.

Ich wünsche Ihnen eine Advents- und Weihnachtszeit mit viel Licht und schönen Begegnungen. – Im Namen des Seniorenbeirates Dorsten

Herzlichst Ihr 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

Pflegezusatzversicherung: Sinnvoll oder überflüssig?

Die Verbraucherzentrale NRW sieht die Angebote trotz steigender Pflegekosten kritisch

Viele Menschen fürchten, im Alter zum Pflegefall zu werden und die Kosten für Pflegedienste zu Hause oder ein Heim nicht stemmen zu können – vor allem angesichts der aktuellen Debatte um Finanzierungsprobleme bei der gesetzlichen Pflegeversicherung. Da klingt es verlockend, eine Versicherung abzuschließen, die hilft, die Lücke zwischen den staatlichen Leistungen und den eigenen Kosten zu schließen. Teilweise gibt es sogar Zuschüsse vom Staat. Allerdings sollte man hier genau hinschauen: „Es stimmt: Pflege im Alter kann sehr teuer werden“, sagt Elke Weidenbach, Versicherungsexpertin bei der Verbraucherzentrale NRW. „Doch private Pflegeversicherungen haben auch Nachteile und sind nicht immer zu empfehlen.“ Auf folgende Punkte sollte man achten:

Wie viel decken Pflegezusatzversicherungen wirklich ab?

Die versicherten Leistungen sind meist sehr gering. Sie decken nicht annähernd den anzunehmenden finanziellen Bedarf. Häufig werden zwei Varianten angeboten:

Pflegetagegeldversicherungen und Pflegekostenversicherungen. Bei Pflegetagegeld-



versicherungen erhalten Versicherte ein Tagegeld im Pflegefall. Den vollen Tagessatz gibt es meist erst ab Pflegegrad 5, darunter wird der Tagessatz nur anteilig gezahlt. Tarife ohne Leistungsanspruch bei ambulanter Pflege sind nicht zu empfehlen, da die meisten Menschen zu Hause

gepflegt werden. Bei der Pflegekostenversicherung werden nur nachgewiesene Pflegekosten übernommen, also in der Regel Leistungen aus dem Katalog der gesetzlichen Pflegeversicherung. Die Versicherung übernimmt den Eigenanteil der Pflegebedürftigen entweder teilweise oder ganz. Kosten für Unterkunft und Verpflegung im Heim werden also meist nicht übernommen. Und häufig wird in Grad 1 nicht gezahlt.

Was passiert, wenn der Pflegefall eintritt?

Dann wird die im Vertrag vereinbarte und vom Pflegegrad abhängige Summe ausbezahlt. Beispiel: Wenn es in Pflegegrad 3 pro Tag beispielsweise zehn Euro sind, macht das 300 Euro im Monat, bei einem höheren Tagessatz entsprechend mehr. ▶



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



Die tatsächlichen monatlichen Kosten können aber je nach Pflegebedarf vierstellig sein. Wie viel von den tatsächlichen Pflegekosten eine Zusatzversicherung wirklich abdeckt, kommt ganz auf den Einzelfall an. Das gilt auch ohne Pflegezusatzversicherung: Bei der Pflege zuhause ist die Lücke zwischen den Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung und den tatsächlichen Pflegekosten abhängig vom individuellen Bedarf.

Dementsprechend steigt bei höheren Pflegegraden der Betrag, der selbst zu zahlen ist, häufig an. Unter Umständen kann er mehrere Tausend Euro betragen. Bei stationärer Pflege ist der Eigenanteil ebenfalls von verschiedenen Umständen abhängig. Im Durchschnitt liegt er derzeit bundesweit bei 1.546 Euro – nur für Pflegeleistungen.

Welche Ausschlussklauseln gibt es?

Die meisten Versicherer lehnen Anträge bei vorliegenden Vorerkrankungen ab. Auch im laufenden Vertrag können Ausschlüsse enthalten sein, zum Beispiel eine Leistung bei Pflegebedürftigkeit, wenn diese durch Suchterkrankungen entstanden ist, oder bei stationärem Aufenthalt. Weiterer Haken: Wenn die Versicherungsbedingungen keine Beitragsbefreiung im Pflegefall vorsehen, müssen die Versicherungsbeiträge auch im Pflegefall weiter gezahlt werden, denn es handelt sich in der Regel um eine lebenslange Versicherung. Und die Beiträge

werden mit großer Wahrscheinlichkeit zukünftig steigen.

Was bieten staatlich geförderte Versicherungen?

Aus Sicht der Verbraucherschützer sind die Vertragsbedingungen hier vergleichsweise schlecht. Verträge zum monatlichen Mindestbetrag von 15 Euro decken meist nur die gesetzlichen Mindestleistungen ab oder wenig darüber. Leistungsstarke Tarife sind entsprechend teurer.

Versicherte müssen dann mit Monatsbeträgen von 30 Euro und mehr rechnen, abhängig vom Alter und Leistungsumfang. Zudem sehen die Verträge keine Beitragsbefreiung im Pflegefall vor, was bedeutet, dass die Leistungen tatsächlich noch geringer ausfallen. Auch eine Kombination aus geförderten und nicht geförderten Tarifen ist nicht ideal, denn hier sind die Nachteile beider Varianten vereint, wie etwa höhere Beiträge und Gesundheitsfragen, die beantwortet werden müssen.

Vorteil: Bei der staatlich geförderten Pflegezusatzversicherung findet keine Gesundheitsprüfung statt. Damit ist sie auch für Menschen mit Vorerkrankungen verfügbar, die bei regulären Verträgen ansonsten meist ausgeschlossen sind. Ebenso gibt es keine Altersgrenze für den Abschluss und kein außerordentliches Kündigungsrecht des Versicherers. Wer bereits einen Pflegegrad hat, erhält einen solchen Vertrag jedoch nicht mehr.

Wie kann man selbst vorsorgen?

Es ist empfehlenswert, die eigene finanzielle Situation im Alter frühzeitig im Blick zu haben und zu klären, welche Rente zu erwarten ist, ob Vermögen zur Verfügung steht oder ob Angehörige die Pflege ganz oder teilweise leisten können. Eine Immobilie kann bei stationärer Pflege verkauft oder vermietet werden.



Beratung ist wichtig

Mit Pflegetagegeld-, Pflegekosten- und Pflegerentenversicherungen gibt es mindestens drei verschiedene Produkte auf dem Markt, die sehr unterschiedliche Leistungen bieten. Um den passenden Tarif zu finden, ist eine unabhängige Beratung wichtig. Unterstützung bieten die Verbraucherzentralen.

Weiterführende Infos und Links:

Mehr zu Pflegezusatzversicherungen unter www.verbraucherzentrale.nrw/node/29435
 Mehr zu privaten Pflegeversicherungen mit staatlicher Zulage unter: www.verbraucherzentrale.nrw/node/54424
 Mehr zur persönlichen Beratung (kostenpflichtig) gibt es hier: www.verbraucherzentrale.nrw/node/14455

Wir wünschen allen
frohe Weihnachten

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

Fakeshops locken mit günstigem Heizöl

Eine Verbraucherin meldete sich bei der Verbraucherzentrale, nachdem sie beinahe Opfer einer betrügerischen Website geworden wäre. Auf der Suche nach günstigen Heizölpreisen stieß sie auf das Portal heizuel24.com, das verlockend niedrige Preise anbot. Nachdem sie eine Anfrage gestellt hatte, erhielt sie einen Anruf von einer Berliner Nummer, bei dem man ihr erklärte, dass für die Bestellung 50 Prozent des Kaufbetrags im Voraus gezahlt werden müssten. Als sie misstrauisch nachfragte, weil Vorkasse bei Heizölbestellungen eher unüblich sei, wurde das Gespräch abrupt beendet. Eine Recherche ergab, dass es sich um einen Fakeshop handelt, der in Russland gehostet wird. „Es ist einer von zahlreichen Fakeshops, die aktuell mit Heizöl- und Brennholz werben“, erklärt Iwona Husemann, Juristin bei der Verbraucherzentrale NRW. „Wir empfehlen, vor einer Bestellung die Seriosität des Anbieters sorgfältig zu prüfen und bei ungewöhnlichen Zahlungsbedingungen, insbesondere bei Vorkasse, äußerst skeptisch zu sein.“ Die Expertin erklärt, woran man Fakeshops erkennen kann.

Bei auffallend günstigen Produkten misstrauisch werden

Betrüger nutzen es aus, wenn Waren saisonal bedingt sehr gefragt oder in seriösen Shops gerade nicht zu haben sind. Im Sommer sind es Fakeshops für Gartengeräte oder Grillzubehör, in der Weih-

nachtszeit für Elektronikartikel. Oft ähneln solche Shops denen von seriösen Anbietern. Auch die Aufmachung der Internetseiten wirkt auf den ersten Blick authentisch. Erst bei genauem Hinsehen stellt man Auffälligkeiten fest, zum Beispiel dass sich die Website mit erfundenen Gütesiegeln schmückt oder kein Impressum vorhanden ist.

Alle Angaben prüfen: Vor einer Bestellung sollten Verbraucher:innen folgende Punkte in einem Internet-Shop genau checken: Gibt es mehrere – darunter auch kundenfreundliche – Zahlungsarten oder bleibt am Ende des Bestellvorgangs nur die Vorkasse übrig? Gibt es eine überprüfbare Anbieteradresse im Impressum? Werden Angebot und Preis mit allen erforderlichen Details angegeben? Werden Lieferbedingungen und -kosten ausreichend dargestellt? Sind Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) und darin Hinweise zum Widerruf vorhanden? Wird hier mit einem vertrauenswürdigen Gütesiegel wie z.B. „Trusted Shop Garantie“ (Trusted Shops), „s@fer-shopping“ (TÜV Süd) und „Geprüfter Onlineshop EHI“ (EHI Retail Institute GmbH) geworben? Eine zuverlässige Orientierung bieten solche Siegel jedoch nur, indem man auf das Logo klickt und dadurch auf die Homepage des Prüfunternehmens weitergeleitet wird.

Bei Vorkasse vorsichtig sein

Auf der sicheren Seite sind Verbraucher,

wenn sie Waren nur bei Online-Händlern ordern, die mehrere kundenfreundliche Zahlungsarten bis zum Klick auf den Kauf-Button zur Verfügung stellen. Sicher sind zum Beispiel Zahlungen auf Rechnung oder per Lastschrift. Bei der Zahlung auf Rechnung muss erst gezahlt werden, wenn die Ware angekommen ist. Bei Zahlung per Lastschrift kann die Zahlung noch bis zu acht Wochen lang rückgängig gemacht werden.

Kostenlosen Fakeshop-Finder nutzen

Der Fakeshop-Finder der Verbraucherzentrale NRW sucht mittels einer künstlichen Intelligenz ständig gezielt nach Fakeshops im Internet. Dazu werden verschiedene Merkmale, die oft bei unseriösen Shops zu finden sind, geprüft – etwa ein fehlendes Impressum, eine Umsatzsteuer-ID, die es gar nicht gibt, aber auch technische, sprachliche und strukturelle Merkmale. Verbraucherinnen und Verbraucher geben unter www.fakeshopfinder.nrw einfach die Internetadresse des Shops ein, für den sie sich interessieren, und erhalten nach wenigen Sekunden ein Ergebnis in Ampel-Form: Rot bei einer eindeutigen Warnung, Gelb als Hinweis, vor der Bestellung genauer hinzusehen und Grün, wenn alles in Ordnung ist.

Weiterführende Infos und Links:

www.verbraucherzentrale.de/fakeshopfinder
Weitere Infos zur Online-Abzocke unter:
www.verbraucherzentrale.de/node/13166



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.logopaedie-dorsten-schermbeck.de

Stromkosten senken – so klappt es

Die VERBRAUCHER INITIATIVE über Maßnahmen zum Energiesparen

Trotz zuletzt rückläufiger Strompreise bleibt das Preisniveau weiterhin hoch. Ein Grund sind die gestiegenen Netzentgelte. Weniger Strom zu verbrauchen, ist eine Möglichkeit, um die hohen Kosten zu senken. Welche Ansatzpunkte es gibt und was sie bringen, stellt die VERBRAUCHER INITIATIVE auf ihrer Internetseite www.verbraucher60plus.de vor.

Der größte Teil des täglichen Stromverbrauchs im Haushalt entfällt mit knapp einem Drittel auf die Unterhaltungs-, Informations- und Kommunikationstechnologien. Mehrere Fernseher und Computer, eine intensivere Nutzung und eine zunehmend aufwendigere Ausstattung der Geräte treiben den Stromverbrauch in die Höhe. „Es lohnt sich, wenn Sie bei der Anwendung und der Anschaffung sparsam handeln. Wählen Sie beispielsweise ein Notebook statt eines PCs, nutzen Sie den Energiesparmodus statt des Bildschirm-schoners, schalten Sie die Geräte nach

Gebrauch und den Router über Nacht aus“, rät Georg Abel von der VERBRAUCHER INITIATIVE.

Auch das Waschen und Trocknen verschlingt einiges an Strom. Um den Verbrauch zu senken, empfiehlt Georg Abel als wesentliche Maßnahmen: „Lassen Sie die Geräte mit Eco-Programmen laufen, wählen Sie eine niedrigere Waschtemperatur, stellen

konsequent LEDs (Light Emitting Diode = Leuchtdiode) einsetzen“, weiß Georg Abel. Er betont außerdem: „Schalten Sie das Licht aus, wenn Sie es nicht mehr benötigen und zwar auch dann, wenn Sie einen Raum nur für kurze Zeit verlassen.“ In der Hitliste der Stromverbraucher folgen Kühl- und Gefriergeräte auf dem vierten Platz. Wer den Kühlschrank auf sieben

Grad Celsius und den Gefrierschrank auf minus 18 Grad Celsius einstellt, die Tür nach Gebrauch schnell wieder schließt und das Eisfach regelmäßig abtaut, kann so die Stromrechnung entlasten.

Weitere Anregungen zum Stromsparen bietet der umfangreiche, kostenfreie Themenschwerpunkt „Energiesparen“ im Portal Verbraucher60plus.

Interessierte finden dort konkrete Tipps, wie sich der Verbrauch in Wohnzimmer, Küche und Bad reduzieren lässt. Zahlreiche Links zu Informations- und Beratungsangeboten ergänzen das Angebot.



Sie sie nur vollbeladen an und verzichten Sie auf die Vorwäsche sowie auf einen Trockner.“ Ebenfalls ein größerer Posten ist die Beleuchtung. „Hierbei können Sie eine Menge Geld einsparen, wenn Sie

An Weihnachten denken & Wellness schenken



**Gesundheit ist ein Zustand
vollständiger HARMONIE von
KÖRPER, GEIST und SEELE.**

- KG – KG-ZNS (Bobath)
- Klassische Massage
- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Schroth-Therapie
- Sektorale Heilpraktik
- Wärme- / Kälte-Therapie
- Wellnessmassagen / Whirlpool
- Betriebliches Gesundheitsmanagement

Physiotherapie Praxis Park · Annettestraße 2 · 46284 Dorsten-Holsterhausen
 Fon: 02362-7 8 9 10 40 · Fax: 02362-7 8 9 10 41 · Mobil: 0173-654 66 66
 E-Mail: info@physiotherapie-park.de · www.physiotherapie-park.de



3. Schermbecker Seniorenmesse – eine Nachlese

Am 14. September 2024 fand im und vor dem Rathaus Schermbeck die dritte Seniorenmesse statt. Initiiert wurde die für alle zwei Jahre geplante Messe vom Seniorenbeirat der Gemeinde unter dem Motto „Lebensqualität im Alter: Gesundheit – Pflege – Mobilität“. Die diesjährige Informationsveranstaltung stand unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Mike Rexforth.

Der Seniorenbeirat hatte zur Vorbereitung einen Arbeitskreis aufgestellt, der eine Vielfalt von Angeboten und Aktionen an dem Messttag ermöglichte. Und der Erfolg gab ihnen recht. 33 Aussteller – ein neuer Rekord – füllten den Vorplatz und das Begegnungszentrum des Schermbecker Rathauses.

Die Messe bot ihren Besuchern einen umfassenden Einblick in alle wichtigen Aspekte des Älterwerdens. Von präventiven Gesundheitsangeboten über Mobilitätslösungen bis hin zu rechtlichen Themen – die Veranstaltung lieferte eine Fülle an wertvollen Informationen und praktischen Hilfestellungen. Alte, kranke und behinderte Menschen, ihre Angehörigen und Freunde sowie alle, die sie pflegen oder betreuen, fanden ortsnahe und nah beieinander Ansprechpartner und Fachleute für ihre Fragen, Probleme und Anliegen. Firmen, Vereine und soziale Einrichtungen, bevorzugt aus Schermbeck, aber auch von auswärts, boten ihnen als Aussteller Beratung, Informationen und Tipps für die vielfältigen Anforderungen des Alltags.

Bereits am Anfang gab es Außergewöhnliches: Qigong – Qi steht für Lebensenergie und Gong bedeutet Arbeit. Der Stand zog viele interessierte Besucher an, die mehr über diese traditionelle chinesische Bewegungslehre erfahren wollten.

Schräg gegenüber informierte die Sofiapflege Nördliches Ruhrgebiet/Südliches Münsterland über häusliche Betreuung und 24-Stunden-Pflege. „Liebevoller Rundum-Versorgung Daheim“.

Die SAPV Niederrhein GmbH bot spezialisierte ambulante Palliativ-Versorgung: „Wenn Medizin nicht mehr heilen kann ...sind wir für Sie da“. Schwerstkranke

Menschen sollen bis zu ihrem Todestag möglichst selbstbestimmt und menschenwürdig leben können.

Aber auch der Tod selbst wurde nicht ausgespart. Eine Bestattungsfirma informierte über verschiedene Begräbnisformen.

Als Kontrast dazu präsentierte ein Reisebüro geführte Gruppenreisen und Tagesausflüge für die schönen Seiten des Lebens im Alter.

Schermbecker und auswärtige Betreuungsfirmen berieten über die Möglichkeit der Tagespflege, der hauswirtschaftlichen Hilfen und Kranken- und Seniorenpflege im häuslichen Bereich sowie über Hausnotrufsysteme.

Vertreten waren aber auch die örtlichen Alten- und Pflegeheime. Sie beschrieben ihre Wohnmöglichkeiten und ihr Hausgemeinschaftskonzept.

steht sie allen Feierwilligen zur Verfügung. Das Informationsangebot der Messe deckte eine Vielzahl von Themen ab, die besonders für Senioren relevant sind. Wie verändert sich das Laufen, Sehen und Hören im Alter? Am Stand des St. Elisabeth-Krankenhauses Dorsten hatten die Besucher die Möglichkeit, die Veränderungen im Alter an Laufen, Sehen und Hören mit einem speziellen Altersanzug selbst zu erleben. Dieser simulierte die Einschränkungen, die durch das Nachlassen von Muskelkraft und Beweglichkeit im Alter entstehen. Besonders junge Besucher zeigten großes Interesse daran, wie es sich anfühlt, älter zu sein.

In weiteren Räumen des Rathauses bot ein Geldinstitut Vorträge zum aktuellen Stand der Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sowie ein Hörakustiker die Möglichkeit zum Hörtest.



Mitglieder des Arbeitskreises präsentieren das Banner zur Seniorenmesse.

Die SeniorenZeit, als unabhängiges Medium und kostenlose Fachzeitschrift für Senioren, informierte zu seniorenrelevanten Themen und Hilfestellungen der Seniorenverbände. Die aktuelle Ausgabe lag zur Mitnahme bereit.

Das Veranstaltungsnetzwerk „Die Ausrichter“ informierte über die Dienstleistungen im privaten und gewerblichen Bereich rund um jede Art von Festivitäten. Ob Jubiläum, Geburtstag oder Betriebsfeier; durch Rabatte, Zeitersparnis, höchste Qualität und eine langjährige Erfahrung

Für das leibliche Wohl sorgten schließlich ein Grillstand und die angehenden Abiturienten der Gesamtschule mit Kaffee und Waffeln.

Aufgrund des großen Besucheransturms und dem positiven Feedback war die Messe ein voller Erfolg. Die nächste Messe findet voraussichtlich in zwei Jahren statt. Interessierte Aussteller haben sich bereits jetzt schon angekündigt.

Friedhelm Stoltenberg

„Senioren haben besondere Ansprüche – und das mit Recht“

„Senioren haben besondere Ansprüche – und das mit Recht“
Wie möchte ich wohnen? Die Antwort auf diese wichtige Frage fällt in jeder Lebensphase anders aus. So hatte man als Studierende oder als Berufsanfänger vielleicht noch wenige Ansprüche. Doch mit den Jahren ändert sich das. Weil man mit jemandem zusammenzieht, weil die Familie wächst und auch, weil man es sich leisten kann. Schicke Wohnung, Doppelhaus-hälfte, freistehendes Familienhaus: So sieht manche Immobilien-Biographie aus – bis man dann der Rente nicht mehr fern ist, die Kinder das Haus verlassen haben oder der schöne Garten einfach zu viel Arbeit macht. Immobilien-Fachmann René Staude von der Vereinten Volksbank kennt diese Situation gut: „Man fängt in diesem Alter an, über Veränderungen nachzudenken. Ob man sie überhaupt will – und wenn ja, wie man diese Veränderungen selbst gestalten kann.“

Aus seinen vielen Begegnungen mit Mitgliedern, Kundinnen und Kunden weiß der Experte, dass ein Thema ganz vorne steht, wenn es um das Wohnen im Alter geht: „Ich will selbstbestimmt leben. Das ist das A und O für unsere Generation.“ Von der Senioren-Wohngemeinschaft über Mehr-Generationen-Wohnen bis zur Residenz mit Pflegedienst gibt es hier mittlerweile viele Möglichkeiten und Angebote. Was man in Anspruch nehmen könne, sei dabei aber auch eine Frage des Geldbeutels.

„Außerdem haben vor allem viele Immobilienbesitzerinnen und -besitzer den Wunsch, dass sie ihr Leben lang in den eigenen vier Wänden wohnen können“, sagt Staude und weist darauf hin, dass dann seine Kolleginnen und Kollegen vom Immobilienfinanzierungs-Team der Vereinten Volksbank gute Unterstützung leisten: „Sie räumen energisch auf mit dem Vorurteil, dass ältere Menschen keinen Kredit bekommen. Außerdem machen sie den Weg frei zu staatlichen Fördermitteln und sorgen für klare Sicht auf das Machbare. Ganz gleich, ob barrierefrei modernisiert wird oder das neue Zuhause die gewünschte Zukunftssicherheit verspricht.“

Staude selbst hat seine Kompetenz als Immobilien-Fachmann natürlich beim Verkauf und Kauf der eigenen vier Wände: „Beides sind ja sehr einschneidende Erfahrungen, und natürlich möchte hier keiner Fehler machen.“ Auch wolle niemand auf Geld verzichten oder zu viel zahlen. Hinzu kommt: „Seniorinnen und

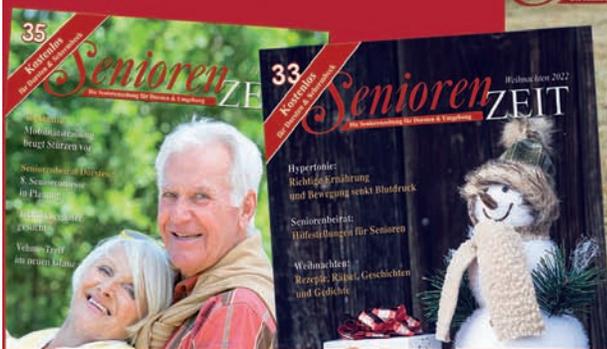


Senioren haben besondere Ansprüche – und das mit Recht.“ Deswegen sei es wichtig, mit Menschen verlässlich und offen über ihre Wünsche und Bedürfnisse sowie ihre Möglichkeiten zu sprechen: „Dabei verspreche ich nicht das Blaue vom Himmel, sondern ermittle zum Beispiel Preise auf einer ganz sachlichen Ebene mit entsprechender fachlicher Analyse. Es nützt doch allen Beteiligten, wenn sie mit Realismus an das Thema gehen.“ Dazu gehört auch das Thema: „Wo wohne ich in Zukunft?“ René Staude hat hier klare Vorstellungen: „Besonders wichtig bei der Planung des eigenen Wohnsitzes ist immer die Infrastruktur und die Umgebung der Immobilie.“ Viele ältere Menschen legen beispielsweise großen Wert darauf, in der Nähe einkaufen zu können, wollen medizinische Versorgung am liebsten in der Nachbarschaft, freuen sich auf schnellen Zugang zu öffentlichen Verkehrsmitteln.

„Wer heute schon diese Gedanken um ein eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter klar sortiert, macht sich das Leben und die Entscheidungen leichter“, so der Immobilien-Fachmann: „Dabei unterstützen wir von der Vereinten Volksbank unsere Mitglieder, Kundinnen und Kunden umfassend. Wir tun dies sowohl beim Verkauf und Kauf der Wohnung beziehungsweise des Hauses als auch bei der Finanzierung und Absicherung – und vor allem mit Rat und Tat.“

Immobilien-Fachmann René Staude
von der Vereinten Volksbank
Telefon 02362 204-286

Die SeniorenZeit online lesen unter:
[www.creative-print.de/
Seniorenzeitung](http://www.creative-print.de/Seniorenzeitung)



Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden?

Ratgeber lotst zu magenfreundlichem Alltag

Ob Bauchschmerzen, Völlegefühl, Sodbrennen, Verstopfung, Durchfall oder Blähungen – etwa 70 Prozent der Menschen hierzulande leiden unter Magen-Darm-Beschwerden. Kann ich überhaupt noch essen, was mir schmeckt? Oder besser nur noch das, was ich auch vertrage? Muss ich meine Essgewohnheiten um- oder manche ganz abstellen? Welche Lebensmittel gehören bei einer darmgesunden Ernährung auf den Speiseplan?

So vielfältig mögliche Ursachen für die Beschwerden sind, so individuell müssen die Strategien für deren Behebung sein. Der Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden?“ der Verbraucherzentrale zeigt, was nützt und was nicht. Mit der „Darmlupe“ nimmt er auch in den Blick, wie verträglich welches Lebensmittel ist.

Der Ratgeber nimmt mit auf eine Reise durch den Körper. Jedes Verdauungsorgan wird in einem Porträt vorgestellt: Welche Aufgaben es jeweils erfüllt und wie das alles im Verdauungssystem zusammenwirkt, wird anschaulich erklärt. Denn mit einem guten Verständnis davon lassen sich eigene Magen-Darm-Beschwerden schon häufig besser einordnen und beheben. Natürlich gibt es auch Symptome, die man unbedingt fachärztlich abklären lassen sollte. Das Buch stellt die wichtigsten Merkmale einer darmgesunden Kost vor, die individuell angepasst werden kann. Und wem regelmäßig das Essen zu schwer im Magen liegt, der findet hier auch ein

praktisches Erste-Hilfe-Paket an Gegenmaßnahmen. Fast immer hilfreich ist es beispielsweise, sich erst einmal genug Zeit fürs Essen zu nehmen.

Der Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden? Was nützt, was nicht – praktische Hilfen für den Alltag“ hat 200 Seiten und kostet 20,- Euro; E-Book 15,99 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.

Sie kennen Angebote, die sich für Pflegebedürftige einsetzen? Sie kennen Menschen, die ehrenamtlich pflegen?

Sagen Sie **Danke** mit einer Nominierung für den pflegecompass!

- ♥ Engagement würdigen
- ♥ Wünsche erfüllen
- 📄 und einfach online nominieren



Das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Niederrhein und die Pflegeberatung compass verleihen 2025 den Pflegepreis pflegecompass. Geehrt werden pflegende Angehörige, ehrenamtlich Pflegenden und Pflege-Angebote aus der Stadt Wesel sowie dem rechtsrheinischen Kreis Wesel (Hamminkeln, Schermbeck, Hünxe, Voerde und Dinslaken). Nominieren Sie jetzt Menschen und Angebote für ihren Einsatz in der Pflege!



Alle Informationen zum pflegecompass, der Nominierung und den Fristen gibt es unter www.compass-pflegeberatung.de/pflegecompass



Agnes Stetzkamp:

35 Jahre Erfahrung in Kosmetik und Heilpraktik

Agnes Stetzkamp ist seit über 35 Jahren mit ihrem Institut Esthetique eine feste Größe im Bereich der Kosmetik und Heilpraktik. Mit ihrer beeindruckenden Expertise und ihrem umfassenden Fachwissen steht sie ihren Kundinnen und Kunden mit Leidenschaft und Engagement zur Seite. Ihr Name steht für Erfahrung, Qualität und Innovation – Eigenschaften, die sie zur idealen Ansprechpartnerin für individuelle Schönheits- und Gesundheitslösungen machen.

Im Fokus ihrer Arbeit stehen medizinisch-kosmetische Behandlungen, die durch den Einsatz modernster und revolutionärer Technologien ergänzt werden. Dabei bietet Agnes Stetzkamp unvergleichbare, auf jeden Kunden zugeschnittene Lösungen, um Problemzonen gezielt und nachhaltig zu behandeln. Ihr ganzheitlicher Ansatz verbindet ästhetische Perfektion mit medizinischem Know-how, was ihr einen herausragenden Ruf in der Branche eingebracht hat.

Die langjährige Erfahrung, gepaart mit einem stetigen Streben nach Weiterentwicklung und Innovation, macht Agnes Stetzkamp zu einer Pionierin in ihrem Fachgebiet. Ihre Behandlungen zeichnen sich durch höchste Qualität und Wirksamkeit aus und schenken ihren Kunden nicht nur ein verbessertes Hautbild, sondern auch neues Selbstvertrauen.

Vertrauen Sie den Beauty-Expertinnen.

Was wir für Sie tun können:

T-Shape 2

Das derzeit fortschrittlichste Behandlungssystem der Welt, eine revolutionäre Technologie, die keine ästhetischen Wünsche offenlässt, für Gesicht und Körper.

Das Multisystem T-Shape 2 ist die wirksamste Lösung zur optimalen Revitalisierung der Gesichtshaut, für eine deutliche verbesserte Hautstruktur und kann selbst bei empfindlicher und sensibler Haut angewendet werden. Sofortige, messbare und dauerhafte Ergebnisse!

**JETZT
an Weihnachten
denken und Ihren
Liebsten einen
GUTSCHEIN
schenken!**

Dermadrop

Dieses Gerät arbeitet auf Sauerstoffbasis und befördert spezielle Seren in die Tiefe der Haut. Ein innovatives Therapiekonzept, das als kosmetische Botox-Alternative für die Verbesserung von Mimikfalten und für definierte Gesichtskonturen sorgt.

Fadenlifting

Die sanfte Anti-Aging-Methode ist eine schonende Form der Faltenbehandlung. Bei dieser Behandlungsmethode werden selbstauflösende Fäden in das Hautgewebe eingebracht, um so erschlaffte Partien zu glätten und teilweise anzuheben.

Die Gesichtskonturen lassen sich gezielt betonen. Das Ergebnis sorgt sofort

für ein strafferes, jüngeres Erscheinungsbild.

Dermafiller

Dermalfiller (Hyaluron) gelten als die Wunderwaffe, wenn es um schöne, faltenfreie Haut geht. Sie werden direkt in die Haut gespritzt, um Falten von innen aufzupolstern und Gesichtspartien, wie z. B. Wangen, Kinn-Kieferlinie oder die Lippen stärker zu betonen (Gesichtsmodellierung).

PQ Age

Ein hocheffektives Peeling mit Sofort-Lifting-Effekt!

Sicher, schonend und ausgesprochen effektiv. Ohne Schälung und ohne Einschränkungen im Alltag.

Es kommt zu einer spür- und sichtbaren Revitalisierung der Haut. Bereits nach der ersten PQAGE-Behandlung ist ein Lifting-Effekt sichtbar. Langfristig führt die PQAGE-Anwendung zu einer deutlichen Verbesserung der Hautstruktur.

Needling

Das Needling ist ein Verfahren, bei dem neue hauteigene Kollagene angeregt werden. Kleine Fältchen und Narben werden verbessert und die Hautqualität erhöht. Es findet eine sichtbare Verjüngung statt.

Injektionslipolyse

Auch normalgewichtige Menschen haben Stellen am Körper, an denen sich trotz Sport und vernünftiger Ernährung, unschöne Polster festgesetzt haben, die sogenannten Problemzonen.

Hartnäckige Fettpolster werden mit der Injektionslipolyse schnell, schonend und vor allem dauerhaft entfernt.



Esthétique

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

Im Winter in Bewegung bleiben

VERBRAUCHER INITIATIVE über passende körperliche Aktivitäten

Bei Regen, Kälte oder Dunkelheit ist Bewegung an der frischen Luft wenig verlockend. Als Alternative bieten sich Trainingseinheiten in der Wohnung oder verschiedene Indoor-Sportarten an. Auf www.verbraucher60plus.de gibt die VERBRAUCHER INITIATIVE Tipps für mehr Bewegung, auch in der kühleren Jahreszeit.

„Bei ungemütlichem Wetter können Sie beispielsweise zu Hause auf dem Hometrainer radeln oder Gymnastik machen. Übungsanleitungen finden Sie in Büchern, auf CDs, DVDs und im Internet, beispielsweise bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung oder auf YouTube. Achten Sie bei der Auswahl möglichst auf qualifizierte Trainer und Trainerinnen“, so Georg Abel von der VERBRAUCHER INITIATIVE. Auch ein Crosstrainer, ein Laufband oder Pilates, Yoga und Aerobic

bieten sich für das Training in den eigenen vier Wänden an. Da beim Sporteln in Eigenregie die persönliche Anleitung und Kontrolle durch eine Fachkraft fehlen, eignen sich bereits bekannte Sportarten oder solche, bei denen sich die Übungen gut nachvollziehen lassen.

Regelmäßig alleine zu trainieren erfordert viel Selbstdisziplin und Eigeninitiative. Doch die Vorteile liegen auf der Hand, wie Georg Abel ausführt: „Sie bleiben unabhängig und flexibel. Sie bestimmen selbst, wann und wo Sie sich bewegen möchten und in welchem Umfang.“ Für alle, die lieber in Gesellschaft körperlich aktiv sind, können Mannschaftssportarten, Gruppenkurse bei Vereinen, in Fitnessstudios oder Tanzschulen in Frage kommen. Hier gibt es eine große Auswahl an verschiedenen Sportarten, die in der Halle ausgeübt werden. „Legen Sie Bewegungs-

einheiten wie Spazierengehen, Walken oder Rad fahren auf das Wochenende, um Tageslicht und frische Luft zu tanken“, rät Georg Abel.

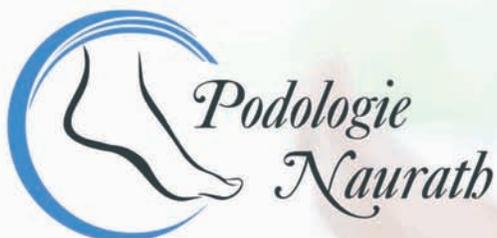


Anregungen für mehr Bewegung und die Wahl einer geeigneten Sportart stellt die VERBRAUCHER INITIATIVE online in dem Themenschwerpunkt „Bewegung“ bereit. Der kostenlose Beitrag informiert außerdem über die positiven Effekte von körperlicher Aktivität, dabei vor allem auf die Gesundheit und das Wohlbefinden älterer Menschen.

www.verbraucher60plus.de

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

Betreuungsdienst LebensBaum

Alltagsbegleitende Unterstützung und Betreuung

Ab Januar 2025 auch in Schermbeck

Im Alltag gibt es viele Aufgaben, die mit zunehmendem Alter oder bei gesundheitlichen Einschränkungen schwerer fallen. Der Betreuungsdienst LebensBaum, gegründet im August 2023 in Drevenack, bietet individuelle Unterstützung, damit Menschen weiterhin in ihrem gewohnten Umfeld leben und den Alltag so angenehm wie möglich gestalten können. Getreu dem Motto: „Wir kommen zu Ihnen, weil es zu Hause am schönsten ist!“

Firmengründerin Tanja Wagner: „Wir nehmen uns Zeit für die zu Betreuenden und sind mindestens 1,5 Stunden vor Ort. Auch der Entlastungsbetrag, ab Pflegegrad 1, kann für Arztbegleitungen, Einkäufe, Gesellschaft etc., genutzt werden. Unsere Dienste wissen die Leute zu schätzen und erzählen es auch Bekannten weiter. Das Büro in Schermbeck ergab sich eher zufällig... Nebenbei erwähnte ich bei einer Arztbegleitung, dass es viel Leerstand in Schermbeck gibt und mich das sehr überraschte. Kurz darauf wurden mir Büroräume angeboten. Verwalter und Vermieterin freuen sich nun über unser Angebot und sehen den LebensBaum als Bereicherung für die hier lebenden Menschen in Schermbeck!“

Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt!

Unterstützung im Alltag – individuell und fürsorglich

Der Betreuungsdienst LebensBaum hilft Menschen dabei, ihren Alltag so angenehm und selbstbestimmt wie möglich zu gestalten. Das Angebot richtet sich sowohl an Pflegebedürftige als auch an ihre Angehörigen, die durch die vielfältigen Leistungen spürbar entlastet werden können.

Unsere Leistungen im Überblick:

- Hilfestellung bei alltäglichen Aufgaben: Unterstützung bei kleinen und großen Herausforderungen des täglichen Lebens.
- Vor- und Zubereitung von Mahlzeiten: frische und gesunde Gerichte, individuell abgestimmt.
- Gemeinsame Aktivitäten und Gespräche: für mehr Lebensfreude und weniger Einsamkeit.
- Persönliche Assistenz und Unterstützung bei Behördenangelegenheiten: Begleitung bei wichtigen Terminen und Papierkram.
- Entlastung für pflegende Angehörige: flexible und zuverlässige Hilfe für die ganze Familie.
- Demenzbetreuung: einfühlsame Betreuung, die auf die besonderen Bedürfnisse abgestimmt ist.
- Unterstützung bei Garten-, Balkon- und

Hausarbeiten: praktische Hilfe für ein schönes Zuhause.

- Trauer- und Sterbebegleitung: empathische Begleitung in schweren Zeiten.
- Haushaltshilfe mit ärztlicher Verordnung: professionelle Unterstützung nach medizinischer Empfehlung.
- Individuelle Absprachen: für maßgeschneiderte Betreuungslösungen.

Kostenübernahme durch Pflegekassen

Je nach Pflegegrad ist eine Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich. Die Abrechnung erfolgt in der Regel direkt mit den meisten Pflegekassen, sodass sich die Kunden und ihre Angehörigen um nichts kümmern müssen.

Eröffnungstermin:

2. Januar 2025

10.00 - 14.00 Uhr

Büro vor Ort in Schermbeck

Für persönliche Beratungen und Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiter des Betreuungsdienstes LebensBaum in Schermbeck zur Verfügung.

Adresse und Bürozeiten:

Mittelstraße 16, 46514 Schermbeck

Dienstag: 14:00 – 16:30 Uhr

Donnerstag: 09:00 – 13:00 Uhr

Ihr Wohlbefinden liegt uns am Herzen

Der Betreuungsdienst LebensBaum steht für Vertrauen, Fürsorge und Qualität. Mit einem Team, das auf die individuellen Bedürfnisse jedes Einzelnen eingeht, sorgt er dafür, dass Menschen auch in herausfordernden Lebenssituationen die Unterstützung erhalten, die sie benötigen. Kontaktieren Sie uns noch heute und erfahren Sie, wie wir auch Ihr Leben ein Stück leichter machen können!

Telefon: 02853 / 91 20 628

Mobil: 0176 / 61 19 57 69

Telefax: 02858 / 55 40 448

eMail: info@lebensbaum-wagner.de



Heimatliebe: Der Dorstener Stadtring als Symbol lokaler Verbundenheit

Dorstens Herz schlägt für seine Traditionen und seine Menschen. Und genau das haben sich Marcel Louven und Lorenzo Köller, die beiden Inhaber des Dorstener Schmuckgeschäftes „Luxus-Spot“ an der Essener Straße, zur Aufgabe gemacht: Sie bringen die Heimatliebe in Form eines exklusiven Schmuckstücks zum Ausdruck – dem Dorstener Stadtring. In Zusammenarbeit mit der renommierten Oldenburger Schmuck-Manufaktur DUR haben sie ein einzigartiges Symbol für die Stadt geschaffen, das Tradition und Moderne vereint.

Der Dorstener Stadtring ist nicht einfach ein Schmuckstück – er ist eine Hommage an die Stadt und an die Menschen, die sie ausmachen.

In edlem rhodinierten 925er Sterlingsilber gefertigt, zeigt der Ring Motive, die Dorstens Geschichte und Kultur widerspiegeln. Die Zeche Fürst Leopold, die Stadtkrone, Schloss Lembeck, das Alte Rathaus und das Stadtwappen sind fein ziseliert und lassen den Träger Dorstens Geschichte immer bei sich tragen.

Der Ring ist in zwei Varianten erhältlich: Die erste Version mit geschwärzten Zwi-

schenträumen zwischen den Dorsten-Motiven ab 129 Euro, und eine zweite helle Variante, deren Zwischenräume mit echtem Strandsand gefüllt sind, ab 139 Euro.

Beide Versionen sind gleichermaßen für Männer und Frauen geeignet und bieten somit eine persönliche Möglichkeit, die Liebe zur Heimat sichtbar zu machen.



Darüber hinaus kann der Ring auf Nachfrage vergoldet oder sogar in Massivgold gefertigt werden, um dem Symbol einen noch edleren Charakter zu verleihen. Auch ein besonderes Highlight für die Dorstener ist der „Nachtring“ von DUR: Mit funkelnenden Kristallen, die im Lavasand schimmern und einem klaren, wolkenlosen Himmel über Dorsten, zieht dieser Ring alle Blicke auf sich. Sollte die Nachfrage

wachsen, dann wird dieses ausgefallene Schmuckstück dauerhaft ins Sortiment aufgenommen – genauso wie spezielle Kettenanhänger mit Dorsten-Motiven, die Heimatliebe in ihrer reinsten Form darstellen. Für alle, die ihre Bindung zur Region zeigen möchten, jedoch nicht unbedingt den Stadtring tragen wollen,

bieten Louven und Köller weitere Schätze an. – Der „Pott-Ring“ mit klassischen Bergbaumotiven und das Label „Lipppekind“, das Mode und Accessoires mit regionalem Bezug vereint, laden dazu ein, die Tradition des Ruhrgebiets stolz und stilvoll zu tragen. Die beiden Inhaber des Schmuckgeschäftes „Luxus-Spot“ haben mit dem Dorstener Stadtring eine Hommage geschaffen, die

Tradition und lokale Verbundenheit mit hoher Handwerkskunst verbindet. – Ein Stück Dorsten, das zeigt, wie stark die Bindung zur Heimat sein kann und den Stolz auf die Stadt für alle sichtbar macht.

Weitere Informationen unter:
Luxus-Spot Dorsten
Essener Straße 18, Dorsten
Telefon 02362 7956090



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“



**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**



Weihnachtszeit – Eine Zeitreise in meine Kindheit

Welche Bedeutung hat die Weihnachtszeit in unserer konsumorientierten Welt? Früher war sicher nicht alles besser, aber die Hektik, die grellen Lichter und dudelnden Lieder, geben sie uns das Gefühl einer besinnlichen Weihnachtszeit?

Roderich, von dem ich erzählen will, war ein Mann des aufrechten Ganges und Weihnachten gehörte zu ihm wie seine klare Haltung und sein fester Glaube; außerdem war Weihnachten das ganze Jahr über ein Stück seines Alltags.

Als jüngster Bruder von drei Schwestern wurde er in eine Zeit hinein geboren, in der die Arbeit und damit die Existenzsicherung den Alltag bestimmten. Sein Vater starb, als Roderich 10 Jahre alt war. Die Mutter und die drei Schwestern arbeiteten hart, hielten die Familie zusammen und unterstützten ihren Sohn und kleinen Bruder, damit er die Schule abschließen und eine Ausbildung als Modelltischler machen konnte. Sein Engagement bei den Pfadfindern führte ihn nach der Ausbildung zu einem diakonischen Träger, bei dem er eine Ausbildung zum Diakon und Krankenpfleger machte.

Der Nationalsozialismus änderte alles, er wurde eingezogen und als Sanitäter nach Russland in den Krieg geschickt; er hatte den Dienst an der Waffe verweigert. Bei einem Fronteinsatz verlor er durch eine Mine beide Füße bis zu den Unterschenkeln. Vor dem Krieg schon hatte er eine junge Dame kennengelernt und sie besuchte ihn im Lazarett in Leipzig. Seine zukünftige Frau wollte er aufrecht stehend umarmen. So bastelte er sich aus Holzstöcken, Gips und Lederriemen zwei Stelzen, wickelte sie um seine Stümpfe und begrüßte sie am Geländer stehend mit großer Freude und lief dann später auf zwei Holzbeinen, wie er sie selber nannte. In der diakonischen Arbeit konnte er nicht mehr als Krankenpfleger arbeiten und die Büroarbeit war auch nicht sein Ding. Roderich hatte eine andere Idee, selber kriegsversehrt, baute er für „kriegsversehrte“ (ein Begriff dieser Zeit) Soldaten, die verwundet aus den Lazaretten zurück in die Heimat gekommen waren,

eine Werkstatt auf. Dort stellten sie Gebrauchsgegenstände aus Holz her, die im und nach dem Krieg fehlten. Die Kriegsversehrten gingen mit der Zeit wieder zurück in einen „normalen“ Alltag und Roderich veränderte das Angebot zu einer Behindertenwerkstatt. Er machte die Prüfung zum Drechslermeister und hatte ganz neue Ideen. Mit den Menschen und ihren verschiedensten Beeinträchtigungen wollte er etwas herstellen, bei dem jeder Mitarbeiter mit seinen Möglichkeiten ein Teil des Ganzen war. Er saß immer wieder mit einem Bleistift und Papier am Küchentisch, malte, zeichnete und entwickelte kleine Krippenfiguren, die aus gedrechselten Einzelteilen zusammengesetzt und dann bunt bemalt werden sollten. So entstanden Maria und Josef mit Kind, Hirten, Engel, die drei Könige, eine komplette Krippe. Roderich wollte mit der Krippe die Freude der Weihnachtsgeschichte zu den Menschen bringen.

Die bunten Figuren wurden schnell bekannt und schon nach einigen Jahren wurden 30 bis 40 tausend Stück davon jedes Jahr hergestellt. Das ganze Jahr über bereitete man sich in der Werkstatt auf die Weihnachtszeit vor. Es wurde gedrechselt, geleimt, gemalt und lackiert und es sah immer ein bisschen aus wie im Weihnachtswunderland. Anfang Oktober standen dann in den Regalen die Kartons mit den verschiedensten Figuren. In dieser Zeit herrschte eine ganz besondere Atmosphäre; alle Mitarbeiter waren von dem Gefühl beseelt, dass sie ein Teil davon waren, mit den bunten Figuren die Weihnachtsfreude in viele Herzen anderer Menschen zu tragen.

Alle gaben ihr Bestes, denn oft war es so, dass zwar das ganze Jahr über unter Hochdruck produziert worden war, aber im Endspurt Engel fehlten, oder aber von der Hirtengruppe so viel bestellt worden war, dass noch nachgearbeitet werden musste. Dann halfen alle mit, Kinder,

Donnerstag, 4. Oktober 1962



In alle Welt gehen die kleinen buntpackierten oder naturfarbenen Holzfiguren der Weihnachtskrippen, die in der Drechslerwerkstatt in Bethel bereits 82 Tage vor Weihnachten zum Versand fertiggestellt werden. Drechslermeister Roderich Schrey gibt den Engeln und Hirten mit seinem Feinsägen noch das Gesicht, läßt sie mit Mattlack überziehen, und dann werden sie verschickt. Auch größere Engel, die als Kerzenhalter benutzt werden, stellt die Werkstatt her (Foto: Jöhner)

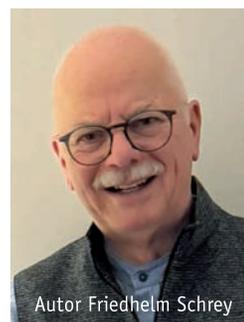
Ehefrauen und Freunde, um Figuren zusammensetzen, zu bemalen und zu lackieren. Päckchen und Pakete wurden im Akkord gepackt und in einem großen Handwagen täglich zur Post gebracht. Roderich selber saß in dieser Zeit noch bis spät in die Abende hinein an der Werkbank und malte die Gesichter auf die Figuren. Es war seine Aufgabe und bei all den laufenden Alltagsdingen war ihm das sehr wichtig, „nur ein fröhliches Gesicht gibt jeder Figur eine Persönlichkeit“ sagte er immer.

Wenn dann die letzten Bestellungen am Postschalter angekommen waren und er alle Mitarbeiter in ein fröhliches Weihnachtsfest verabschiedet hatte, gab es am Morgen des Heiligen Abends ein besonderes Ritual, Roderich fuhr zu allen Helfern, die in den letzten Wochen tatkräftig dazu beigetragen hatten, die Lücken zu schließen, und brachte ihnen einen persönlichen Weihnachtsgruß.

Zurück zu Hause baute er dann hinter verschlossener Tür die selbstgeschnitzte

Weihnachtskrippe für die Familie auf und es gehörte selbstverständlich dazu, dass die jedes Jahr anders gestaltet war. Wir Kinder waren immer sehr aufgeregt, wie sie denn diesmal wohl aussehen würde.

Ja, Roderich war mein Vater.
Friedhelm Schrey



Autor Friedhelm Schrey

Die Tagespflege – Welche Vorteile bietet sie

Vorteile einer Tagespflege

Eine Tagespflege, besser eine Tagesbetreuung, kann in vielen Fällen eine sehr gute Alternative sein, die Lebensqualität älterer Menschen und ihrer Angehörigen zu verbessern. Hier einige Pluspunkte, die eine Tagespflege auszeichnen:

Entlastung der Angehörigen:

Familienmitglieder können tagsüber beruflichen und privaten Verpflichtungen nachgehen und wissen ihre Angehörigen gut betreut.

Soziale Kontakte:

Die Tagespflege ermöglicht es, mit Gleichaltrigen Kontakt zu haben, was der Vereinsamung entgegenwirkt. Kommunikation und soziales Wohlbefinden werden gefördert.

Förderung der Selbstständigkeit und der Alterskompetenz:

Es werden Aktivitäten angeboten, die geistige und körperliche Fähigkeiten trainieren; die Selbstständigkeit bleibt länger erhalten.

Strukturierter Tagesablauf:

Feste Essens- und Ruhezeiten sowie Aktivitäten schaffen einen geregelten Alltag, was bei demenzieller Erkrankung besonders förderlich ist.

Fachgerechte Betreuung:

Fachgerechte Betreuung und gegebenenfalls erforderliche Pflege werden vor Ort sichergestellt.

Individuelle Betreuung:

Betreuungspläne werden flexibel gestaltet und können an die Bedürfnisse des Einzelnen angepasst werden.

Bezahlbare Alternative:

Bei der Tagespflege handelt es um eine Alternative zur stationären Pflege. Somit besteht die Möglichkeit, weiterhin im eigenen Zuhause zu leben und gleichzeitig eine umfassende Betreuung zu erhalten. Die Kosten für die Tagespflege können oft über den Pflegegrad abgerechnet werden und sind niedriger als in einer stationären Einrichtung.

Sicherheit und Aufsicht:

Viele ältere Menschen haben Schwierig-

keiten, alleine sicher zu bleiben, bedingt durch Mobilitätseinschränkungen oder Sturzgefahr. Die Tagespflege bietet eine sichere Umgebung und kontinuierliche Aufsicht.

Entlastung für die Nachtpflege:

Durch die Aktivitäten tagsüber können die Gäste einer Tagespflege abends besser schlafen, was die Angehörigen ebenfalls entlastet.

Fahrdienst:

Die Gäste der Tagespflege werden morgens aus der eigenen Häuslichkeit abgeholt und nachmittags wieder zurückgebracht.

Fazit:

Die Tagespflege bietet eine flexible und umfangreiche Betreuungsform. Es werden sowohl die Bedürfnisse der älteren Menschen als auch der pflegenden Angehörigen berücksichtigt. Sie fördert die Selbstständigkeit und Lebensfreude und ist eine wertvolle Unterstützung für alle Beteiligten.

Tagespflege Fürst Leopold GmbH

Telefon 02362 / 99 99 670



TAGESPFLEGE

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



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 & 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

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



Tanztee für Senioren in Dorsten-Hardt für das Jahr 2025

Der Tanztee für Seniorinnen und Senioren mit Rolf Langhoff, findet im Jahr 2025 an folgenden Terminen statt. Jeweils Sonntags, 5. Januar, 27. April, 29. Juni, 31.

August und am 26. Oktober von 15.00 bis 17.30 Uhr in St. Nikolaus/ Hardt, Klosterstraße 76 statt. Der Eintritt ist frei! Infos: Hugo Bechter, 02362 - 3610.

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.

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>

Ehrenamtliche Helfer*innen gesucht!

Möchtest du dich sozial engagieren und anderen Menschen helfen? Wir suchen motivierte und engagierte ehrenamtliche Helfer*innen für verschiedene Projekte und Aufgaben in unserer Organisation.

Deine Aufgaben könnten sein:

- Unterstützung bei Veranstaltungen und Aktionen
- Mithilfe in sozialen Einrichtungen (z.B. Seniorenzentrum, Obdachlosenhilfe)
- Begleitung von Menschen in schwierigen Lebenslagen
- Mitarbeit in der Öffentlichkeitsarbeit

und Fundraising

Was wir bieten:

- Ein wertvolles Engagement mit Sinn
- Die Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu entwickeln und wertvolle Erfahrungen zu sammeln
- Ein tolles Team und die Chance, Teil einer aktiven Gemeinschaft zu werden
- Eine flexible Zeiteinteilung, die sich nach deinen Möglichkeiten richtet

Dein Profil:

- Du hast Freude daran, anderen Menschen zu helfen

- Du bist zuverlässig und verantwortungsbewusst
- Du arbeitest gern im Team und bist offen für neue Herausforderungen
- Keine Vorkenntnisse erforderlich – jede*r ist willkommen!

Haben wir dein Interesse geweckt?

Dann melde dich gerne bei uns unter der Telefonnummer 02362 / 793623, per Mail an info@seniorenbeirat-dorsten.de oder besuche uns auf unserer Website unter www.seniorenbeirat-dorsten.de, um mehr zu erfahren! Wir freuen uns auf dich!

Winfried Dammann

Vorsitzender Seniorenbeirat Dorsten

Veranstaltungen im Paulinum bis Februar 2025

- **Katholische Messe** – Montag, 16.12., 20.01., 17.02.2025 um 10:00 Uhr
- **Waffelstube** – Montag, 27.01., 24.02., 25.03.2024 von 15:30-17:30 Uhr
- **Kaffeestübchen** – Mo., 02.12., 16.12., 06.01., 20.01., 03.02. und 17.02.2025 von 15:30 - 17:30 Uhr
- **Fit in den Tag** – wöchentlich Dienstag, 10:15-11:00 Uhr; Kurs für Anfänger/innen oder in der Mobilität einge-

schränkte Seniorinnen und Senioren; kostenpflichtig für ext. Besucher

- **Gedächtnistraining** Dienstag, 03.12., 17.12., 14.01., 28.01., 11.02., 25.02., 15:00 Uhr
- **Evangelischer Gottesdienst** Mi., 02.12., 10:00 Uhr
- **Fit in den Tag** wöchentlich Donnerstag, 09:30 Uhr; kostenpflichtig für externe Besucher

- **Gemeinsamer Mittagstisch** wöchentlich donnerstags, 12:00 Uhr; vorherige Anmeldung notwendig!
- **Marktklön** – freitags, 08:00 Uhr
- **Herrenstammtisch** wöchentlich immer freitags ab 10:00 Uhr
- **Eintopfessen** wöchentlich freitags, 11:30 Uhr; vorherige Anmeldung notwendig!

Veranstaltungskalender für Dezember & Januar

Sonntag, 24. November 2024
bis 23. Februar 2025

**Ausstellung: DIE TÄNZERIN
VON AUSSCHWITZ**

Die jüdische Niederländerin Roosje Glaser ist Tanzlehrerin und führt eine renommierte Tanzschule. Politik interessiert sie nicht. Nach der Besetzung der Niederlande durch Deutschland führt sie ihre Tanzschule zunächst heimlich auf dem Dachboden ihrer Eltern fort. Nachdem ihr Ex-Mann sie an die Besatzer verrät, beginnt für Roosje ein Leidensweg durch sieben Konzentrationslager.

Ort: Jüdisches Museum Westfalen, Julius-Ambrunn-Straße 1, Dorsten

Sonntag, 01. Dezember 2024; 11.00 Uhr
WULFENER ADVENTSZAUBER
zum 1. Advent

Sonntag, 01. Dezember, 18.00 Uhr
**Wort und Musik – der besinnliche Impuls
im Advent.** Posaunenquartett Opus 4 – mit Posaunisten des Leipziger Gewandhauses Der Eintritt ist frei – Kollekte am Ausgang zur Deckung der Kosten; St. Agatha-Kirche Dorsten



Mi, 04.12.: 17.30 Uhr und 20.00 Uhr
**Kommunales Kino – DIE IRONIE DES
LEBENS – Tragikomödie**

Die Geschichte eines alternden Komödianten, der am Wendepunkt seines Lebens seine frühere Liebe wieder trifft.
Veranstaltungsort: Central Kino Center Dorsten, Borkener Str. 137, Dorsten

Donnerstag, 05. Dezember, 18.00 Uhr
**Verleihung des Margot Spielmann-Preises
2024 im Jüdischen Museum Westfalen**
Website: www.jmw-dorsten.de

Donnerstag, 05. Dezember, 19.30 Uhr
**Jean-Claude Séférian: „Invitation au
voyage“ – Chansonabend**
Jean-Claude Séférian und seine Tochter Marie laden Sie ein zu "Invitation au

voyage" – einer musikalischen Reise, die Sie durch die verschiedensten Ecken der Welt führt.

Eintritt: 15 Euro, Veranstaltungsort: Im Werth 6, Dorsten. VHS Servicebüro Tel. 02362 66-4160 E-Mail: vhs-und-kultur@dorsten.de

Freitag, 06. - 28. Dezember 2024
Rolf Tiemann „Irrwege der Malerei“
Kunstaussstellung

Fr. 14 - 18 Uhr – Sa. 11 - 14 Uhr,
Vernissage: 06.12.2024, 19.00 Uhr
Kunstgespräch: Fr, 28.12., 12.00 Uhr
Veranstaltungsort: franz* Kultur-Mitte Dorsten, Lippestraße 5, Dorsten

Sa, 07. Dezember, 14.00 - 20.00 Uhr
Barkenberger Weihnachtsmarkt
Schmuck, Dekoratives, Mode, Basteln & Kinderschminken, Musikalischer Nikolaus-Umzug (Laternen mitbringen), Lagerfeuer & Stockbrot uvm. Ort: Gemeinschaftshaus Wulfen

Sa, 07. Dezember, 15.30 - 20.00 Uhr
Nikolauszug und Adventsmarkt
Veranstalter: Heimatverein Gahlen
Veranstaltungsort: Parkplatz Törkentreck
Infos: www.heimatverein-gahlen.de



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

Veranstaltungskalender für Dezember & Januar

So, 8. Dezember, 16.00 - 21.00 Uhr
Winterfest Hardt mit Nikolaus-Besuch
 Kinder aller Art (lieb, frech, ruhig, laut) mit Eltern, Großeltern, Tanten und Onkels sind willkommen. Top Act: Der Nikolaus kommt gegen 18:00 Uhr traditionell mit dem Schiff zur Hardt und legt am Kanal an. Diesmal verteilt er seine Geschenketüten auf dem Winterfest. Veranstaltungsort: Pestalozzipark, Pestalozzistraße, Dorsten

Sonntag, 8. Dezember, 19.00 Uhr
BigBand Dorsten: Swinging X-Mas
 Auch in diesem Jahr präsentiert die Band neben den bekannten Weihnachtsklassikern eine Vielfalt von neuen, schwungvollen, zumeist eigenen Arrangements. Tickets: StadtAgentur Dorsten, Telefon 02362/663066
 Veranstaltungsort: Aula Gymnasium Petrinum, Im Werth 17, Dorsten.

Mi, 11. Dezember, 17.00 - 18.30 Uhr
INTERKULTURELLE WOCHE IN DORSTEN
 Besuch des Tisa Archivs mit einer Führung durch das Haus und einer Filmvorführung aus der Ausstellung im August 2023 „Augenblick-Chwila-Moment“ – Frauen aus der Ukraine.
 Eintritt frei. Anmeldung erforderlich: www.stadtagentur-dorsten.de

Veranstaltungsort: Tisa Archiv, Fürst Leopold-Allee 65, 46284 Dorsten

Mi., 11. Dezember, 19.00 - 21.00 Uhr
Amerika hat gewählt: Was kommt jetzt auf uns zu? – VHS-Vortrag
 Der langjährige ehemalige USA-Korrespondent Gerald Baars versucht einen Ausblick nach den amerikanischen Präsidentschafts- und Kongresswahlen.
 Eintritt: 10 Euro, Tel.: 02362/66-4160
 E-Mail: vhs-und-kultur@dorsten.de;
 Ort: Im Werth 6, Dorsten, Raum 106

Freitag, 14. Dezember 2024
Karaoke-Abend im Cookie's Veggies
 Wir wollen mit euch singen! Unser Karaokeabend ist eine tolle Gelegenheit, sich mit Freunden und Familie zu treffen und gemeinsam zu singen. Egal, ob Anfänger oder Profi, jeder ist willkommen. Vorab gibt es zur Stärkung ein leckeres Buffet und anschließend kleine Snacks am Tisch. Wir bitten um Reservierung! Tel: 02362/44442, Ort: Cookie's Veggies, Halterner Str. 93, Dorsten

Sa, 14. Dezember, 11.30 - 12.00 Uhr
Marktmusik
 Eine halbe Stunde Orgelmusik zur Marktzeit; Veranstaltungsort: Kirche St. Agatha, Dorsten

So, 15. Dezember, 11.00 - 18.00 Uhr
Trödelmarkt bei POCO

Sonntag, 15. Dezember, 17.00 Uhr
CHORioso goes Christmas
 Adventliches Konzert in der St. Marien-Kirche; Eintritt frei! Es werden Spenden zugunsten des Vereins „Hospiz Freundeskreis Dorsten e.V.“ gesammelt.

Sonntag, 15. Dezember, 17.00 Uhr
Lieder des Lichts – Eine musikalische und poetische Reise durch Europa
 Advent, Adventus, Avenire, Ankunft – die dunkle Jahreszeit ist seit jeher geprägt von der Sehnsucht nach dem Licht. Gnadenkirche Wulfen, Zur Potmere 3, Dorsten. Der Eintritt ist frei – um eine Spende wird gebeten.

Sonntag, 15. Dezember, 18.00 Uhr
Wort und Musik – der besinnliche Impuls im Advent: Musik für Truhenorgel, Musik der Renaissance und des Barock, Der
 Eintritt ist frei – Kollekte am Ausgang zur Deckung der Kosten.
 Veranstaltungsort: St. Agatha Dorsten

Freitag, 20. Dezember, 18.00 Uhr
Traditionelles Weihnachtssingen
 auf dem Marktplatz
 Veranstaltungsort: Markt 7, Dorsten

01774878890

Floristik Köster



10 % Rabattcode*
 „Weihnachten 2024“

*Bitte ausschneiden und mitbringen.

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



Wir wünschen frohe Weihnachten!

Veranstaltungskalender für Dezember & Januar

Freitag, 31. Dezember 2024, 13.15 Uhr
17. RHADER SILVESTERLAUF

Zum perfekten Abschluss eines Laufjahres laden wir wieder Jung und Alt, Profis und Freizeitsportler*innen ein, sich am letzten Tag des Jahres mit viel Spaß sportlich zu betätigen. Veranstaltungsort: Sportpark Risthaus, Dillenweg 115, Dorsten. Infos: www.ssv-rhade.de

Freitag, 03. Januar 2025, 19.30 Uhr
EUROPÄISCHES KLASTIKFESTIVAL

Das Neujahrskonzert 2025 gestaltet mit Volker Zwetschke der Intendant des Europäischen Klassikfestivals und Erfinder der Reihe PIANO! – KlassikFAKTen. Tickets: VVK 20 Euro/ermäßigt 15 Euro unter www.eu-klassikfestival.de und sind bei der Stadtagentur Dorsten erhältlich. AK-Zuschlag 3 Euro. Veranstaltungsort: Jüdisches Museum Westfalen, Julius-Ambrunn-Straße 1

Mittwoch, 08. Januar 2025, 20.00 Uhr
Tenöre4you

im Begegnungszentrum Schermbeck, Weseler Straße 2, Schermbeck. VVK 25 Euro, AK 28 Euro; Vorverkaufsstellen: Rathaus Schermbeck, Volksbank Schermbeck, Niederrheinische Sparkasse

Freitag, 10. Januar, 18.00 - 20.00 Uhr
Panhas am Schwenkmast

Heimatverein Gahlen; weitere Infos unter www.heimatverein-gahlen.de

Sonntag, 12. Januar 11.00 Uhr
Molto virtuoso! – Neujahrskonzert
Neue Philharmonie Westfalen

Was ist zum neuen Jahr noch schöner als Champagnerprickeln? Mitreißende Musik voll Tempo und guter Laune. Der Reinerlös des Konzertes ist für die Kinderfreizeiten in unserer Stadt bestimmt! Eintritt: 25 Euro. Tickets bei der Stadtagentur Dorsten oder online über www.reservix.de; Ort: Aula St. Ursula Realschule, Nonnenkamp 14, Dorsten

Do, 16. Januar, 15.00 - 17.15 Uhr
Digitale Fragestunde -
Erste Hilfe bei Fragen

Eine IT-Dozentin ist an diesem Nachmittag für eine „Erste Hilfe“ für Sie da und hilft bei überschaubaren Fragestellungen und unterstützt z. B. bei Einstellungen und App-Nutzungen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet mit. Eintritt ist frei. VHS Servicebüro, Telefon: 02362 66-4160. E-Mail: vhs-und-kultur@dorsten.de

Freitag, 17. Januar, 20.00 Uhr
Lars Redlich: „Lars but not least!“

Kabarett – Ein einzigartiges Zusammenspiel aus Show, intelligenter Comedy

und Musikkabarett, das dem Zuschauer kaum Zeit zum Durchatmen lässt! Eintritt: 18 Euro, 13 Euro (erm.), Tickets: StadtAgentur, Tel.: 02362-663066. Aula Gymnasium Petrinum, Im Werth 17

Montag, 20. Januar 20.00 Uhr
Theater – „Zwischenfall in Vichy“

Arthur Miller schrieb das Stück 1964, nachdem er in Frankfurt am Auschwitz-Prozess zugegen gewesen war. Es befasst sich mit der Frage nach der mittelbaren Schuld und der unbewussten Teilhabe jedes*jeder Einzelnen am Unrecht in der Welt. Der Eintritt ist frei. Eine Veranstaltung der Stadt Dorsten in Kooperation mit dem Jüdischen Museum Westfalen; Ort: Aula St. Ursula Realschule, Nonnenkamp 14, Dorsten

Freitag, 23. Januar, 19.00 Uhr
Duo „Wein, Weib & Cello“

Mit Katja Heinrich (Literatur/Gesang) und Florian Hoheisel (Cello). Mit ihrem Programm „Erst trink mit mir ein bisschen Alkohol“ entführt das Duo sein Publikum mit Texten von Kurt Weill, Zarah Leander, Kurt Tucholsky, Joachim Ringelnatz und vielen anderen in die Goldenen Zwanziger Jahre. Eintritt: 15 Euro. Tickets: StadtAgentur Dorsten, Tel. 02362 663066, Ort: Altes Rathaus Dorsten, Markt 1

GLYNT® **Hairdreams®**
THE ART OF HAIREXTENSION

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

Wir wünschen Ihnen eine schöne Adventszeit und besinnliche Weihnachten!

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 Herzenthema. Wir haben schon so vielen Patienten helfen können, die fast aufgegeben hatten.“ ZÄ Claudia Tempelmann-Bandura



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**

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



Jetzt wird es lecker weihnachtlich...

Rinderfilet mit Polentasternen und Bohnen im Speckmantel



Zutaten für 4 Personen:

120 g Polenta	1 kg Rinderfilet
350 ml Gemüsebrühe	350 g Bohnen, möglichst lange, grüne (frisch)
2 EL Butter	8 Scheiben Speck, durchwachsener, hauchdünn geschnitten
3 EL Parmesan, gerieben	
Thymian und Rosmarin, Salz und Pfeffer	
Öl zum Braten	

1,5 Zwiebeln
1 Tomate
100 ml Rotwein
Saucenbinder

Zubereitung:

Das Filet gut salzen und pfeffern; Zwiebeln und Tomaten achteln und alles zusammen mit ein paar Zweigen Rosmarin und Thymian von allen Seiten gut anbraten. Mit ca. 60 ml Rotwein ablöschen. Dann für 30-40 Minuten bei 150°C im vorgeheizten Backofen weiter garen.

Die Gemüsebrühe mit 1 EL Butter aufkochen lassen, die Polenta einrühren und langsam unter ständigem Rühren zu einer festen Masse einkochen. Den Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gießen und glatt streichen. Auskühlen lassen, danach Sterne ausstechen und in der restlichen Butter von beiden Seiten goldgelb braten.

Die Bohnen in kochendes Salzwasser geben und 5-8 Minuten kochen, so dass sie noch bissfest und knackig sind. Sofort in Eiswasser abschrecken. Dann immer ein paar Bohnen mit dem Speck umwickeln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, bis alles verbraucht ist und 8 Bohnenpakete daraus entstanden sind. Diese zum Fleisch in den Backofen geben und 10-15 Minuten backen, bis der Speck schön knusprig ist.

Das Filet aus dem Ofen nehmen, in Alufolie einwickeln und ruhen lassen. Unterdessen den Bratenfond passieren, aufkochen lassen, mit dem restlichen Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Abschmecken und bei Bedarf etwas Saucenbinder dazugeben.

Das Filet in Scheiben aufschneiden und zusammen mit den anderen Zutaten auf vorgewärmten Tellern servieren. **Guten Appetit.**

Das leckerste Spritzgebäck



Zutaten:

500 g Weizenmehl Type 405
250 g Zucker
1 Prise Salz (optional)
125 g Butter
125 g Margarine
½ Pck. Backpulver
2 Pck. Vanillezucker
1 Ei, Größe M
1 Eigelb Größe M
150 g Zartbitterkuvertüre zum Verzieren

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem festen Teig

verkneten und zugedeckt 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig dann durch einen Fleischwolf mit einem Aufsatz für Spritzgebäck drehen und beliebige Plätzchen herstellen. Die Plätzchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen bei rund 180 °C Ober-/Unterhitze auf der 2. Schiene von unten ca. 10 - 15 Min. backen.

Tipp: Alle Zutaten sollten bei der Zubereitung die gleiche Temperatur haben. **Viel Spaß beim Backen!**

Weihnachtsplätzchen mit Vanille- oder Schokopudding



Zutaten:

250 g Butter
100 g Puderzucker
1 Pck. Vanillezucker
250 g Mehl
100 g Vanille- oder Schokopuddingpulver

Zubereitung:

Weiche Butter, Puderzucker und Vanillezucker gründlich verrühren. Nach und nach das gesiebte Mehl

und das Puddingpulver unterrühren. Aus dem Teig Kugeln formen. Kugeln auf das mit Backpapier belegte Blech setzen, mit der Gabel flach drücken, sodass ein Muster entsteht.

Bei 180 - 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 8 - 12 Minuten backen. Die Plätzchen sollten hell bleiben. Nach dem Backen ganz vorsichtig vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Caroline Wild

„Gedächtnistraining für Senioren“

Rätsel, Spiele, Quiz, Sudoku, Kreuzworträtsel

„Advent, Advent, das Licht brennt“ – und bald ist wieder Weihnachten, wie schnell vergeht die Zeit!

Möchten Sie etwas haben, das auch Ihre Liebsten gerne nutzen und das nicht nur ein idealer Zeitvertreib ist, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit steigert? Versüßen Sie die kalte Jahreszeit mit süchtig machenden und herausfordernden Rätseln, Kreuzworträtseln und Sudokus von mittel bis schwer. Ideal als Weihnachtsgeschenk für Großeltern, ältere Eltern, Erwachsene, Menschen mit Demenz oder Alzheimer, Rentner und Senioren.

Statt zu vielen unnötigen Rätseln auf einer Seite und zu kleinen Schriftarten setzt dieses Rätselbuch auf ein liebevoll gestaltetes, seniorengerechtes Design, das zum Lösen von Rätseln einlädt und Spaß macht – auch wenn Sie nicht wissen, ob Ihre Familie Rätsel mag! Dieses Rätselbuch ist echte Schokolade für das Gehirn, um Ihr Allgemeinwissen und Ihr logisches Denken zu verbessern. Mit jedem Rätsel sparen Sie nicht nur Kalorien, sondern verbessern gleichzeitig Ihren Wortschatz und Ihre logischen Denkfähigkeiten in verschiedenen Bereichen. Schon bald können Sie Ihre Meinung überall äußern und bleiben dabei geistig fit!

Denksportübungen, um die Konzentration, das Erinnerungsvermögen und das Gedächtnis fit zu halten. Details zum Gedächtnistraining für Senioren:

- Extra Großes Format ca. DIN A4
- Besonders gute Lesbarkeit
- Schwierigkeitsstufen für Anfänger und Fortgeschrittene (Leicht, Mittel, Schwer)
- Inkl. Anleitung zum Rätsel lösen

Wir wünschen allen eine schöne Vorweihnachtszeit, frohe Weihnachten und viel Rätselspaß im neuen Jahr!

„Gedächtnistraining für Senioren“

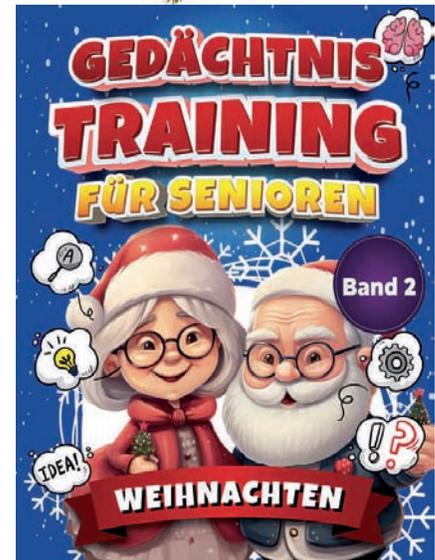
Autorin: Caroline Wild

Taschenbuch

81 Seiten

ISBN-13: 979-8866961313

Preis: 16,66 Euro



Die Nispa präsentiert das
Sinfonieorchester Ruhr mit „Wien
bleibt Wien“

9. Januar 2025

Einlass: 18 Uhr · Beginn: 19 Uhr
Willibrordi-Dom Wesel

Jetzt Tickets sichern unter
nispa.de/konzert



Nispa.de

Adventsgeschichten zum Selber-Sch

Der kleine Flori und der Nikolaus

Der kleine Flori war vom ersten Schultag an ein ganz schlimmer Schlamper. Dauern ließ er irgendetwas im Schulzimmer liegen, die Mütze oder seine Handschuhe, die Fibel, das Rechenbuch, die Tafel, ein Heft oder das Federmäppchen. Ja, manchmal vergaß er sogar alles miteinander und lief mit leerem Schulranzen heim. Und es kam noch schlimmer: Eines Nachmittags nämlich, als Flori die vergessene Fibel holen wollte, lag sie nicht mehr auf seiner Bank; Flori suchte und suchte, aber die Fibel war wie weggeblasen. Am nächsten Tag konnte Flori das Rechenbuch nicht finden, am übernächsten Tag war die Tafel fort. Das war kurz vor dem Nikolaustag, und die Mutter meinte: „Ich glaube, diesmal bringt der Nikolaus höchstens eine Rute.“

Aber das glaubte der kleine Flori auf keinen Fall. In den vergangenen Jahren war der heilige Nikolaus immer nett zu ihm gewesen, obwohl er schon damals herum getrödelt und nie aufgeräumt hatte.

Sicher würde der Nikolaus auch in diesem Jahr nichts von der Schlamperei gemerkt haben und wieder die guten Mandellebkuchen mitbringen, die Flori so gerne aß und die nur der Nikolaus hatte.

Ja, und dann kam er, der Nikolaus! Er pochte laut an die Tür und stapfte herein in seinem roten Mantel und mit der Bi-

schofsmütze aus Gold. Auch einen vollen Sack hatte er dabei, an welcher Stelle wohl die Lebkuchen für ihn stecken mochten. Aber der Nikolaus machte gar keine Anstalten, Lebkuchen aus dem Sack zu holen. Er schaute den Flori mit gerunzelter Stirn an, so streng wie er noch nie ausgesehen hatte.

„Warst du auch brav, Flori?“

„Ja“, sagte Flori schnell, obwohl er natürlich genau wusste, dass das nicht ganz stimmte.

„So, so“, brummte der Nikolaus, „brav warst du? Und immer recht ordentlich? Und du hast nie etwas verschlampt oder vertrödelt?“

O weh! Jetzt sagte der kleine Flori gar nichts mehr. Ob der Nikolaus doch etwas wusste? Floris Herz fing laut zu klopfen an

„Was meinst du wohl, was ich dir mitgebracht habe?“ fragte der Nikolaus und griff nach seinem Sack.

„Ma-Ma-Mandellebkuchen“, stotterte Flori. Aber der Nikolaus schüttelte seinen Kopf. „Für Mandellebkuchen war im Sack kein Platz mehr“, sagte er, „weil ich doch so viele andere Dinge für dich einpacken musste. Hier, dies zum Beispiel...“ Und was holte er aus dem Sack? Die Fibel! „Und dies...“ Das Rechenbuch! „Und das...“, und das...“ Die Tafel, Floris Pudel-

mütze, den linken Handschuh, die Bastelschere, drei Bleistifte, eine Schachtel Malkreide – eins nach dem anderen holte der Nikolaus hervor. Nur kein Paket Mandellebkuchen, nicht einmal ein einziges Stück!

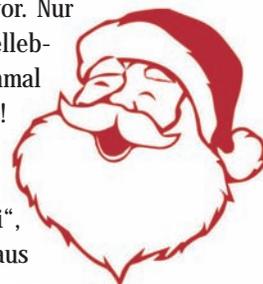
„Also dann bis zum nächsten

Jahr, kleiner Flori“, meinte der Nikolaus

freundlich. „Und wenn ich dann nicht so viel Trödelkram für dich mitbringen muss, hab' ich auch sicher Platz für Lebkuchen.“ Und er stapfte wieder aus der Stube hinaus. Ja, da stand er, der Flori, und hatte nichts, überhaupt nichts vom Nikolaus bekommen! Eigentlich ist das eine traurige Geschichte.

Aber zum Glück geht sie gut aus! Weil nämlich der heilige Nikolaus wirklich von Herzen gütig ist und weil sich der kleine Flori von diesem Tag an große Mühe gab und fast gar nichts mehr verschlampte, lag in der Woche vor Weihnachten auf einmal eine bunte Schachtel im Briefkasten. „An den kleinen Flori“ stand darauf. Ihr könnt euch vielleicht schon denken, was sie enthielt! In der Schachtel waren die guten Mandellebkuchen, wie sie nur der Nikolaus hat!

Von Irina Korschunov



Der Christbaumständer

Beim Aufräumen des Dachbodens – ein paar Wochen vor Weihnachten – entdeckte ein Familienvater in einer Ecke einen ganz verstaubten, uralten Weihnachtsbaumständer. Es war ein besonderer Ständer mit einem Drehmechanismus und einer eingebauten Spielwalze. Beim vorsichtigen Drehen konnte man das Lied „O du fröhliche“ erkennen. Das musste der Christbaumständer sein, von dem Großmutter immer erzählte, wenn die Weihnachtszeit herankam. Das Ding sah zwar fürchterlich aus, doch da kam ihm

ein wunderbarer Gedanke. Wie würde sich Großmutter freuen, wenn sie am Heiligabend vor dem Baum säße und dieser sich auf einmal wie in uralter Zeit zu drehen begänne und dazu „O du fröhliche“ spielte. Nicht nur Großmutter, die ganze Familie würde staunen.

Es gelang ihm, mit dem antiken Stück ungesehen in seinen Bastelraum zu verschwinden. Gut gereinigt, eine neue Feder, dann musste der Mechanismus wieder funktionieren, überlegte er. Abends zog er sich jetzt geheimnisvoll in seinen

Hobbyraum zurück, verriegelte die Tür und werkelt. Auf neugierige Fragen antwortete er immer nur „Weihnachtsüberraschung“. Kurz vor Weihnachten hatte er es geschafft. Wie neu sah der Ständer aus, nachdem er auch noch einen Anstrich erhalten hatte.

Jetzt aber gleich los und einen prächtigen Christbaum besorgen, dachte er. Mindestens zwei Meter sollte der messen. Mit einem wirklich schön gewachsenen Exemplar verschwand Vater dann in seinem Hobbyraum, wo er auch gleich einen

mökern und zum Vorlesen für Kinder

Probelauf startete. Es funktionierte alles bestens. Würde Großmutter Augen machen!

Endlich war Heiligabend. „Den Baum schmücke ich alleine“, tönte Vater. So aufgeregt war er lange nicht mehr. Echte Kerzen hatte er besorgt, alles sollte stimmen. „Die werden Augen machen“, sagte er bei jeder Kugel, die er in den Baum hing. Vater hatte wirklich an alles gedacht. Der Stern von Bethlehem saß oben auf der Spitze, bunte Kugeln, Naschwerk und Wunderkerzen waren untergebracht, Engelhaar und Lametta dekorativ aufgehängt. Die Feier konnte beginnen.

Vater schleppte für Großmutter den großen Ohrensessel herbei. Feierlich wurde sie geholt und zu ihrem Ehrenplatz geleitet. Die Stühle hatte er in einem Halbkreis um den Tannenbaum gruppiert. Die Eltern setzten sich rechts und links von Großmutter, die Kinder nahmen außen Platz. Jetzt kam Vaters großer Auftritt. Bedächtig zündete er Kerze für Kerze an, dann noch die Wunderkerzen. „Und jetzt kommt die große Überraschung“, verkündete er, löste die Sperre am Ständer und nahm ganz schnell seinen Platz ein.

Langsam drehte sich der Weihnachtsbaum, hell spielte die Musikwalze „O du fröhliche“. War das eine Freude! Die Kinder klatschten vergnügt in die Hände. Oma hatte Tränen der Rührung in den Augen. Immer wieder sagte sie: „Wenn Großvater das noch erleben könnte, dass ich das noch erleben darf.“ Mutter war stumm vor Staunen.

Eine ganze Weile schaute die Familie beglückt und stumm auf den sich im Festgewand drehenden Weihnachtsbaum, als ein schnarrendes Geräusch sie jäh aus ihrer Versunkenheit riss. Ein Zittern durchlief den Baum, die bunten Kugeln klornten wie Glöckchen. Der Baum fing an, sich

wie verrückt zu drehen. Die Musikwalze hämmerte los. Es hörte sich an, als wollte „O du fröhliche“ sich selbst überholen. Mutter rief mit überschnappender Stimme: „So tu doch etwas!“ Vater saß wie versteinert, was den Baum nicht davon abhielt, seine Geschwindigkeit zu steigern. Er drehte sich so rasant, dass die Flammen hinter ihren Kerzen herwehten. Großmutter bekreuzigte sich und betete. Dann murmelte sie: „Wenn das Großvater noch erlebt hätte.“



Als Erstes löste sich der Stern von Bethlehem, sauste wie ein Komet durch das Zimmer, klatschte gegen den Türrahmen und fiel dann auf Felix, den Dackel, der dort ein Nickerchen hielt. Der arme Hund flitzte wie von der Tarantel gestochen aus dem Zimmer in die Küche, wo man von ihm nur noch die Nase und ein Auge um die Ecke schielen sah. Lametta und das Engelhaar hatten sich erhoben und schwebten wie ein Kettenkarussell am Weihnachtsbaum. Vater gab das Kommando „Alles in Deckung!“ Ein Rauschgold-

engel trudelte losgelöst durchs Zimmer, nicht wissend, was er mit seiner plötzlichen Freiheit anfangen sollte. Weihnachtskugeln, gefüllter Schokoladenschmuck und andere Anhängsel sausten wie Geschosse durch das Zimmer und platzten beim Aufschlagen auseinander. Die Kinder hatten hinter Großmutter Sessel Schutz gefunden. Vater und Mutter lagen flach auf dem Bauch, den Kopf mit den Armen schützend.

Mutter jammerte in den Teppich hinein: „Alles umsonst, die viele Arbeit, alles umsonst!“ Vater war das alles sehr peinlich. Oma saß immer noch auf ihrem Logenplatz, wie erstarrt, von oben bis unten mit Engelhaar und Lametta geschmückt. Ihr kam Großvater in den Sinn, als dieser 14-18 in den Ardennen in feindlichem Artilleriefeuer gelegen hatte. Genau so musste es gewesen sein. Als gefüllter Schokoladenbaumschmuck an ihrem Kopf explodierte, registrierte sie trocken „Kirschwasser“ und murmelte: „Wenn Großvater das noch erlebt hätte!“ Zu allem jaulte die Musikwalze im Schlupfakkord „O du fröhliche“, bis mit einem ächzenden Ton der Ständer seinen Geist aufgab.

Durch den plötzlichen Stopp neigte sich der Christbaum in Zeitlupe, fiel aufs kalte Buffet, die letzten Nadeln von sich gebend. Totenstille! Großmutter, geschmückt wie nach einer New Yorker Konfettiparade, erhob sich schweigend.

Kopfschüttelnd begab sie sich, eine Lamettagirlande wie eine Schleppe tragend, auf ihr Zimmer. In der Tür stehend sagte sie: „Wie gut, dass Großvater das nicht erlebt hat!“

Mutter, völlig aufgelöst zu Vater: „Wenn ich mir diese Bescherung ansehe, dann ist deine große Überraschung wirklich gelungen.“

Andreas meinte: „Du, Papi, das war echt stark! Machen wir das jetzt Weihnachten immer so?“

Von Heinz Günter Raspe

Bettina Horster · Gesa A. Linnemann + weitere

„Das Altersheim kann warten“

Neue digitale Wege für ein selbstbestimmtes und sicheres Leben im Alter

»Jung bleiben! Neudeutsch: Agile Aging. Es ist großartig, dass wir nun eine Anleitung in den Händen halten, die uns Healthy Longevity leicht macht, im Kopf, im Herzen und... digital!« (Nina Ruge)

Die meisten Menschen möchten auch den letzten Lebensabschnitt so lange wie möglich selbstbestimmt, am besten zuhause in den eigenen vier Wänden verbringen. Doch mit zunehmendem Alter benötigen viele Pflege und ein Maß an Unterstützung, das oft aus diversen Gründen vom Umfeld nicht geleistet werden kann. Ergänzende Angebote durch technische Hilfsmittel können eine bedarfsgerechte Lösung ermöglichen, die die individuellen Bedürfnisse ebenso berücksichtigt wie für Komfort, Sicherheit und Teilhabe sorgt. Welche Technologien es heute schon gibt, was sie bereits können und was in Zukunft möglich sein wird, darüber berichtet dieses Buch kurzweilig und gut verständlich.

Es zeigt die Chancen und Grenzen der Technik auf und verrät, wie der Alltag mit digitalen Assistenten, e-Health und Robotik aussehen kann. Dabei informiert es auch umfassend darüber, was man selbst tun kann bzw. wie man sich auf eventuelle Herausforderungen digital und technisch vorbereitet, um auch im hohen Alter autonom und zufrieden leben zu können.



Verlag: Kösel · Hardcover, Pappband, 224 Seiten,
ISBN: -3-466-34823-7 · Preis: 20,00 Euro · E-Book: 12,99 Euro

Gegen die Einsamkeit – der KlönTreff im Bürgerbahnhof Dorsten

Mit zunehmendem Alter schwindet die Mobilität vieler Menschen. Um den damit verbundenen Vereinsamungstendenzen entgegenzuwirken, hat der Dorstener Seniorenbeirat mit finanzieller Unterstützung des Landes NRW einen Treff (Gesprächskreis) im barrierefreien Bürgerbahnhof Dorsten für diesen Personenkreis ins Leben gerufen. Treffen für Dorstener Senior*innen:

- Kostenloses, kleines gastronomisches Angebot (Suppe bzw. Kaffee & 1 Stück Kuchen)

- Persönlicher Austausch
- Aufbau, Festigung und Pflege sozialer Kontakte
- Bewahrung vor Abgleiten in die Einsamkeit bzw. Herausholen aus der Einsamkeit

Wir bitten um vorherige Anmeldung:
Vorsitzender Winfried Dammann
Telefon: 02362 793623



LUXUS SPOT

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

*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

Ratgeber der Verbraucherzentrale

„Meine Rechte als Nachbar“ – Lotse zu friedlichem Miteinander

Kaum dass der Unmut über die Laubberge aus Nachbars Garten verfliegen ist, blinken die Verbote weihnachtlicher Dekorationen an Fassaden, Fenstern oder auf Balkonen neue Ärgernisse herbei. Wenn die Sternlichter von nebenan das eigene Schlafzimmer ausleuchten oder die neonfarbenen Rentiere aus Vorgärten für Disko-Feeling sorgen, ist es mit der friedvollen Adventszeit schnell vorbei. Müssen die Lichter ausgehen? Wer kann Abhilfe schaffen? Zu vielen Fragen des Nachbarrechts bietet der Ratgeber „Meine Rechte als Nachbar“ der Verbraucherzentrale hilfreiche Informationen und Tipps. Er zeigt aber auch Wege, um Auseinandersetzungen zu vermeiden und Streitigkeiten beizulegen.

Verständlich lotst der Ratgeber durch das öffentliche und private Nachbarrecht und

greift typische Probleme auf. Allen voran geht es häufig um Lärm, aber auch um baurechtliche Fragen. Wie werden Grenzen festgelegt? Dürfen herüberwachsende Sträucher geschnitten werden? Welche Beeinträchtigungen beim Ausblick sind hinzunehmen, wenn der Nachbar anbauen will? Von Antenne bis Zufahrt reichen die Ärgernisse, die den Frieden am Gartenzaun stören können. Das Stichwortverzeichnis zeigt Betroffenen auf einen Blick, in welchem Kapitel sie Informationen zu ihrem individuellen Streitpunkt mit der Nachbarschaft finden.

Die Grundregel leitet sich aus dem Bürgerlichen Gesetzbuch ab. Sie besagt, dass nichts getan werden darf, was das Eigentumsrecht des anderen beeinträchtigt. Darüber hinaus setzen die Vorschriften der einzelnen Bundesländer Grenzen.

Viele Tipps und Hinweise helfen dabei, sich außergerichtlich zu einigen und durch das Einschalten einer neutralen Schlichtungsperson einen Kompromiss zu erreichen. Beschrieben wird darüber hinaus, wie Nachbarrechte durch Unterlassungs- und Beseitigungsklagen durchgesetzt werden können.

Der Ratgeber „Meine Rechte als Nachbar“ hat 174 Seiten und kostet 16,90 Euro, als E-Book 13,99 Euro. Bestellmöglichkeiten unter:

www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 91 380-1555.

Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.



Beachten Sie bitte unsere Weihnachts- & Silvesterspecials vom 01.12. - 31.12.2024



FÜRST LEOPOLD

REVIER-CATERING

Ihr CATERER
im Revier –
Leckeres aus
Ihrer Region

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

Revier-Catering - Inh. I. Folgmann
Borkener Straße 155 · 46284 Dorsten



Fon: 02362 62208
Mobil: 0178 6263623
info@revier-catering.de

www.revier-catering.de

Spezialmenüs für die festliche Zeit



Genießen Sie die Zeit mit Ihren Gästen...
Wir kümmern uns um Ihre Feier!



Täglich wechselnder warmer Mobiler Mittagstisch



ab
5,50 €
pro Portion
zzgl. Lieferkosten

Kreuzworträtsel – Rätseln Sie mit – Kreuzworträtsel

Papa-geier-art		Er-satz-reifen	Gold-ge-wicht	Starre	An-fangs-punkt		Hunde-rasse		lang-hälsige Flasche		Leucht-röhren-füllung
Darm-ausgang					bildl. Aus-druck						engl.: Biene
dage-gen							Suffix: fürch-tend				
dt. Komiker, Vorn.					trock. Wein-beere						
unver-schämt							ge-teilt	fries.: Insel, Auge			
			Ein-schlag		würzige Flüssig-keit	span. Gruß-wort					Dienste-leisten
mit Hilfe von	Räuber					Impf-stoffe		elektro-stat. Ent-ladung			
physik. Fach-gebiet		natur-belas-sen		Abk.: Real-schul-lehrer				engl.: Straße	Biene	Musik-rechte-Verband	
Musik-richtung				rest-liche							
An-reißer							Vor-zei-chen				
Kranken-kasse (Abk.)				hilft bei der Geburt							
ugs.: über-geben							US-Mime, James				



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

Wir wünschen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes Neues Jahr 2025!

Kreuzworträtsel

IHRE
LÖSUNG

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

kuban. Cocktail mit weißem Rum		afrikanische Kuhantilope	dehnbares Gewebe		Riese im Alten Testament	nur gedacht	int. Wirtschaftsorganisation (Abk.)	Nordgermane, Normanne	nord. Göttergeschlecht
Stadt an der Garonne					US-Bundesstaat (Mittlerer Westen)				
polare Dauer-eisdecke		5							
Froschlaut				1	Kante Schadensersatzpflicht		6		
südfrz. Fallwind		klangvoll, volltönend			schwed. Asienforscher † 1952				
							Bergland in Tansania		improvisiert (aus dem ...)
französisch: König				schnell, sogleich					
		9			südamerik. Riesengeier	Satz zusammengehör. Dinge			
Internetverknüpfung (Kurzw.)	Obstart		Indian. Pfeilgift Fischerboot				2		
						Lasttier		immergrüne Kletterpflanze	
Geol.: Stein-kohlenzeit		Prahler		3					
					Tresor				
Reit- und Zugtier		Kokswerk							4
inhaltslos				8	Bein des Hundes				

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
Schermbek

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

leicht

mittel

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

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

TELEFUNKEN



Exzellent 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.

