

44

Kostenlos
für Dorsten & Schermbeck

Senioren

Winter 24/25

ZEIT

Die Seniorenzeitung für Dorsten & Umgebung



kuschelige Winterzeit

Topthema:
Das ändert sich in 2025

Medizin:
Ärztliche Zweitmeinung
vor Operation einholen

**Seminare: Online- und
Telefon-Banking**

Lesen Sie weiter: **Veranstaltungskalender** – Ratgeber Schutz vor Nässe
Ratgeber Haushalt im Griff – **Rätselhaftes** – Buchtipps – Rezeptideen und vieles mehr

Liebe Leserinnen und Leser!

Das neue Jahr 2025 hat gerade erst begonnen. Wenn Sie das Vorwort lesen, sind schon ein paar Wochen vergangen und meine Wünsche zum neuen Jahr sind schon ein wenig alt. Trotzdem halte ich es für sinnvoll, Ihnen noch alles Gute, Gesundheit, viel Freude und gute Menschen im neuen Jahr zu wünschen.

Wenn man älter geworden ist, kann man in der Regel das Leben weniger selbst gestalten. Solange man gesund ist und eine gute Rente hat, findet man noch viele Möglichkeiten; z.B. in verschiedene Länder reisen oder das Leben zu Hause genießen. Wird aber die Beweglichkeit eingegrenzt oder treten chronische Leiden auf, wird das Leben eingeengt und beschwerlich, ganz zu schweigen von schweren Krankheiten. So sind gute Wünsche zum neuen Jahr gerade im Alter äußerst angebracht. An erster Stelle nenne ich die Gesundheit, die Grundlage für ein gutes und angenehmes Leben bildet. Mit begrenzten Beschwerden kann man vielleicht noch leben, wenn man auch häufiger zu Ärzten, Therapien und Apotheken gehen muss. Es reicht für einen Menschen nicht, wenn er sozusagen nur gesund ist. Wir brauchen als Menschen auch ein Klima, in dem man sich wohl fühlt, weil man sich angenommen empfindet und Kontakt mit Menschen hat. Wie aktuell festgestellt wurde, leiden auch junge Menschen unter Einsamkeit. Die neuen Medien vermitteln weltweite Kontakte und verursachen zugleich Einsamkeit vor Ort. Das kann auch alten Menschen passieren. Gerade im Alter macht es das Winterwetter gefährlicher und unangenehmer, auf die Straße, in den Park oder auf eine Veranstaltung zu ge-

hen. Immer wieder melden sich beim Seniorenbeirat Menschen, die besucht werden möchten, weil sie sich einsam fühlen.

Das Leben kann man besonders wenig selbst gestalten, wenn man zu Hause oder im Pflegeheim pflegebedürftig ist – je bedürftiger, desto mehr. Da werden nicht nur Kontakte schwieriger, sondern das ganze Leben kann sehr eingeschränkt werden.



Hugo Bechter

Inzwischen zeichnet sich das große Problem ab, dass zunehmend das Personal für Pflegeheime und für ambulante Pflegedienste knapp wird. Wir brauchen daher eine Regierung, die wirtschaftliche Stabilität schafft und zugleich so viel in die soziale Sicherung investiert, dass die Pflege und das Wohl der Menschen gesichert ist. Versuchen Sie daher, sich an den Wahlen zu beteiligen, damit nicht radikale Parteien viel Einfluss gewinnen. Die weltweite Lage mit radikalen Parteien in Europa, aggressiven Großmächten und kriegerischer Gewalt wirkt sich bis in unser privates Leben aus. Der Ukrainekrieg hat zur Inflation geführt und damit das Leben von jedem von uns verteuert und erschwert. Ich hoffe, dass wir, gerade auch durch Ihre Teilnahme an den Wahlen, stabile und menschenfreundliche Verhältnisse erhalten und bekommen. So wünsche ich Ihnen alles Gute zum neuen Jahr, Gesundheit und Freude am Leben, das man sich ausreichend um Sie kümmert und liebe Menschen für Sie da sind.

Im Namen des Seniorenbeirates Dorsten **Hugo Bechter**

STRAFRECHT

Strafverteidigung in allen Instanzen
Vertretung in Bußgeldsachen

VERKEHRSRECHT / Unfälle – Fahrerlaubnisrecht

MEDIZINRECHT

Arzthaftung – Arzneimittelrecht
Krankenversicherungsrecht privat & gesetzlich

ARBEITSRECHT / Vertragsgestaltung

Beendigung von Arbeitsverhältnissen

SOZIALRECHT & RECHT DER PFLEGE

Auseinandersetzungen mit Leistungsträgern
wie Krankenkassen

ZIVILRECHT

Kaufvertrags- und Werkvertragsrecht

FAMILIENRECHT

Scheidungsverfahren – Sorgerecht
Unterhaltsvereinbarung

MIET- UND PACHTRECHT

langjährige Vorstandstätigkeiten –
Haus & Grund-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

Das ändert sich in 2025

Wichtige Änderungen für Rentnerinnen und Rentner

Die Renten werden 2025 ebenso steigen wie die Hinzuverdienstgrenzen, Krankenkasse- und Pflegebeiträge. Dafür gibt es mehr Freibeträge bei den Steuern. Wir fassen für Sie zusammen, auf welche neuen Regelungen sich Rentner in diesem Jahr einstellen müssen.

Das gesetzliche Rentenalter steigt an
 Bis 2031 steigt das gesetzliche Rentenalter von einst 65 auf dann 67 Jahre. Dafür wird jedes Jahr ein kleiner Schritt genommen. 2025 geht es von 66 Jahren und 2 Monaten auf 66 Jahre und 4 Monate. Letzterer Wert gilt jetzt für alle, die im Jahr 1960 geboren wurden. Sie können also regulär erst 2026 in Rente gehen. Parallel steigt auch das Alter für die Rente für besonders langjährig Versicherte. Die bekam bei ihrer Einführung einst den Trivialnamen „Rente mit 63“; tatsächlich lag die Grenze aber schon in diesem Jahr bei 64 Jahren und 4 Monaten. Sie steigt

GESETZESÄNDERUNGEN im neuen JAHR



ebenfalls um zwei Monate an, auf dann 64 Jahre und 6 Monate. Das neue Rentenalter gilt für den Geburtsjahrgang 1961. Für später Geborene steigt die Grenze in den kommenden Jahren jeweils um zwei Monate an, bis sie bei 65 Jahren liegt. Wer 1964 oder später geboren wurde, kann das also entweder regulär mit 67 Jahren in Rente oder bei 45 Versicherungsjahren schon ab dem 65. Geburtstag die Rente für besonders langjährig Versicherte abschlagsfrei in Anspruch nehmen.

Mehr Rente muss versteuert werden
 Weil die Änderung des Rentensystems in Deutschland immer noch nicht abgeschlossen ist, steigt jedes Jahr der Anteil der Rente, der versteuert werden muss. 2025 geht es von 83 auf 83,5 Prozent nach oben. Steuerfrei sind dann also nur

noch 16,5 Prozent der Rente. Diese Änderung gilt aber nur für diejenigen, die 2025 neu in Rente gehen. Wer schon eine Altersrente bezieht, für den ändert sich nichts. Es gilt jeweils die Steuerregelung aus dem ersten Rentenjahr.

Grundfreibetrag steigt
 Auf der einen Seite steigt der Anteil der Renten, der versteuert werden muss, auf der anderen Seite sinkt er ein wenig. Erst kürzlich hat der Bundestag das Steuerfortentwicklungsgesetz beschlossen, in dessen Zug der Grundfreibetrag von 11.784 auf 12.096 Euro steigt. Der gilt auch für Rentner als steuerfreier Teil ihres Einkommens, verringert die Steuerlast also. Ein Durchschnittsrentner mit 1800 Euro Rente brutto im Monat hat dadurch 24 Euro mehr netto pro Jahr.

Bitte lesen Sie auf den folgenden Seiten weiter! ▶



Alte Markt

Apotheke

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

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



Ihr Partner in Sachen Gesundheit!

Die Rente steigt

Zum 1. Juli 2025 steigen die Renten. Der genaue Wert wird erst im Frühjahr von der Bundesregierung festgelegt, was auf Grund der Bundestagswahl Ende Februar dieses Jahr etwas verspätet passieren könnte. Die Ampel hat im Bundeshaushalt für 2025 aber schon einmal mit einer Steigerung von 3,5 Prozent geplant. Das wären bei einer Durchschnittsrente von 1800 Euro im Monat etwa 756 Euro mehr im Jahr. Der Wert ist bisher aber nur eine grobe Schätzung. Auch im vergangenen Jahr lag die erste Prognose bei 3,5 Prozent, am Ende erhöhten sich die Renten um 4,57 Prozent.

Beitragsätze steigen

Rentner müssen ab Januar mehr Sozialabgaben zahlen. Der durchschnittliche Zusatzbeitrag für die Krankenkasse wird von 1,7 auf 2,5 Prozent erhöht. Allerdings bedeutet das nicht zwingend, dass auch Ihre Ausgaben steigen. Wie viel Zusatzbeitrag tatsächlich fällig wird, entscheidet jede Krankenkasse anhand ihrer Finanzlage selbst. Die genauen Beiträge können also darüber oder darunter liegen. Davon ausgehend, dass der Schnitt aber eben um 0,8 Prozent des Bruttoeinkommens steigt, wovon Sie als Rentner die Hälfte zahlen müssen, bedeutet das für einen Durchschnittsrentner in Deutschland 86,40 Euro Mehrausgaben im kommenden Jahr. Gleichzeitig steigt auch der Beitrag für die Pflegeversicherung von bisher 3,4 auf

3,6 Prozent an. Hiervon zahlen Sie als Rentner alles. Für einen Durchschnittsverdiener sind das Mehrkosten von etwa 43,20 Euro pro Jahr.

Hinzuverdienstgrenzen steigen

Wer eine Rente wegen Erwerbsminderung bezieht, darf im neuen Jahr mehr Geld hinzuverdienen. Bisher durften Rentner in diesem Fall bei voller Erwerbsminderung 18.558,75 Euro anrechnungsfrei hinzuverdienen, bei teilweiser Erwerbsminderung 37.117,50 Euro. Diese Werte steigen im kommenden Jahr um jeweils 5,9 Prozent an. Das entspricht der Inflation aus dem Jahr 2023. Sie liegen dann bei 19.661 beziehungsweise 39.322 Euro. Einkommen bis zu diesen Werten wird Rentnern nicht auf die Rente angerechnet. Von jedem Euro darüber hinaus werden 40 Cent von der Rentenzahlung abgezogen.

Abschläge für langjährig Versicherte steigen

Neben der abschlagsfreien „Rente für besonders langjährig Versicherte“ mit mindestens 45 Beitragsjahren gibt es auch die „Rente für langjährig Versicherte“ mit mindestens 35 Beitragsjahren. Die kann schon ab einem Alter von 63 Jahren in Anspruch genommen werden, ist aber mit Abschlägen verbunden. Pro Monat, den ein Betroffener von dem gesetzlichen Rentenalter trennt, werden 0,3 Prozent von der Rente abgezogen. Weil das gesetzliche Rentenalter steigt, steigt da-

durch auch der maximale Abschlag. Wer 2025 zum frühestmöglichen Zeitpunkt mit 63 Jahren in Rente geht, bekommt 13,2 Prozent weniger Rente. Dieses Jahr sind es noch 12,6 Prozent.

Die Minijob-Grenze steigt auf 556 Euro

Wichtig für alle Rentner, die sich etwas hinzuverdienen wollen: Statt 538 Euro können Sie bei steuerfreien Minijobs 2025 maximal 556 Euro verdienen. Die übrigen Vorteile eines Minijobs bleiben: Arbeitgeber zahlen weiterhin einen pauschalen Abgabebetrag von 30 Prozent, Arbeitnehmer bezahlen keine Steuern. Sozialversicherungsabgaben werden nicht fällig.

Der Midijob-Bereich wird schmaler

Nach dem Minijob kommt der Midijob: Wer im Jahresdurchschnitt zwischen 538,01 und 2000 Euro im Monat verdient, zahlt nur verminderte Sozialabgaben, bekommt aber den vollen Schutz. Das gilt auch für Rentner, die hier mit verminderten Beiträgen weitere Rentenpunkte sammeln können. Da sie nicht in die Arbeitslosenversicherung einzahlen müssen, bleibt sogar mehr netto übrig. Weil die Minijob-Obergrenze ansteigt, steigt aber auch die Untergrenze der Midijobs auf eben 556,01 Euro an. Die Obergrenze bleibt bei 2000 Euro, der Midijob-Bereich wird also kleiner.

Grenze für freiwillige Beiträge steigt

Wer schon eine Rente bezieht, aber sein



Praxis für Logopädie
und Ergotherapie
Theresa Graf

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

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



Platz der Deutschen Einheit 8
46282 Dorsten
Telefon 02362 27859

Weseler Straße 5a
46514 Schermbeck
Telefon 02853 604511

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

gesetzliches Rentenalter noch nicht erreicht hat, kann weiter freiwillig Beiträge an die Rentenversicherung zahlen und sich so Rentenpunkte erkaufen. Bisher mussten Sie dafür pro Monat mindestens 100,07 Euro und maximal 1404,30 Euro einzahlen. Beide Grenzen steigen im kommenden Jahr auf 103,42 beziehungsweise 1497,30 Euro.

Die Verbraucherzentrale informiert über weitere seniorenrelevante Änderungen

Preis bei Kfz-Versicherungen steigt erneut
Die Prämien für Kfz-Versicherungen steigen auch in 2025. Je nachdem, wie umfangreich der Versicherungsschutz ist, könnten auf Verbraucher:innen Erhöhungen von bis zu etwa 20 Prozent zukommen. Grund dafür ist wie schon 2024, dass die Kosten für Reparaturen durch die hohe Inflation gestiegen sind. Preise verschiedener Anbieter zu vergleichen, lohnt sich dennoch wegen des harten Wettbewerbs. Steigen die Preise, haben Verbraucher:innen ein Sonderkündigungsrecht von vier Wochen nach Erhalt der Mitteilung.

Mindestlohn: Mehr Geld in vielen Branchen
Der Mindestlohn steigt zum 1. Januar 2025 von 12,41 Euro auf 12,81 Euro brutto pro Stunde. Allen Beschäftigten muss

mindestens der Mindestlohn gezahlt werden. Das gilt auch für Minijobber.

Stromumlagen steigen deutlich

Ab 2025 steigt die Höhe der Stromumlagen um rund 1,3 Cent pro Kilowattstunde (kWh) auf dann insgesamt 3,15 Cent pro Kilowattstunde brutto an. Das bedeutet für eine Familie mit einem Verbrauch von 3.000 Kilowattstunden im Jahr Mehrkosten von etwa 40 Euro pro Jahr. Für einen Einpersonenhaushalt wird es um 20 Euro pro Jahr teurer.

Mehr dynamische Stromtarife

Ab dem 1. Januar 2025 müssen alle Stromanbieter Kund:innen mit intelligentem Messsystem einen dynamischen Tarif anbieten. Das sind Stromtarife, bei denen sich der Arbeitspreis nach dem Strombörsenpreis richtet. Die Preise ändern sich dadurch in der Regel stündlich. Nach Ansicht der Verbraucherzentralen können diese Tarife für Haushalte geeignet sein, die einen hohen Verbrauch haben und diesen zeitlich flexibel verlagern können.

Deutschlandticket wird teurer

Ab Januar kostet das Deutschlandticket 58 Euro statt vormals 49 Euro. Mit dem Ticket können Sie bundesweit Busse und Bahnen des Nah- und Regionalverkehrs nutzen, nicht aber Fernzüge. Das Ticket wird als Abonnement angeboten, kann aber monatlich gekündigt werden.

Gasnetzentgelte steigen deutlich an

Gaskund:innen müssen ab 2025 tiefer in die Tasche greifen. Eine Familie mit einem Jahresverbrauch von 20.000 Kilowattstunden muss sich künftig auf durchschnittlich 80 Euro Mehrkosten pro Jahr einstellen. Das entspricht einem Anstieg von 27 Prozent.

Die elektronische Patientenakte kommt

Ab dem 15. Januar 2025 wird die elektronische Patientenakte (ePA) eingeführt. Allerdings zunächst nur in den vier ausgewählten Modellregionen Hamburg, Franken und Teilen NRWs.



Ab März 2025 soll sie dann, je nach Ergebnis in der Pilotphase deutschlandweit nutzbar sein. In der ePA sollen Informationen zu Erkrankungen hinterlegt werden können, etwa Arztbriefe, Operations- oder Bildbefunde. Zudem enthält sie alle Arzneimittel, die Patient:innen per eRezept verordnet bekommen haben.



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

Keine Amalgam-Füllungen mehr

Ab dem 1. Januar 2025 wird EU-weit in Zahnarztpraxen kein Amalgam mehr für neue Zahnfüllungen verwendet. Damit soll das Quecksilber in der Umwelt reduziert werden.

Internetleitung zu langsam: Recht auf Minderung im Mobilfunk

Wenn der Internetanschluss zu langsam ist und nicht die Bandbreite liefert, die im Vertrag vereinbart war, können Sie die Rechnung kürzen. Sie können auch außerordentlich kündigen. Um eine zu langsame Internetleistung für Festnetz-Internet nachweisen zu können, hat die Bundesnetzagentur konkrete Vorgaben definiert und ein Mess-Tool erstellt.

USB-C: einheitlicher Anschluss für Smartphones und Tablets kommt

Viele Verbraucher:innen sehnen es schon lange herbei – das Ende inkompatibler Stecker und Ladegeräte. Jedes Jahr entstehen in der EU durch entsorgte und ungenutzte Ladegeräte rund 11.000 Tonnen Elektroschrott. 2025 zieht die EU darunter einen Schlusstrich. Ab dann gibt es laut

einer EU-Richtlinie nur noch einen Anschluss: USB-C. Damit können Sie dann Smartphones, Tablets und andere mobile Kleingeräte aufladen.



Neuer Standard: USB-C

Briefe und Pakete werden teurer

Ab dem 1. Januar 2025 kostet der Standardbrief 95 Cent statt wie vorher 85 Cent. Gleiches gilt für die Postkarte, die vorher 70 Cent kostete. Auch der Versand von Paketen kostet ab kommendem Jahr mehr. Außerdem müssen ab 2025 95 % der Briefsendungen erst am dritten Tag, nachdem sie eingeworfen wurden, ankommen. Bisher mussten sie am ersten oder zweiten Tag ihr Ziel erreicht haben.

Mehr Wohngeld ab 2025
Auch das Wohngeld wird

zum 1. Januar 2025 an die Preis- und Mietenentwicklung angepasst. Das Wohngeld steigt um 30 Euro pro Monat, das sind durchschnittlich 15 Prozent.

Öffentlich-rechtliche Fernsehsender nur noch in HDTV empfangbar

Ab 2025 wird die Ausstrahlung der öffentlich-rechtlichen Sender in Standardqualität eingestellt. Wenn Sie einen Fernseher



besitzen, der älter als zehn bis zwölf Jahre ist, müssten Sie sich eventuell einen neuen HD-Receiver anschaffen. ■



ESTD 2020

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
Telefon 02362 62208 · Mobil 0178 6263623 · www.revier-catering.de

Täglich wechselnder warmer
Mobiler Mittagstisch

ab
5,50 €
pro Portion
zzgl. Lieferkosten

Partystress – nicht mit uns!

Ihr CATERER im Revier

Die Wirkung von Wassergymnastik und Aquafitness auf den Körper

Wassergymnastik und Aquafitness sind effektive und gelenkschonende Trainingsformen, die sich durch die Nutzung der besonderen Eigenschaften des Wassers auszeichnen. Sie bieten ein ganzheitliches Training, das sowohl die Muskulatur als auch das Herz-Kreislauf-System stärkt.

Positive Wirkungen auf den Körper
Gelenkschonend und vielseitig: Der Auftrieb des Wassers reduziert die Belastung auf Gelenke, Sehnen und Knochen, wodurch sich diese Form der Bewegung ideal für Menschen mit Gelenkproblemen, Arthritis oder Übergewicht eignet.

Stärkung von Muskulatur und Ausdauer: Der Wasserwiderstand sorgt dafür, dass bei jeder Bewegung unterschiedliche Muskelgruppen aktiviert werden. Das führt zu einem effektiven Kraftaufbau und verbessert gleichzeitig die Ausdauer.
Verbesserung der Beweglichkeit: Die sanften Bewegungen im Wasser fördern die Flexibilität und Mobilität der Gelenke.
Entspannung und Stressabbau: Das Training im Wasser hat eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem und hilft, Stress abzubauen. Zudem werden durch den Wasserdruck Kreislauf und Lymphfluss angeregt.

Vorteile von Wassergymnastik und Aquafitness

Für alle Altersgruppen geeignet: Vom Anfänger bis zum Profi, von jungen Erwachsenen bis hin zu Senioren – jeder kann von diesen Übungen profitieren.

Individuelle Intensität: Je nach Geschwindigkeit und Bewegungsumfang kann die Intensität an die persönlichen Bedürfnisse angepasst werden.

Kalorienverbrennung: Je nach Intensität können bis zu 400 Kalorien pro Stunde verbrannt werden.

Verletzungsarm: Durch die sanfte Umgebung des Wassers ist das Risiko von Verletzungen oder Überlastungen gering.

Ganzkörpertraining: Aquafitness kombiniert Elemente von Kraft, Ausdauer, Koordination und Balance in einer einzigen Trainingseinheit.

Spaßfaktor: Die Übungen sind abwechslungsreich, und die Gruppendynamik motiviert zusätzlich.



Fazit

Wassergymnastik und Aquafitness bieten ein effektives und schonendes Training, das sowohl gesundheitliche Vorteile bringt als auch Spaß macht. Besonders für Menschen, die nach einer sanften, aber wirkungsvollen Bewegungsform suchen, sind sie eine ideale Wahl, um Körper und Geist fit zu halten.

Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes!

Möchten Sie selbst von den Vorteilen von Wassergymnastik und Aquafitness profitieren? Besuchen Sie einen unserer 15 laufenden Kurse in Schermbeck-Gahlen bei formsache GYM & SWIM.

Kursbuchung unter Tel. 0157-71432951
www.formsache-dorsten.de



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“

23. Benefizkonzert der Lions Dorsten und Dorsten-Lippe



Mit dem Bundespolizeiorchester Hannover unter der Leitung von Mathias Höfert

Am Donnerstag, den 13. März 2025, lädt das Bundespolizeiorchester Hannover erneut zu einem besonderen Benefizkonzert in die Aula der St. Ursula-Realschule ein. Auf Einladung der Lions Clubs Dorsten und Dorsten-Lippe wird das renommierte symphonische Blasorchester ab 19 Uhr (Einlass ab 18 Uhr) für einen unvergesslichen Abend sorgen.

Das Konzert hat sich längst zu einem festen kulturellen Höhepunkt in Dorsten entwickelt. Die 45 professionellen Musiker, unter der Leitung von Mathias Höfert, garantieren ein mitreißendes und abwechslungsreiches Programm – von klassischen Märschen über gefühlvolle Balladen bis hin zu modernen Rock- und Pop-Arrangements. Höfert, der das Orchester seit 1999 leitet, hat durch seine innovativen Arrangements die musikalische Vielfalt und Qualität stetig weiterentwickelt.

Auch 2025 wird das Konzert durch besondere Highlights ergänzt. Wie bereits in den Vorjahren wird ein Überraschungsgast die Bühne betreten und mit einem individuellen Beitrag für zusätzliche Begeis-

terung sorgen. Darüber hinaus übernimmt Dirk Hillebold, bekannt für seine humorvolle Moderation, erneut die Führung durch den Abend.

Musik für einen guten Zweck

Das Benefizkonzert steht ganz im Zeichen der Unterstützung eines sozialen Projekts: Der gesamte Erlös aus Kartenverkauf und Pausenbewirtung kommt im kommenden Jahr der Christy-Brown-Schule in Dorsten zugute. Die Einrichtung setzt sich für Kinder und Jugendliche mit besonderen Förderbedarfen ein und kann durch die Spenden wichtige Projekte realisieren. Wie in den Vorjahren verzichtet das Bundespolizeiorchester auf ein Honorar, um die volle Unterstützung des sozialen Zwecks zu gewährleisten.

„Wir freuen uns, diese Tradition fortzusetzen und mit unserer Musik Gutes zu bewirken“, so Dirigent Höfert.

Ein musikalisches Geschenk für jeden Anlass

Eintrittskarten sind bei der Volksbank

Dorsten und der Stadtinfo Dorsten zum Preis von 18 Euro erhältlich.

Das Konzert ist nicht nur ein kultureller Höhepunkt, sondern bietet auch eine perfekte Gelegenheit, Familie, Freunden oder sich selbst mit einem musikalischen Abend Freude zu bereiten.

**Gewinnen Sie
4 Eintrittskarten***

Die Lions Clubs und das Bundespolizeiorchester Hannover freuen sich auf ein begeistertes Publikum und einen Abend voller musikalischer Meisterschaft und Leidenschaft.

Veranstaltungsort: Aula St. Ursula-Realschule, Nonnenkamp 14, Dorsten
Eintritt: 18 Euro

***Schnell sein lohnt sich!**

Anruf am 06. Februar von 10 – 12 Uhr unter 02362-602293.

Keine Barauszahlung möglich!

**Wir suchen noch neue
Mitarbeiter*innen!**

Die Elfen - die Helfen SENIORENBETREUUNG

Einen alten Baum verpflanzt man nicht.

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



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

Eleonore Michalowsky · Buchenhöfe 81 · 46286 Dorsten

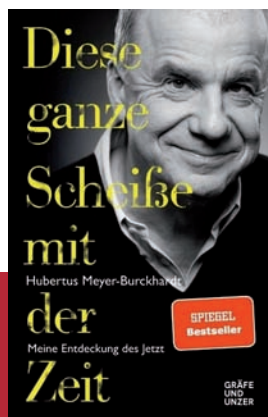
Tel. 02369 - 20 87 877 · Mobil 0163 - 677 66 62 · michalowsky.eleonore@gmail.com

Hubertus Meyer-Burckhardt

„Diese ganze Scheiße mit der Zeit“

Zeit ist nicht, was wir messen – Zeit ist, was wir leben! Alles zu schnell, alles zu viel – jeden Tag hetzen wir durch unser Leben. Nie genug Zeit für die wichtigen Dinge des Lebens und immer darauf erpicht, so viel Zeit wie möglich einzusparen. Aber was machen wir mit der gewonnenen Zeit? Wieso ist „schnell“ sexy und „langsam“ so erotisch wie Fußspitz? Ständig sind wir unzufrieden mit der Zeit, meist vergeht sie zu schnell, dann langweilen wir uns wieder und die Zeit gibt uns das Gefühl stehen zu bleiben. Aber wie verhält es sich mit der Einstellung zur Zeit, wenn man plötzlich merkt, dass sie auch bald ablaufen könnte?

Preis: 19,99 Euro
Verlag: GRÄFE UND UNZER
Seiten: 192
ISBN: 978-3-8338-7037-8



Sybille Bullatschek

„Sie haben Ihr Gebiss auf der Hüpfburg verloren“

Willkommen im Haus Sonnenuntergang – Nur mit Mühe schafft es Pflegerin Sybille, den Betrieb in ihrem Seniorenheim zusammen mit ihren Kolleginnen am Laufen zu halten. Und dann taucht plötzlich auch noch Rüdiger Otterle, Nachfolger und Erbe des Heims und gelernter BWLer, auf. Der Neue hat zwar keinen Schimmer von Pflege, geschweige denn von Senioren, aber ein großes Ziel: Er möchte Haus Sonnenuntergang zum »Heim des Jahres« machen. – Das humorvolle Chaos im Haus ist vorprogrammiert!

Preis: 12 Euro (Taschenbuch)
Verlag: HARPER COLLING
Seiten: 336
ISBN: 978-3-365-00267-4



Anzeige

Dieses Thema kennen wir alle: Gute Vorsätze im neuen Jahr

Manch´ einer ist der Meinung: Damit fange ich gar nicht erst an – ist schon so oft schiefgegangen oder hat nichts gebracht. Ja... nur, es ist doch sicherlich ein gutes Vorhaben, denn die Motivation ist gefragt. Allerdings sollten wir uns schon überlegen, welches Thema uns gefallen und welches Ziel wir denn erreichen könnten.

Es sollte „hirngerecht“ sein, so dass wir auch mental dahinterstehen können. Also keine überzogenen Ziele, die ganz bestimmt nicht erreicht werden könnten.

Also, was bringt uns dazu, endlich die „Reißleine“ zu ziehen?

Sicherlich ein gewisser Leidensdruck z.B.: die Hose passt nicht mehr oder beim Blick in den Spiegel stellt man fest, dass man nun endlich etwas für das Gesicht und den Körper tun muss. Fältchen, Hängebäckchen oder rote Äderchen sagen uns: so habe ich doch vor 2-3 Jahren nicht ausgesehen. Die „Röllchen“ am Bauch und an den Hüften haben sich auch vermehrt...



Ganz ehrlich: Der erste Schritt ist immer schwierig, aber dann wenn wir aktiv werden und endlich ein positives Ergebnis haben, nach Tagen oder Wochen, wird auch unser Belohnungssystem im Gehirn aktiviert. Ein gutes Gefühl ist uns sicher.

Wir helfen Ihnen, sich zu belohnen, z.B.: mit **T-Shape 2** und **Beautytek** – sichtbare Erfolge des Fettabbaus, straffend, glättend am ganzen Körper. **Lipolyse** für kleine Gebiete, wie z.B. ein Doppelkinn und für größere Bereiche, wie Bauch, Hüften und BH-Fett Polster und Oberschenkel. Unsere **Lipolyse** ist natürlichen Ursprungs, hat keine Nebenwirkungen und bewirkt auch keinen Jojo-Effekt. Auch heilpraktische Anwendungen sind in unserem Portfolio.

Allerdings sind die besten Behandlungen erfolglos, wenn der Wunsch der Verbesserung nicht dahintersteht.

Kommen Sie zur Beratung. Wir freuen uns auf Sie!

Agnes Stetzkamp und Ihr **Esthétique**-Team

Ein wunderschönes Zitat von Franz Kafka:
Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, Schönes zu erkennen, wird nie alt werden.



Esthétique

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

Jetzt anmelden:

Seminare zum Online- und Telefon-Banking

Die Vereinte Volksbank lädt ein zu kostenfreien Info-Veranstaltungen in Dorsten (5. Februar), Kirchhellen (12. Februar) & Bottrop (19. Februar)

Die Frage tauchte bei den jüngsten Mitgliederversammlungen der Vereinten Volksbank öfter auf: „Wann gibt es wieder Seminare zum Online- und Telefon-Banking?“ Jetzt steht die Antwort: in diesem Februar! Worum es in den Seminaren geht, wer dort informiert und wo genau sie stattfinden, darüber sprechen Maximiliane Lux und Thomas Oertel von Team Vereinte plus. „Das hat uns natürlich mächtig gefreut, dass unsere Seminare so intensiv nachgefragt werden“, sagt Thomas Oertel, der als Abteilungsleiter des Vereinte-plus-Teams die Verantwortung für Service und Beratung per Telefon trägt: „Da haben wir uns gleich dran gemacht und Termine geplant. Am 5. Februar sind wir in der Hauptstelle in Dorsten, am 12. Februar bieten wir das Seminar im Regionalmarktzentrum Kirchhellen an und am 19. Februar im Regionalmarktzentrum Bottrop.“ Beginn der kostenfreien Veranstaltungen ist jeweils um 14 Uhr.


Viel vorbereiten müssten sich interessierte Mitglieder, Kundinnen und Kunden der Vereinten Volksbank nicht, so Oertels Stellvertreterin Maximiliane Lux: „Wer Interesse hat, teilzunehmen, der meldet sich am besten jetzt sofort unter 02362 2040 an.“ Das sei nicht nur die Telefonnummer der Vereinten plus – Ihr persönliches Beratungszentrum, sondern auch die Nummer für das Telefon-Banking und für alle Fragen rund ums Online-Banking. Zum Seminar selbst mache es Sinn, das eigene Smartphone, Tablet und vielleicht auch Notebook mitzunehmen.

Warum geht es in dem Online- und Telefon-Banking Seminar?
„Nun, die Vorteile des Online-Bankings kennen viele Menschen. Unabhängig von Ort und Zeit lassen sich alle wesentlichen

Bankgeschäfte digital erledigen, also per App oder Software. Kontostand abrufen, Geld überweisen, Daueraufträge einrichten und verwalten“, erklärt Thomas Oertel: „Aber wie richte ich das Ganze auf meinem Handy oder Computer ein? Und wie sicher ist das? Was muss ich beachten? Und kann ich das trainieren? Darum kümmern wir uns in unseren Seminaren, die sich an alle Altersklassen richten und für die man absolut keine Vorkenntnisse haben muss.“

Der andere Schwerpunkt der kostenfreien Veranstaltungen in der Vereinten Volksbank: das Telefon-Banking. „Noch nicht überall bekannt ist, dass man auch per Telefon von zu Hause und per Handy von unterwegs seine Finanzgeschäfte regeln kann“, macht Maximiliane Lux deutlich: „Was man dazu braucht, damit alles richtig und sicher abläuft, ist vor allem die Telefon-Banking-PIN. Wie man die bekommt und was man damit macht, das erklären wir gerne und ausführlich.“ Denn das Telefon-Banking bringe viele Vorteile für die Menschen, die keine Zeit oder keine Möglichkeit haben, in die nächstgelegene Filiale der Vereinten Volksbank zu kommen: Denn neben dem komfortablen Service für alltägliche Bankaufträge gibt es von montags bis freitags und von 8 bis 18 Uhr auch exzellente Beratung zu Girokonto, Geldanlage, Finanzierung, Absicherung und Vorsorge.

„All diese Vorteile nutzen schon viele unserer Mitglieder, Kundinnen und Kunden“, so die beiden Vereinte-plus-Verantwortlichen: „Gerne zeigen wir allen Interessierten, warum es Sinn macht, sich mit unserem Online-Banking und unserem Banking per Telefon zu beschäftigen.“



Ihre Pflege-Eulen für Hünxe und Umgebung

Wir kümmern uns um Sie. Fühlen Sie sich bei uns geborgen und bleiben Sie durch unsere liebevolle Pflege in Ihrer gewohnten Umgebung.

Pflege auf hohem Niveau

Grundpflegeleistungen:
Körperpflege, Mobilisation, Inkontinenzversorgung

Behandlungspflege:
Wundversorgung, Injektionen verabreichen, Blutdruckkontrolle, Medikamentengabe, Kompressionstherapie

Hauswirtschaftliche Versorgung:
Reinigung Ihrer Wohnung, Einkauf, Zubereitung von Mahlzeiten

Verhinderungspflege:
Entlastung & Unterstützung von pflegenden Angehörigen

Abrechnung: Beratungseinsatz nach § 37 Abs. 3 SGB XI

Vereinbaren Sie einen kostenlosen Beratungstermin unter Telefon 0 28 58 - 83 82 345
E-Mail: info@pflege-eulen.de · www@pflege-eulen.de – Bürozeiten: von 9.00 - 13.00 Uhr
Pflege Eulen Hünxe GmbH · Dorstener Straße 29 · 46569 Hünxe



**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**



Gut geschützt vor Nässe – ohne schädliche Chemikalien

Wenn's draußen regnet oder schneit, halten einige Schuhe und Jacken nur dicht, wenn sie zuvor mit einem geeigneten Pflegemittel imprägniert wurden. Hierzu werden Sprays, Schäume und „Wash-In“ genannte Spezialpräparate zum Mitwaschen in Schuhgeschäften, Drogerien und Outdoor-Geschäften angeboten. „Leider müssen auf der Packung nicht alle Inhaltsstoffe angegeben werden. Verbraucher:innen können daher nicht gleich beim Kauf erkennen, ob ein Imprägniermittel die Ewigkeitschemikalien PFAS (Per- und Polyfluoralkylverbindungen) enthält“, stellt Kerstin Efficers, Expertin für Umwelt und Gesundheitsschutz der Verbraucherzentrale NRW, fest. Diese Imprägnierstoffe sind wasser-, fett- und schmutzabweisend. Jedoch reichern sich PFAS in Mensch, Tier und Umwelt an. Sie können beim Menschen das Hormonsystem und Organe wie die Leber schädigen, begünstigen die Entstehung von Fettleibigkeit und Diabetes. „Der Einsatz einiger weniger PFAS ist verboten, aber die Che-

mikalienfamilie umfasst etwa 10.000 unterschiedliche Substanzen.

Zum sicheren und umweltfreundlichen Schutz vor Nässe hat sie folgende Tipps:

- Nur so viel Schutz wie nötig

Generell sind Imprägniersprays – auch solche ohne Fluorchemie – keine besonders ökologischen Produkte. Deshalb gilt: je weniger davon desto besser. Mit einem Schnelltest lässt sich herausfinden, ob Imprägnieren überhaupt erforderlich ist: Wird ein Wassertropfen vom Material nicht aufgesogen, sondern perlt ab, ist der Nässe-schutz noch vorhanden.

- Nicht allen „Frei von“-Angaben trauen

Wenn eine Imprägnierung erforderlich ist, dann sollte man unbedingt nach Mitteln mit Hinweisen wie „PFAS frei“, „Frei von Fluorcarbonen“ oder „Fluorfrei“ suchen. Achtung: Als „PFOA/PFOS-frei“ beworbene Produkte schließen nur diese beiden Umweltgifte aus. Oft enthalten solche Imprägniermittel aber andere, nicht weniger schädliche Substanzen aus der großen PFAS-Familie.

- Fluorhaltige Restbestände nicht mehr verwenden

Wer noch ältere Imprägniermittel Zuhause hat, sollte sich das Etikett ansehen. Wenn dort kein Hinweis zu finden ist, dass das Produkt frei von PFAS ist, sollte es zum Schutz der eigenen Gesundheit und der Umwelt vorsorglich auf keinen Fall mehr verwendet, sondern die Dosen oder Flaschen bei der nächsten Schadstoffsammelstelle abgegeben werden.

- Bei Outdoor Kleidung auf Membranmaterial und Imprägnierung achten

Viele namhafte Hersteller von wetterfester Kleidung setzen bei der Imprägnierung mittlerweile auf Alternativen zu Fluorchemikalien. Einige verwenden aber noch immer Membrane aus Fluorpolymeren, beispielsweise bei Jacken oder Wanderschuhen, obwohl es auch dafür funktionelle fluorfreie Varianten gibt. Textil-Siegel wie Oeko-Tex und Bluesign verbieten jedoch jetzt alle Fluorchemikalien und nicht mehr nur einzelne PFAS-Substanzen.

- Persönliche Betreuung
- Begleitung & Hilfestellung bei alltäglichen Aufgaben
- Vor- & Zubereitung von Mahlzeiten
- Gemeinsame Aktivitäten
- Gesprächspartner
- Persönliche Assistenz bei Behördenangelegenheiten
- Entlastung für Sie und pflegende An- / Zugehörige
- Demenzbetreuung
- Garten- / Balkon- & Hausarbeitsunterstützung
- Trauer- / Sterbebegleitung
- Haushaltshilfe mit ärztlicher Verordnung
- Individuelle Absprachen

Eine Kostenübernahme durch die Pflegekasse ist möglich, abhängig vom Pflegegrad. Die Abrechnung erfolgt direkt mit den meisten Pflegekassen.

Seit Januar 2025 in Schermbeck!

LebensBaum

Betreuungsdienst

Inh. Tanja Wagner

Ihr Wohlbefinden liegt uns am Herzen.

Wir kommen zu Ihnen,
weil es zu Hause am schönsten ist.

Adresse Drevenack:

Hünxer Straße 33

46569 Hünxe-Drevenack

Bürozeiten:

MO: 14.00 – 16.30 Uhr

MI: 08.30 – 12.00 Uhr

Kontakt:

Telefon: 02853 / 91 20 628

Mobil: 0176 / 61 19 57 69

Telefax: 02858 / 55 40 448

info@lebensbaum-wagner.de

www@lebensbaum-wagner.de

Adresse Schermbeck:

Mittelstraße 16

46514 Schermbeck

Bürozeiten:

DI: 14.00 – 16.30 Uhr

DO: 09.00 – 13.00 Uhr

Betreuungsdienst LebensBaum feiert gelungene Eröffnung in Schermbeck

Seit dem 02. Januar 2025 ist der Betreuungsdienst LebensBaum nun auch in Schermbeck vertreten. Nach der erfolgreichen Etablierung 2023 in Drevenack freut sich das Team, seine Unterstützung nun auch Pflegebedürftigen und deren Angehörigen in der Region Schermbeck anzubieten.

Mit einem vielfältigen Angebot an Dienstleistungen möchte der Betreuungsdienst LebensBaum den Alltag für pflegebedürftige Menschen erleichtern und gleichzeitig Angehörige entlasten.

Das Leistungsspektrum reicht von Hilfestellungen bei alltäglichen Aufgaben, der Vor- und Zubereitung von Mahlzeiten bis hin zu gemeinschaftlichen Aktivitäten und persönlicher Assistenz, z.B. bei Behördenangelegenheiten. Auch Demenzbetreuung, Trauer- und Sterbebegleitung sowie Haushaltshilfe – teils auf ärztliche Verordnung – gehören zum Angebot. Ziel ist es, pflegende Angehörige zu entlasten und den Pflegebedürftigen ein Höchstmaß an Lebensqualität in ihrem gewohnten Zuhause zu ermöglichen.

„Wir kommen zu Ihnen, weil es zu Hause am schönsten ist!“

Mit diesem Motto möchte

der Betreuungsdienst sicherstellen, dass Menschen in ihrem gewohnten Umfeld Unterstützung erhalten, die auf ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Die Kosten für viele Leistungen können, abhängig vom Pflegegrad, durch die Pflegekasse übernommen werden. Die Abrechnung erfolgt direkt mit den meisten Kassen, was für die Kunden eine zusätzliche Entlastung bedeutet.

Ihr Wohlbefinden liegt uns am Herzen
Tanja Wagner, Inhaberin des Betreuungsdienstes LebensBaum, betont, dass das Wohlbefinden der Menschen im Mittelpunkt steht. „Mit einem engagierten Team und flexiblen Angeboten sind wir darauf bedacht, Pflegebedürftige bestmöglich zu unterstützen,“ so Frau Wagner.



Für eine persönliche Beratung und Fragen stehen die Mitarbeiter vor Ort in den neuen Büroräumen in der Mittelstraße 16 in Schermbeck zur Verfügung. Die Bürozeiten sind dienstags von 14:00 bis 16:30 Uhr und donnerstags von 09:00 bis 13:00 Uhr. Der Betreuungsdienst LebensBaum freut sich darauf, viele Menschen in Schermbeck und Umgebung unterstützen zu können.

Kontakt: 02853 / 91 20 628
Mobil: 0176 / 61 19 57 69
eMail: info@lebensbaum-wagner.de



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



Anzeige

Interview in der Demenzwohngruppe in Hervest-Dorsten

Wir sprachen mit Frau Annegret Kupetz, Bewohnerin der Demenzwohngruppe Schacht 1 der ANW auf Fürst-Leopold

SeniorenZeit: Frau Kupetz, wie sind Sie zu dieser Demenzwohngruppe auf dem geschichtsträchtigen Gelände der ehemaligen Zeche Fürst Leopold gekommen?

A. Kupetz: Mein Sohn hat die Wohngemeinschaft für mich gefunden. Er hat sich gut informiert und wusste gleich, dass es hier das Richtige für mich ist.

SeniorenZeit: Wie fühlen Sie sich hier in der Wohngemeinschaft und was gefällt Ihnen ganz besonders?

A. Kupetz: Ich bin sehr zufrieden und fühle mich bestens umsorgt. Es ist ein gutes Gefühl, hier zu sein. Die Unterhaltung, die Möglichkeit, Freundschaften zu schließen, und dass ich nicht allein sein muss – das bedeutet mir sehr viel.

SeniorenZeit: Gibt es etwas, das Ihnen im Alltag besonders wichtig ist?

Angehörigen und wie ist der Kontakt zu den Pflegekräften hier im Haus?

A. Kupetz: Meine Familie besucht mich regelmäßig. Besonders schön ist es, wenn meine Enkelkinder und mein Sohn vorbeikommen. Und der Kontakt zu den Pflegekräften ist prima, sie sind einfach wunderbar und gehen wirklich liebe- und verständnisvoll mit uns um. Das schätze ich sehr.

SeniorenZeit: Wie schmeckt Ihnen denn das Essen und können Sie den Menüplan mitgestalten?

A. Kupetz: Das Essen schmeckt einfach super, es ist immer sehr abwechslungsreich und oft überlegen wir gemeinsam, was wir kochen könnten. Da ich eine erfahrene Köchin bin, helfe ich sehr gerne bei der Zubereitung mit.

SeniorenZeit: Und wie sieht es im Alltag, z.B. beim Ablauf am Morgen aus, wenn es um das gemeinsame Frühstück geht?

A. Kupetz: Wir sitzen am großen Tisch und frühstücken gemeinsam. Jeder kann es in seinem eigenen Tempo machen, und oft bleiben wir danach noch länger sitzen, unterhalten uns und genießen die Zeit zusammen.

Es ist einfach schön, denn man ist nie allein. Wenn man das aber sein möchte, kann man sich auch zurückziehen, wenn

einem danach ist. Das entscheidet jeder für sich.

SeniorenZeit: Schauen Sie gerne Fernsehen und was schauen Sie denn so am liebsten?



A. Kupetz: Der Fernseher läuft oft nur nebenher, während ich handarbeite. Ich würde gerne wieder mit dem Schneidern anfangen. Das hat mir meine Schwester früher beigebracht. Falls ich fernsehe, dann gefallen mir die Serien von früher und Dokumentationen sehr gut.

SeniorenZeit: Machen Sie gerne bei den Aktivitäten und Festen hier im Haus mit? Haben Sie Spaß daran?

A. Kupetz: Da bin ich natürlich immer mit dabei. Es macht einfach Spaß, gemeinsam etwas zu unternehmen. Und die Feste hier in der Wohngruppe sind immer etwas Besonderes. Das Team lässt sich so viel einfallen, um uns zu unterhalten. Das letzte Sommerfest mit dem Musiker Rainer Migenda zum Beispiel war wirklich wunderschön.

Resümee

Das Interview zeigt, wie wohl sich Frau Kupetz in ihrer Wohngemeinschaft fühlt. Ihre Zufriedenheit spiegelt die wertvolle Arbeit des Teams und das durchdachte Konzept der Demenzwohngruppe wider. Wir danken Frau Kupetz für Ihre Bereitschaft, uns von ihrem Alltag in der Demenz-Wohngruppe zu berichten. (as)

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



A. Kupetz: Ja, spazieren zu gehen und bei der Zubereitung des Mittagessens mithelfen zu dürfen. Das gibt mir ein gutes Gefühl, nützlich zu sein.

SeniorenZeit: Haben Sie Kontakt zu Ihren

Ärztliche Zweitmeinung vor geplanter Operation – So nutzt man sie richtig

Vom künstlichen Gelenk bis zum Herzschrittmacher: Qualifiziertes Verfahren steht jetzt für elf Eingriffe zur Verfügung

Eine zweite Meinung einzuholen ist gerade in medizinischen Fragen oft sinnvoll. Was viele nicht wissen: Für einige Operationen gibt es dafür ein zertifiziertes Verfahren. Damit soll sichergestellt werden, dass die Entscheidung für eine Operation gut abgewogen und auf Basis der aktuellen medizinischen Wissensstandes getroffen wird, wie er auch in sogenannten Leitlinien definiert ist. „Für bestimmte Eingriffe gibt es einen gesetzlichen Anspruch auf eine ärztliche Zweitmeinung durch besonders qualifizierte medizinische Fachleute“, erklärt Sabine Wolter, Gesundheitsrechtsexpertin der Verbraucherzentrale NRW. Diese Kassenleistung gilt beispielsweise vor einer Gebärmutterentfernung, vor Gelenkspiegelungen an der Schulter, vor

dem Einsetzen eines künstlichen Kniegelenks, eines Herzschrittmachers oder vor einer geplanten Amputation beim diabetischen Fußsyndrom. Die Liste wird stetig erweitert. Nun zählt auch der Einsatz eines künstlichen Hüftgelenks dazu – eine der häufigsten Operationen in Deutschland. Die Verbraucherzentrale NRW erklärt das Verfahren.

Was ist das Zweitmeinungsverfahren?

Gesetzlich Versicherte haben grundsätzlich und jederzeit das Recht, einen weiteren Facharzt oder eine Fachärztin aufzusuchen, um sich eine zweite Meinung zu einer vorgeschlagenen Behandlung, Untersuchung oder Operation einzuholen. Doch wie gut diese zweite Meinung ist, wissen

medizinische Laien nicht. Zudem wird in Deutschland teilweise zu viel operiert. Deshalb besteht bei bestimmten planbaren Operationen ein gesetzlicher Anspruch auf eine Zweitmeinung durch besonders qualifizierte Ärzt:innen. Das soll helfen, die beste Entscheidung zu treffen und unnötige Operationen zu vermeiden. Eventuelle finanzielle Interessen einer Klinik spielen dabei keine Rolle. Betroffene müssen mindestens zehn Tage vor einem geplanten Eingriff über diese Möglichkeit informiert werden. Die Kosten tragen die gesetzlichen Krankenkassen.

Für welche Operationen gilt das?

Der Anspruch auf eine Zweitmeinung gilt aktuell bei elf festgelegten Eingriffen, ▶



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

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

www.tagespflege-fuerst-leopold.de

unter anderem bei Mandeloperationen, Gebärmutterentfernungen, Knieendprothesen, Gallenblasenoperationen, Eingriffe an der Wirbelsäule und dem Einsetzen eines Herzschrittmachers.

Seit Juli 2024 gehören auch Hüftgelenk-Operationen dazu, also der geplante Einsatz, Wechsel oder die Entfernung einer Total- oder Teilprothese am Hüftgelenk.

Für Eingriffe bei Aortenaneurysmen gilt das Verfahren seit Oktober letzten Jahres. Weitere Eingriffe werden hinzukommen.

Wie funktioniert das Zweitmeinungsverfahren?

Wenn Ärzt:innen eine der genannten Operationen empfehlen, so müssen sie betroffene Patient:innen mindestens 10 Tage vor dem Termin darauf hinweisen, dass sie eine Zweitmeinung einholen können. Wer sich dafür entscheidet, erhält auf Anfrage alle notwendigen Unterlagen wie Berichte oder Röntgenbilder.

Ärzt:innen, die eine Zweitmeinung abgeben, müssen unabhängig sein und dürfen den geplanten Eingriff nicht selbst durchführen. Sie brauchen außerdem eine spezielle Genehmigung, die ihre Qualifikation sicherstellt. Im Internet sind Informati-

onen dazu beim Patientenservice 116117 zu finden. Auch die Krankenkassen bieten Unterstützung bei der Suche nach einer Zweitmeinung.

Sind dafür neue Untersuchungen nötig?

In der Regel sind für die Zweitmeinung keine neuen Untersuchungen nötig, Doppeluntersuchungen sollen vermieden wer-



den. Der Zweitmeinungsarzt/die Zweitmeinungsärztin stützt sich auf die vorhandenen Befunde und ein ausführliches Patientengespräch. Geprüft wird, ob der empfohlene Eingriff notwendig ist und welche Alternativen möglich sind. So können Betroffene besser entscheiden, ob eine Operation wirklich die beste Lösung ist. Der anschließende schriftliche Bericht kann auf Wunsch an die zuständige Praxis oder Klinik geschickt werden.

Welche Ausnahmen gibt es?

Eine strukturierte Zweitmeinung gibt es nicht für alle Operationen. Die qualifizierte Zweitmeinung ist für Eingriffe vorgesehen, die besonders häufig gemacht werden und die vielleicht aus wirtschaftlichen Gründen häufiger vorgenommen werden als medizinisch unbedingt notwendig. Ausgenommen sind zudem Notfalloperationen.

Zusätzliche Angebote der Krankenkassen

Die gesetzlichen Krankenkassen dürfen ihren Versicherten unabhängig vom strukturierten Verfahren ärztliche Zweitmeinungen zu anderen Diagnosen als freiwillige Leistung anbieten.

Eine Nachfrage bei der eigenen Krankenkasse kann sich deshalb lohnen. Ziel ist es hierbei,

überflüssige Eingriffe zu vermeiden.

Weiterführende Infos und Links

Mehr zum Zweitmeinungsverfahren gibt es hier:

www.verbraucherzentrale.nrw/node/13493

Eine Liste zuständiger Ärzt:innen ist auf der Website des ärztlichen Bereitschaftsdienstes zu finden:

www.116117.de/de/zweitmeinung.php

Physiotherapie
Praxis
Park

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



Nach dem Unfall verlässlich zurück ins Leben

R+V-Versicherungsexperte Jan Leufgen von der Vereinten Volksbank erläutert HilfePlus

Ein Unfall kann das eigene Leben von heute auf morgen auf den Kopf stellen. Das gilt auch für das Leben der Menschen, für die man Verantwortung trägt. Mit einer Unfallversicherung ist man zumindest vor den finanziellen Folgen geschützt. Doch wie geht es nach dem Unfall weiter?

R+V-Versicherungsexperte Jan Leufgen von der Vereinten Volksbank erläutert den Zusatzbaustein **HilfePlus**, mit dem Unfallopfer Unterstützung für die Rückkehr ins Leben erhalten.

Herr Leufgen, natürlich ist jeder Unfall ein schlimmes Ereignis. Aber wenn die Unfallversicherung nachher die finanziellen Folgen mit der vereinbarten Zahlung abmildert, ist doch alles erledigt. Wozu brauche ich denn dann einen Zusatzbaustein wie HilfePlus?

Jan Leufgen: Die ganze Geschichte in einem Satz: Egal, ob Sie nach einem Unfall Reha-Management oder Hilfe im Alltag brauchen, mit HilfePlus sind wir für Sie da, wenn es darauf ankommt – als Ihr Netz und doppelter Boden.

Das heißt an einem praktischen Beispiel?

Jan Leufgen: Angenommen, Sie erleiden bei einem Fahrradunfall schwere Verletzungen. Die Folge: wochenlange stationäre Rehabilitation und ambulante Physiotherapie. Das ist schon heftig genug. Wenn Sie außerdem noch arbeiten, fallen Sie dort sehr lange aus, möglicherweise monatelang. Das alles geht an die Nerven – und trotzdem müssen Sie sich selbst um Lösungen kümmern.

Es sei denn, ich habe den Zusatzbaustein HilfePlus bei meiner Unfallversicherung?

Jan Leufgen: Ganz genau. Für Ihre Sorgen und Fragen nach dem Unfall bietet der Zusatzbaustein HilfePlus die passenden Lösungen. Zum Beispiel, wenn es darum geht, welche Behandlung ich für eine optimale Rehabilitation brauche. Dann

ermittelt unser Reha-Management gemeinsam mit Ärzten und Angehörigen den individuellen Bedarf an medizinischen Leistungen und vermittelt geeignete Reha-Maßnahmen sowie spezielle Therapien.

Wer hilft mir und meiner Familie, den Alltag zu bewältigen?

Jan Leufgen: Ob beim Erledigen des Haushalts, bei Einkäufen, der Kinderbetreuung und vieles mehr – HilfePlus sorgt für individuelle Unterstützung. Für Arzttermine und Behördengänge steht außerdem ein Fahrdienst zur Verfügung.

Was ist, wenn zu Hause plötzlich ein Notfall eintritt?

Jan Leufgen: Wenn Sie nach einem Unfall zu Hause einen Notfall erleiden, erhalten Sie mit dem 24-Stunden-Pflegenotruf schnelle Hilfe.

Wie geht es für mich weiter, wenn ich beruflich noch aktiv bin?

Jan Leufgen: Unser Reha-Management unterstützt bei der Wiedereingliederung sowie der Umgestaltung des Arbeitsplatzes und organisiert Umschulungen, damit der Wiedereinstieg ins Berufsleben gelingt.

Worum muss ich mich sonst noch kümmern?

Jan Leufgen: Unsere Berater kennen sich aus und helfen bei allen notwendigen Anträgen, z. B. für die Krankenkasse oder die Rentenversicherung.

Erhalte ich auch finanzielle Unterstützung?

Jan Leufgen: Wir übernehmen die Kosten für die empfohlenen Reha-Maßnahmen für maximal zwei Jahre und bis zu 20.000 Euro.

Was kostet mich diese Absicherung?

Jan Leufgen: Den Schutz durch unseren Zusatzbaustein HilfePlus bekommen Sie ab 3,75 Euro im Monat.



Jan Leufgen

Vermittlung und Kostenübernahme von Hilfeleistungen

- Erstgespräch mit Bedarfsanalyse
- Tag- und Nachtwache
- Hausnotrufdienst
- Menü-Service
- Wohnungsreinigung
- Waschen und Pflege der Wäsche
- Einkäufe und Besorgungen
- Begleitung bei Arzt- oder Behördengängen und Fahrdienste
- Kinderbetreuung
- Haustierbetreuung

Vermittlung und Kostenübernahme von Pflegeleistungen

- Grundpflege
- 24-Stunden-Pflegenotruf
- Pflegeberatung
- Hilfe und Pflege auch für pflegebedürftige Angehörige – für den Fall, dass die versicherte Person vor dem Unfall im eigenen Haushalt einen Angehörigen (Kind, Ehe- oder Lebenspartner, Eltern) gepflegt hat

Vermittlung weiterer Leistungen

- Gartenpflege
- Telefonische Pflegeberatung
- 24-Stunden-Pflegeplatzgarantie

Weitere Informationen:

Jan Leufgen

Telefon: 02362 204-281

Es ist Suppenzeit – Warmes für die kalten Tage

Kartoffelcremesuppe mit gerösteten Waldpilzen



Zutaten für 4 Personen:

- 650 g Kartoffeln, mehlig kochend geschält & grob gewürfelt
- 1 Bund Suppengrün, fein geschnitten
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Safran
- 100 ml Sahne
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Majoran, frisch
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- etwas Butter
- 300 g Pilze, gemischte Waldpilze oder Eierschwammerln, etwas zerkleinert
- Petersilie, gehackt
- Muskat
- Brühe instant

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit dem Suppengrün in der Gemüsebrühe garen. Lorbeerblatt, Safran und Majoran dazugeben und leicht würzen. Zusammen zugedeckt in ca. 30 Minuten gar köcheln lassen.

Lorbeerblatt entfernen und die Suppe sämig aufmixen. Die Sahne halbsteif schlagen. In etwas Butter den Knoblauch hell anschwitzen, die Pilze dazugeben und rasch durchrösten. Es sollte kein Wasser austreten, ansonsten verdunsten lassen. Mit etwas gekörntem Brühpulver leicht würzen.

Die Suppe nun anrichten, mit Sahnespiegel verzieren und die gebratenen Pilze in die Mitte setzen und mit Petersilie bestreuen.

Rote Linsen-Kokos-Suppe



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Dose Pizzatomaten, ca. 400 g
- 1 Dose Kokosmilch, ca. 400 g
- 1 Zwiebel
- 175 g Linsen, rote
- 3 TL Chilipulver
- 2 TL Kurkumapulver
- 600 ml Gemüsebrühe
- Sonnenblumenöl
- Salz

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Würfel im Sonnenblumenöl glasig anschwitzen. Rote Linsen, Tomaten mit Saft und Kokosmilch hinzufügen und gut umrühren. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Suppe rund 20 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss mit Salz, Chili- und Kurkumapulver abschmecken.

Die Suppe schmeckt am nächsten Tag doppelt so gut. Dazu passen Garnelenspieße und Baguette.

Cremige Brokkolisuppe



Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Brokkoli
- 2 große Kartoffeln
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln in kleine Stücke schneiden. Den Brokkoli und die Kartoffelstücke in der Brühe etwa

20 Minuten köcheln lassen, bis beides weich ist. Mit dem Mixstab pürieren oder alles in den Mixer geben. Wieder in den Topf zurückgeben und nochmals erwärmen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Zum Verfeinern könnten Sie in die Suppe noch ca. 100 ml Sahne unterrühren, dann ist die Suppe allerdings auch etwas fettreicher.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen der Rezepte und einen guten Appetit!

CMD

SCHNELLTEST

Wie erkennt man eine Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)?

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

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

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



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

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

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

ZERKNIRSCHTE NÄCHTE?

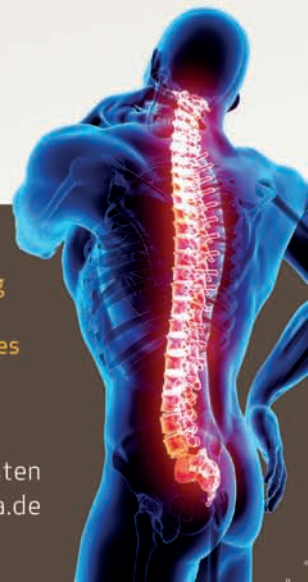
Wenn Sie regelmäßig unter Schmerzen im Kopf-Kiefer-Zahnbereich leiden, dann sollten Sie zur Klärung der Ursache Ihre Kiefergelenke und Bisslage untersuchen lassen. Die Zahnstellung und die Position Ihrer Kiefergelenke haben großen Einfluss auf den gesamten Körper.

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

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

**Besuchen Sie gerne unsere spezielle
CMD/Kiefergelenk-Sprechstunde:**

**Termine unter
(02362) 4 38 92**



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 Einkufen, 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 - 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, 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/Barkenbergr.



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

Veranstaltungstipps der Caritas für Schermbeck

Die Caritas-Dekanate Dinslaken/Wesel veranstaltet für die Gemeinde Schermbeck jeden Montag und Donnerstag:

„Cari Tasse“

Kaffeetrinken und Plaudern, Erfahrungsaustausch und Spielenachmittag in den Räumlichkeiten der Quartiersentwicklung im alten Rathaus neben der Tagespflege in der Zeit von 14.30-17.00 Uhr

Infoveranstaltung im 1. Halbjahr 2025:
Donnerstag, 20.02.2025 – Trauer und Palliativberatung

Montag, 03.03.2025

Rosenmontagscafé – Alaaf und Kamelle in der „Cari Tasse“

Montag, 14.04.2025 – Generationencafé
Osternachmittag mit der Kita St. Paulus



Veranstaltungskalender für Dorsten & Umgebung

Mittwoch, 05. Februar 2025, 14.00 Uhr
Seminare zum Online- und Telefon-Banking

Von zu Hause aus Geld überweisen? Außerhalb der Öffnungszeiten Daueraufträge anlegen? Wie das geht, kann man sich zeigen lassen: Die Vereinte Volksbank lädt ein zu kostenfreien Online- und Telefon-Banking-Seminaren in den Regionalmarktzentren Dorsten (5. Februar), Kirchhellen (12. Februar) und Bottrop (19. Februar). Beginn der kostenfreien Veranstaltungen ist jeweils um 14 Uhr. Anmeldung unter: 02362 2040.

Freitag, 07. Februar, 19.00 – 22.30 Uhr
Tatort Dinner „Der Dallas Mord“

Lösen Sie einen spannenden Kriminalfall bei einem köstlichen texanischen Dinner und echtem Line-Dance. Übrigens: Ähnlichkeiten mit der Serie „DALLAS“ aus den 80er Jahren sind rein zufällig... Anmeldung unter: <https://www.tatort->



dinner.de oder direkt im Jägerhof, Tel.: 02362/71089; Tickets 89 Euro inkl. Show und Dinner; Veranstaltungsort: Jägerhof Einhaus, Dorfstr. 3, Dorsten

Freitag, 07. Februar, 19.30 – 21.00 Uhr
„Mein Weib will mich verlassen – Gott sei Dank!“

Kriszti Kiss und Tankred Schleinschock mit Liedern und Texten von Georg Kreisler; Melange e.V. – Trägerverein Altes Rathaus. Veranstaltungsort: Altes Rathaus, Am Markt, Dorsten

Freitag, 07. Februar 2025, 20.00 Uhr
Carmela de Feo (La Signora):
„Groß! Blond! Erfolgreich!“



„La Signora“, die komischste Raupe in der deutschen Comedy- und Kabarettszene präsentiert ihr neues Programm.

Einlass: 19.00 Uhr, VVK 31 Euro, AK 37 Euro. Weitere Infos finden Sie unter: www.gemeinschaftshaus-wulfen.de; Veranstaltungsort: Gemeinschaftshaus Wulfen, Wulfener Markt 5, Dorsten.

Freitag, 08. Februar, 20.00 – 22.00 Uhr
Konzert Rocking Waves Schermbecker Landhelden

Schlager Rock im Begegnungszentrum des Schermbecker Rathauses. Eintritt VVK 23 Euro, AK 26 Euro. Tickets sind in den Schermbecker Banken, dem Rathaus und online unter www.schermbecker-landhelden.de erhältlich.

Dienstag, 11. Februar, 9.00 – 12.00 Uhr
Gemeinsames Frühstück im Heimathaus
 Heimatverein Wulfen, Weiter Termine: 11.03./08.04.25; im Heimathaus Wulfen, Rhönweg 11, Dorsten-Wulfen

So., 16. Februar, 11.00 – 18.00 Uhr
Trödelmarkt bei Poco

Trödelmarkt auf dem Parkplatz bei Poco, weitere Termine: 16.03./20.04.

So., 16. Februar, 11.00 – 13.00 Uhr
Kino-Event – „Paula – Mein Leben soll ein Fest sein“

Biografisches Filmdrama über die Malerin Paula Modersohn-Becker
 Reservierungen unter 02362-9696593,

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

*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



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

Veranstungskalender für Dorsten & Umgebung

und E-Mail: info@central-dorsten.de
Eintritt 8 inkl. 1 Glas Sekt

Freitag, 21. Februar, 20.00 Uhr
Wildes Holz: „25 Jahre auf dem Holz-Weg“

Zum Jubiläum präsentieren Wildes Holz ihr neues Programm „25 Jahre auf dem Holzweg“.

Einlass: 19.00 Uhr, VVK 23 Euro, AK 29 Euro, Tickets (GW); weitere Infos unter: www.gemeinschaftshaus-wulfen.de, Veranstaltungsort: Gemeinschaftshaus Wulfen, Wulfener Markt 5, Dorsten.

Samstag, 22. Februar, 18.00 - 21.00 Uhr
„Dicke Bohnen-Essen“ vom Heimatverein Wulfen

Gemeinsames Essen, Veranstaltungsort: Heimathaus Wulfen, Rhönweg 11, Dorsten-Wulfen

Mi., 26. Februar, 07.30 - 18.00 Uhr
Backen im Backhaus

Veranstalter: Heimatverein Lembeck; Veranstaltungsort: Heimathof, Am Krusenhof, 46286 Dorsten.
Weitere Termine: 26.03./30.04.2025

Mi., 26. Februar, 15.00 - 18.00 Uhr
Mi., 05. März, 15.00 - 19.00 Uhr
Acryl- und Aquarellmalerei

Kurs im franz* Kultur-Mitte Acryl- und Aquarellmalerei mit Slavica van der Schors. Slavica van der Schors führt Anfänger und Fortgeschrittene in die Kunst der Acryl- und Aquarellmalerei ein. Teilnahme: 12 Euro

Sonntag, 09. März, 10.00 - 14.00 Uhr
Genusswandern im Naturpark Hohe Mark - Garten Wald und grüne Hügel

Auf einer Wanderung entlang von Feldern, Wiesen und durch den Wald erwarten uns große und kleine Wunder. Der Aufenthalt in der Natur schenkt sanfte Bewegung und interessante Begegnungen. Geführte Wanderung 15 pro Person, verbindliche Anmeldung unter 02363-734177; Veranstaltungsort: Biologische Station Kreis Recklinghausen, Im Hölten 11, Dorsten

Sonntag, 09. März, 11.00 - 17.00 Uhr
Nostalgie-Markt in der Kaue

Veranstaltungsort: In der Kaue, Fürst Leopold Platz 1-8, Dorsten

Montag, 10. März, 20.00 Uhr
Sommerfest – Komödie nach Frank Goosen – Westfälisches Landestheater

Nach der Verfilmung von Sönke Wortmann wird „Sommerfest“ auch als Bühnenstück das Publikum in die eigene Jugendzeit schicken und uns in Erinnerungen schwelgen lassen.



Eintritt: ab 15 Euro, erm. ab 10 Euro. StadtAgentur Dorsten, 02362-663066, E-Mail: stadtagentur@dorsten.de; Veranstaltungsort: Aula St. Ursula Realschule, Nonnenkamp 14, Dorsten

Donnerstag, 13. März, 19.00 Uhr
23. Benefizkonzert der Lions Dorsten und Dorsten-Lippe

Mit dem Bundespolizei-Orchester Hannover unter der Leitung von Mathias Höfert. Auf Einladung der Lions Clubs Dorsten und Dorsten-Lippe wird das renommierte symphonische Blasorchester ab 19.00 Uhr (Einlass ab 18.00 Uhr) für einen unvergesslichen Abend sorgen. Eintritt 18 Euro.

StadtAgentur Dorsten, 02362-663066, E-Mail: stadtagentur@dorsten.de; Veranstaltungsort: Aula St. Ursula Realschule, Nonnenkamp 14, Dorsten

Samstag, 15. März, 20.00 Uhr
Rockorchester Ruhrgebeat

Rockorchester Ruhrgebeat im Gemeinschaftshaus Wulfen. Einlass 19.00 Uhr; Infos unter: www.gemeinschaftshaus-wulfen.de; Veranstaltungsort: Gemeinschaftshaus Wulfen, Wulfener Markt 5, Dorsten.

Sonntag, 16. März, 11.00 - 17.00 Uhr
Kreativ-Vintage-Flohmarkt in der Kaue
Veranstaltungsort: In der Kaue, Fürst Leopold Platz 1-8, Dorsten

Samstag, 22. März, 18.00 Uhr
Gedenkkonzert – 80. Jahrestag der Zerstörung Dorstens

Im Gedenken an die Bombardierung und Zerstörung Dorstens am 22. März 1945 und an alle Opfer von Krieg, Gewalt und Terror damals und heute. Es singt der Kammerchor Cantus Dorsten.

Leitung: Kantor Dr. Hans-Jakob Gerlings. Veranstaltungsort: St. Agatha Dorsten. Freier Eintritt.

Samstag, 22. März, 20.00 – 22.00 Uhr
Marc Weide: Zauber-Weltmeister

Die Schermbecker Landhelden präsentieren den Zauberweltmeister Marc Weide im Begegnungszentrum des Schermbecker Rathauses. Eintritt VVK 25 Euro, AK 28 Euro. Weitere Informationen und Tickets erhalten sie unter www.schermbecker-landhelden.de.

MARC WEIDE



Veranstaltungskalender für Dorsten & Umgebung

Sonntag, 23. März, 17.00 – 19.00 Uhr
Irish Folk mit dem Duo „Planxties & Airts“ - Musik für Orgel, Whistles & Low Whistles

Karten 15 Euro, Fördervereinsmitglieder 10 Euro, Schüler/Studenten 8 Euro. VVK bei der Stadtagentur in Dorsten und online im vb-shop.de.
Veranstaltungsort: Gnadenkirche Wulfen, Zur Potmere 3, Dorsten

Freitag, 28. März, 20.00 Uhr

Kai Magnus Sting:

„JA, WIE?! Tacheles und Wurstsalat“

Hinter dem Aussehen eines Bruders von Heinz Erhardt verbirgt sich ein Ruhrgebiets-Tarantino: schnell, witzig, spontan, skurril, absurd und unfassbar lustig.



Eintritt: 21 Euro, 16 Euro (erm.), Stadt-Agentur Dorsten, Tel.: 02362-663066, E-Mail: stadtagentur@dorsten.de.; Veranstaltungsort: Aula Gymnasium Petrinum, Im Werth 17, Dorsten

Fr., 28. & Sa., 29. März, 20.00 Uhr
Theatergruppe Phönix Dorsten
„Lauf doch nicht immer weg!“



Eine Verwechslungskomödie frei nach der Vorlage von Philip King. Eintritt: 10 Euro, Veranstaltungsort: Aula St. Ursula Realschule, Nonnenkamp 14, Dorsten

Freitag, 04. - Sonntag, 06. April
Dorsten is(s)t mobil!

Vom 04. bis zum 06. April können Besucher nicht nur die neuesten Fahrzeuge bestaunen, sondern auch ein vielfältiges kulinarisches Angebot genießen.

Dorstener Innenstadt

Fr., 04. April, 19.00 – 21.30 Uhr
„Gern hab ich die Frau'n geküsst!“

Liebeslieder der Operetten mit Holger Ries und Martin Brödemann. Melange e.V. und Trägerverein Altes Rathaus. Tickets: Vereinte Volksbank e.G.; Dorsten. Veranstaltungsort: Altes Rathaus, Am Markt, Dorsten.

Sa., 05. April, 19.00 – 21.00 Uhr

Frühjahrskonzert Harmonie Lembeck

Veranstaltungsort: Sport- und Kulturhalle Lembeck

Sonntag, 06. April, 17.00 – 18.30 Uhr
Lesung mit Musik

über eine Nahtod-Erfahrung

Anita Schlüter liest aus ihrem Buch „Der Stern in mir“. Das Leben wurde mir neu geschenkt. Das Buch handelt von Schlüters lebensbedrohlicher Erkrankung und ihrem Mut, trotz der Herausforderungen weiter zu machen.

Der Eintritt ist frei – um eine Spende wird gebeten.

Lesung in der Gnadenkirche Wulfen, Zur Potmere 3, Dorsten



Seniorenurlaub an der Ostsee

Fordern Sie noch heute **unverbindlich den Katalog für Ihren Urlaub 2025** an! Hotels z.B. auf Rügen, Fischland Darß-Zingst, Timmendorfer Strand, Travemünde, Grömitz, Boltenhagen, Kühlungsborn, Warnemünde **inkl. Halbpension, inkl. Hin- und Rückfahrt im 9-Sitzer Pkw ab zur Haustür, z.B. 7 Tage für nur 779,- €.** Tel. 08376 / 92 92 72

Seniorenflug Keller GmbH, Alpenblickstr. 17, 87477 Sulzberg
• www.seniorenflug.de •

Roman

„Der Buchspazierer“ von Carsten Henn

Warmherzig und anrührend erzählt Carsten Henn in »Der Buchspazierer« vom Wert der Freundschaft, der Magie des Lesens und der verbindenden Kraft von Büchern.

In seinem Buch bringt Carl Christian Kollhoff, seines Zeichens Buchhändler, einigen besonderen Kunden ihre bestellten Bücher nach Hause, abends nach Geschäftsschluss, auf seinem Spaziergang durch die pittoresken Gassen der Stadt...

Preis: 15,00 Euro
Verlag: Piper; 7. Edition
Seiten: 240
ISBN: 978-3-492-07400-1



Ratgeber „Haushalt im Griff“

Ordnung beginnt mit dem Abschied von Dingen

Wenn was Neues kommt, muss was Altes gehen – so lautet die Empfehlung erfahrener Coaches fürs Aufräumen und Ausmisten. Denn der größte Fehler ist, Sachen immer nur von A nach B zu räumen oder irgendwo zu verstauen. Der Abschied von Dingen ist jedoch der erste Schritt, damit Ordnung Einzug hält. Der Ratgeber „Haushalt im Griff“ der Verbraucherzentrale zeigt, wie das einfach, schnell und nachhaltig gelingt. Mit konkreten Zielen in einem festgelegten Zeitraum anzufangen, bringt rasche Erfolgserlebnisse. Wer obendrein noch die Kniffe rund ums Putzzeug für Bad und Wohnzimmer kennt, sorgt – mit wenig Chemie – Raum für Raum für blitzblanke heimische vier Wände.

Chaos im Haushalt droht, wenn ungeliebte Arbeiten lange aufgeschoben werden. Oder wenn für Probleme keine schnellen Lösungen parat sind. Dagegen helfen die

praktischen Tipps und Checklisten des Ratgebers.

So fängt effektive Haushaltsorganisation schon bei der Einkaufsplanung und Vorratshaltung an. Obst und Gemüse zum Beispiel nach Saison zu kaufen, bringt es jedoch nicht allein, wenn die Produkte dann falsch gelagert und schnell matschig werden. Von Einkaufsliste bis Vorratshaltung navigiert das Buch durchs kostensparende Haushaltsmanagement. Außerdem:

Wer die richtige Technik kennt und das passende Werkzeug benutzt, kann sich die teuren Giftkeulen beim Schrubben ersparen. – Auch das Waschen der Wäsche mit System hilft dabei, Wasser, Energie und Wasch-

mittel zu sparen. Das Kapitel „Richtig bügeln – und es vermeiden“ sorgt nicht nur für knitterfreies Outfit, sondern auch für entspannte Me-Time. Nicht zuletzt gibt es Hilfen für Nicht-Alltägliches, etwa wenn die Wohnung für den Urlaub präpariert werden oder in einer halben Stunde vorzeigbar gemacht werden muss.

Der Ratgeber „Haushalt im Griff“ hat 200

Seiten und kostet 18,- Euro, als E-Book 14,99 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.



Wir suchen Dich! Podologe m/w/d

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



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

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

Unsere Leistungen:

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

Weil uns Ihre Füße wichtig sind!

Podologie Naurath, Gabi Naurath

Podologie Naurath · Gabi Naurath · Friedholt 56 in Raesfeld-Erle · Mobil: 0157-83479971

Kreuzworträtsel

Ihre Lösung

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

Tycoon	▼	dünne Pfannkuchen	Ge- bäude	altröm. Unter- kleid	Münz- stem- pel	▼	ess- bare Früchte	▼	Hun- nen- könig	▼	Geh- hilfe
nach 7 und vor 9	▶	▼	▼	▼	bar- geld- los	▶	▼	▼	▼	▼	Wohl- fahrts- verband
Ent- setzen	▶	▼	▼	▼	▼	8	Abk.: Stu- dent	▶	▼	▼	▼
Qua- drat- zahl	▶	▼	▼	▼	österr. Choco- latier	▶	▼	1	▼	▼	▼
Plane- tenwen- depkt.	▶	4	▼	▼	▼	▼	engl.: Gast- geber	berli- ner.: ich	▶	▼	▼
▶	▼	▼	österr.: Tasse	▼	feste Vermu- tung	grüne Comic- figur	▶	▼	▼	▼	Tas- ten- kürzel
franz.: Sommer	Pfei- fen- tabak	▶	▼	▼	▼	ohne Lärm	▼	Füll- laut	▶	6	▼
Grund- schul- fach	▼	engl.: Held	▼	Lese- Schreib- Störung	▶	▼	▼	durch- sicht. Mineral	Eltern- teil	Präfix: Säure	▼
Fre- quenz- bereich	▶	▼	5	Selbst- regler	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sirene (Tier)	▶	▼	▼	▼	2	▼	Ge- binde, Bündel	▶	▼	▼	▼
verrückt	▶	▼	▼	Dop- pel- ehe	▶	▼	▼	▼	▼	▼	3
Kurz- studium	▶	▼	▼	7	▼	▼	engl.: Dame	▶	▼	▼	▼

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

Erfüllen Sie sich den Traum von schönem Haar!

Kreuzworträtsel

IHRE LÖSUNG

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Gebäude- eteil, Erker	3	brit. Schau- spieler (Jude)	altgriech. Saitenin- strument	bos- haftes Aus- lachen	Fluss durch Florenz
altgr. National- heiligtum					
selten, kostbar			leiden- schaftl. Wut, Raserei	Behälter, Hülle	
					5
geduldig bleiben, aus- harren		Um- stands- wort	Vorsilbe: Trillions- tel	1	
				Uhr mit Läute- werk	Torhüter
Immi- gration, Über- siedlung	Staat der USA		für immer, nie endend		
starkes Seil			Ver- drossen- heit	Abfall von Hanf	
	4		Abk.: Chefarzt		
weit weg		Schand- fleck			
			eines der Mainzel- männ- chen	2	
oben- drein		engl.: drei	6		

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
Schermbbeck

Erscheinungsweise: Vierteljährlich
zzgl. Weihnachts-Sonderausgabe

Gesamtauflage: 25.000

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

Für Druckfehler wird keine Haftung
übernommen.

Sudoku

mittel

schwer

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

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

TELEFUNKEN



Exzellente hören PLUS **X!**

Immer maximal flexibel:
Die TELEFUNKEN Komfortklasse
mit Handsfree-Telefonie

Jetzt Probe tragen!



IMMER. MAXIMAL. LEBEN.

www.tinnefeld-raesfeld.de

www.telefunken-hoersysteme.de

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

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

