

Ausgabe 85

Januar - März 2025 **zum Mitnehmen**

Älterwerden

in TönisVorst



Foto: Elke Schwetlik

Informationen - Berichte - Termine - Wissenswertes

 **Treffpunkt**
Seniorenbüro Tönisvorst e.V.

Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt in den Verein „Treffpunkt Seniorenbüro Tönisvorst e.V.“

zum

Name, Vornamegeb. am

Anschrift

Telefon

Falls vorhanden: E-Mail

- Ich erkläre mich ausdrücklich damit einverstanden, Vereinspost, wie z.B. Einladungen zu den Versammlungen ausschließlich per E-Mail zu erhalten.

Datum Unterschrift.....

- Ich beauftrage den Verein Treffpunkt Seniorenbüro Tönisvorst e.V. den Jahresbeitrag 12,00 EUR* von meinem Konto abzubuchen:

- Ich beauftrage den Verein Treffpunkt Seniorenbüro Tönisvorst e.V. einen Jahresbeitrag in Höhe von _____EUR von meinem Konto abzubuchen:

IBAN

Datum..... Unterschrift.....

Ich erkläre mich ausdrücklich damit einverstanden, dass der Verein Treffpunkt Seniorenbüro Tönisvorst e.V. die oben erhobenen Daten zum Zwecke der Mitgliederverwaltung erhebt, speichert und verarbeitet. Sofern ich einen Auftrag zur Abbuchung des Beitrages erteilt habe, erkläre ich mich auch ausdrücklich einverstanden mit der Weitergabe dieser Daten an Geldinstitute zum Zwecke der Beitragserhebung.

Datum..... Unterschrift.....

* Der Jahresbeitrag beträgt für natürliche Personen 12 €, für juristische Personen 70 €

Inhaltsverzeichnis

Beitrittserklärung	2
Grußwort	3
Schreiben für „Älterwerden in Tönisvorst“	4
Wurzelgemüse-Püree	6
30 Jahre St.-Martin-Denkmal in St. Tönis	7
Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung	8
Was von gestern übrig blieb	10
Schwarzer Holunder	11
Spielspaß mit Holzscheiben	12
Gedächtnistraining	14
Unsere Hilfsbörse, der Besuchsdienst	16
Das Angebot der Zukunftswerkstatt	17
Wöchentliche Veranstaltungen	18
Wir wandern wieder!	19
Veranstaltungen im Café	20
Treffpunkt Alte Post	24
Adressen für Senioren	27
In eigener Sache	31
Impressum	31



Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn Sie dies lesen, ist schon wieder ein Jahr vorüber. Es war ein sehr ereignisreiches Jahr, nicht nur in der Welt- oder der deutschen Politik, sondern auch für unseren Verein war das Jahr 2024 sehr spannend.

Innerhalb dieses Jahres wurden durch Rücktritte aus persönlichen oder anderen Gründen drei von den fünf Plätzen im Vorstand neu besetzt. Näheres dazu finden Sie im Innenteil.

Darüber hinaus haben wir aufgrund einer Initiative aus der Jahreshauptversammlung unseren Namen geändert, und zwar wurde das Wort „Alter-nativen“ durch „Treffpunkt“ ersetzt. Ein Name, der das Wesen unserer Einrichtung bezeichnet und dazu völlig unverfänglich ist.

Wir hoffen, dass das Jahr 2025, alles in allem, etwas mehr Ruhe bringt, damit wir alle die Zeit genießen können.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserem Café. Verbringen Sie schöne Stunden in netter Gesellschaft.

In diesem Sinne, mit besten Grüßen

Ihr

Peter Pliester



Pastorswall 11
47918 Tönisvorst

Telefon: 02151-994865
E-mail: info@seniorenbuero-TV.de
www.seniorenbuero-toenisvorst.de

Schreiben für „Älterwerden in Tönisvorst“

Wie ich zur Zeitung kam



Bild von Gaby Stein auf Pixabay

(EB) Es war bei der letzten Redaktionskonferenz. Wie saßen zusammen und überlegten, wie die nächste Ausgabe der vorliegenden Zeitung aussehen sollte. Manchmal sprudelt es nur so vor Ideen. Doch dieses Mal hielt es sich mit den Vorschlägen in Grenzen. Auch ich hatte noch keine Vorstellung, worüber ich denn schreiben wollte/sollte.

Nach einer Weile schaute mich eine Redaktionskollegin an und fragte: „Wie bist Du denn eigentlich zu unserer Zeitung gekommen? Schreib doch mal darüber.“

Ich bin eine der Letzten, die zum Redaktionsteam kamen und dachte im ersten Moment: Gute Frage, nächste Frage. Doch nach ein paar Tagen kam die Frage wieder in meinen Kopf, und sie beschäftigte mich.

Wie kam es eigentlich dazu, dass ich nun schon seit ein paar Jahren Artikel für das Ihnen vorliegende Blatt zu schreiben? Um es kurz zu machen: über viele Umwege und durch Zufall.

Es ist schon einige Jahre her. Nach dem Einkauf entdeckte ich im Eingangsbereich von Rewe die Zeitschrift „Älterwerden in Tönisvorst“ und steckte sie relativ gedankenlos zu meinem Einkauf. Als ich sie ein paar Tage später durchblätterte, konnte ich als Forstwalderin nur staunen: Solch ein enormes Angebot an Freizeitbeschäftigungen, Gedächtnistraining, Wandern, Hobbypflege, Sprachkurse, Angebote für ehrenamtliches Engagement, etc... hätte ich niemals in St. Tönis vermutet!

Ich ging ein paar Mal ins Café, besuchte verschiedene Veranstaltungen, lernte neue Leute kennen und traf bekannte wieder.

Als erstes meldete ich mich zu einem Englischkursus an. Seit dem Ende meiner Berufstätigkeit hatte ich die Sprache nicht mehr gebraucht, und ich dachte: Schadet nichts, Dein Englisch mal wieder aufzufrischen. In dieser Englischgruppe wurde ich sofort nett aufgenommen und fühlte ich mich von Anfang an sehr wohl. Der Gruppe bin ich jetzt schon etliche Jahre treu geblieben und gehe sehr gern zu unseren wöchentlichen Treffen.

Bei einem Fest lernte ich die Leiterin der Hilfsbörse kennen. Sie erzählte mir von der „Arbeit“ der Hilfsbörse: Freiwillige kümmern sich um alte Menschen: Gehen für sie oder mit ihnen einkaufen, begleiten sie zu Ärzten/Ämtern oder leisten

ihnen einfach Gesellschaft, um die Einsamkeit zu vertreiben. Ich wollte mir noch überlegen, ob das auch etwas für mich sei. Während der Unterhaltung mit dieser Dame kamen wir auf ein Thema, zu dem mir sehr viel einfiel und ich wohl sehr leidenschaftlich diskutierte (worum es ging, weiß ich leider nicht mehr). Plötzlich fragte sie mich, ob ich nicht Lust habe, darüber einen Artikel zu schreiben. Einen Artikel schreiben? Wieso und wofür??

Rasch klärte sie mich auf und sagte mir, dass sie zum Redaktionsteam von „Älterwerden in Tönisvorst“ gehöre. Zur nächsten Redaktionskonferenz nahm sie mich gleich mit. Dort wurde mir gut zugeredet, doch einfach mal etwas über dieses Thema zu schreiben, da es mit Sicherheit für viele Leser interessant sei.

Um es kurz zu machen: Auch dort bin ich nun schon seit mehr als 5 Jahre dabei und liefere gern und regelmäßig meine Beiträge ab.

PS: Bei der Hilfsbörse bin ich mittlerweile auch gelandet: Ich betreue eine alte Dame, und wir freuen uns jede Woche über unser Wiedersehen.

PPS: Vielleicht haben ja auch Sie Lust, für das vorliegende „Blättchen“ mal etwas zu schreiben???

Dann rufen Sie doch einfach Peter Pliester an oder schicken Sie uns etwas aus Ihrer „Feder“.

Kontakt zur Zeitungsgruppe:

Peter Pliester

Tel.:02151 797035



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

DRK-Seniorenreisen

- **Deutschland-Reisen**
- **Flugreisen**
- **Tagesfahrten**

*Reisen Sie sorglos -
wir reisen mit Ihnen!*

DRK-Kreisverband Viersen e.V.

Telefon 02162 9303-0

E-Mail service@drk-kv-viersen.de

www.drk-kv-viersen.de



Bild von Gabriel Gurröla auf Unsplash

Wurzelgemüse-Püree

Eine feine Beilage

Zutaten für 4 Portionen:

250g Pastinaken
250g Petersilienwurzeln
250g Möhren
2 mittelgroße Zwiebeln
200ml Gemüsebrühe
200ml Creme fraîche
2 EL Öl
1 EL Butter
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln klein schneiden und das Wurzelgemüse schälen und würfeln.

Zuerst die Zwiebeln im Öl andünsten und etwas später das Wurzelgemüse dazugeben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Minuten garen. Jetzt alles pürieren.

Zuletzt Creme fraîche einrühren und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. (RP)

30 Jahre St.-Martin-Denkmal in St. Tönis

(PP) Gegen Ende des letzten Jahres konnten die St. Töniser Bürgerinnen und Bürger ein besonderes Jubiläum feiern: Vor 30 Jahren wurde das St.-Martin-Denkmal auf dem „Alten Markt“ in St. Tönis eingeweiht.

Ein Denkmal für den Heiligen St. Martin, mit Bettler, Schwert, Mantel und drei kleinen Kindern mit Fackeln.



Es steht seit 1994 an dieser Stelle am „Alten Markt“. Der Heimatbund St. Tönis unter dem damaligen Vorsitzenden Rolf Schumacher (†) hat den Bau der Statue ermöglicht. Sie wurde von der Künstlerin Loni Kreuder geschaffen.

Ihr
GOLD
SCHMUCK MÜNZEN ZAHNGOLD
ANKAUF

Schatzinsel

HOCHSTR.16 ST.TÖNIS

Montag-Freitag 10 – 13 Uhr oder nach Vereinbarung
Inh. Guido Krölls info@schmuck-gold-ankauf.de
02151- 76 74 999 www.Schmuck-Gold-Ankauf.de



Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht

(PP) Wenn Sie eine Patientenverfügung erlassen haben, ist eigentlich für alles gesorgt, was im Hinblick auf Ihre medizinische Versorgung im Falle eines Falles erforderlich ist.

Aber das „andere“ Leben geht weiter. Es kommen Rechnungen an, der Vermieter schickt die Nebenkostenabrechnung mit einer Nachzahlung, eine Versicherung möchte was von Ihnen wissen und und und...

Sie sind ja leider aufgrund Ihres Gesundheitszustandes nicht in der Lage, sich um diese Dinge zu kümmern. Das ist aber dringend erforderlich, da sonst eine Menge Ärger ins Haus steht, man denke nur an Mahnungen und Pfändungen infolge nicht bezahlter Rechnungen. Die Person, die Sie

in Ihrer Patientenverfügung benannt haben, ist in ihrer Handlungsfähigkeit auf die dort beschriebenen Felder beschränkt. Sie hat nicht die Möglichkeit, sich um die oben angeführten Sachverhalte zu kümmern.

Sie brauchen also jemanden, der sich, während Sie nicht dazu in der Lage sind, um derartige Dinge kümmert. Sie müssten also jemandem eine Vollmacht -Vorsorgevollmacht- erteilen.

Mit einer Vorsorgevollmacht können Sie vorsorglich eine Vertrauensperson bevollmächtigen, die im Bedarfsfall Ihre rechtlichen Angelegenheiten im Umfang der erteilten Vollmacht wahrnimmt. Die Vorsorgevollmacht ermöglicht ein hohes Maß an Selbstbestimmung, setzt aber volles Vertrauen zu der Person voraus, die mit dieser Vollmacht ausgestattet werden soll. Es macht durchaus Sinn, hier die gleiche Person zu bevollmächtigen, die Sie auch in Ihrer Patientenverfügung benannt haben. Auch hier muss es sich um jemanden handeln, dem Sie in sehr hohem Maße vertrauen.

Da mit dieser Vollmacht für die bevollmächtigte Person eine Vielzahl weitreichender Berechtigungen verbunden sind, ist es besonders wichtig, die Situation, in der die Vollmacht vorgelegt werden darf, klar zu beschreiben.

Auch haben Sie die Möglichkeit, für verschiedene Bereiche auch unterschiedliche Personen zu Bevollmächtigen. So könnten Sie durchaus Person A mit ihrer Gesundheitsorge, sowie der mit Aufenthalts- und Wohnungsangelegenheiten bevollmächtigen, während Person B Sie bei Behörden und Geldinstituten vertreten darf.



ht, Betreuungsverfügung

Teil IV Vorsorgevollmacht

Ein wichtiger Hinweis noch: da niemand verpflichtet ist, durch eine Vollmacht für Sie tätig zu werden, gelangt die Vorsorgevollmacht nur dann zur Geltung, wenn nicht nur Sie, sondern auch der bzw. die Bevollmächtigte sie unterschrieben haben.

Die einzelnen Bereiche, die Sie bevollmächtigen können, hier alle aufzuführen, würde den Rahmen dieses Artikels bei weitem sprengen.

Nähere Angaben können Sie den Informationen des Bundesministeriums der Justiz entnehmen, die Sie im Internet herunterladen können:

https://www.bmj.de/DE/service/formulare/form_vorsorgevollmacht/form_vorsorgevollmacht_artikel.html?nn=17628

Wir haben noch Kapazitäten!

Ältere Menschen möchten auch dann in ihren vertrauten vier Wänden bleiben, wenn die Kräfte nachlassen, sie krank oder gar gebrechlich werden.

Unser ambulanter Pflegedienst „Home Instead - Zuhause umsorgt“ auf der Sittarder Str. 35 10C in Viersen hilft mit Kräften dabei, diesen Wunsch zu erfüllen. Unsere qualifizierten Mitarbeiter stimmen ihren Dienst auf die speziellen Bedürfnisse des Hilfsbedürftigen ab und gehen einfühlsam auf die betroffenen Menschen ein.

Die Unterstützungsangebote sind so vielfältig, wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen. Manche Kunden bedürfen nur einiger Besuche im Monat, um bestimmte pflegerische oder betreuende Leistungen in Anspruch zu nehmen. Andere wiederum werden über Tage oder Wochen sehr intensiv umsorgt. Das Spektrum reicht von der Grundversorgung über Begleitung bei Behörden- oder Spaziergängen bis zur Grundpflege.

Aber auch die Familienhilfe im Haushalt, insbesondere bei Schwangerschaften, gehört zu den nachdrücklichen Leistungen unseres Pflegedienstes.

Nicht zuletzt die Betreuung von Demenzkranken, und sei es „nur“ durch eine regelmäßige Spielstunde, hat schon vielen Menschen sehr geholfen.



Betreuung sichern, wenn die Pflegekraft ausfällt



Rufen Sie uns an und wir helfen Ihnen weiter
Tel: 0 21 62 / 9 18 00-0



Foto von Kranich17 auf Pixabay

Was von gestern übrig blieb:

Rührkuchen mit Keksresten

(EA) Auch in diesem Jahr blieben vom Weihnachtsgebäck zu viele Plätzchen übrig. Merkwürdigerweise möchte sie dann niemand mehr essen. Doch da habe ich ein Rezept von einem Restepätzchenkuchen geschenkt bekommen. Hier ist die Anleitung dazu:

Zutaten für einen kleinen Kuchen:

ca. 250 Gramm Gebäckreste
100 Gramm Butter oder Margarine
2 Eier
40 Gramm Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1/2 Päckchen Backpulver
100 Gramm Mehl
100 ml. Milch

Zubereitung:

Zunächst die Keksreste fein zerkrümeln. Danach aus den restlichen Zutaten einen geschmeidigen Teig herstellen. Nun die Kekskrümel dazu mischen. Alles in eine gefettete kleine Kuchenform geben, auf mittlerer Schiene bei 180 Grad O/U Hitze ca. 35 Minuten backen. Den abgekühlten Kuchen entweder mit Staubzucker oder einer Glasur versehen.

Guten Appetit!



Ostring 12
47918 Tönisvorst
Fon 02151 537 49 - 0
Fax 02151 537 49 20
Mail info@ekaris.de
Internet www.ekaris.de

Heribert Krins
Geschäftsführer · Steuerberater



Verkaufen! Vermieten!
Von sehr günstigen Konditionen profitieren!

Optimaler Service vor Ort
Seit 20 Jahren Ihr lokaler Immobilienexperte.

Nutzen Sie meinen kompetenten Service
für den Verkauf oder Vermietung Ihrer Immobilie.



Mühlenstraße 45, 47918 Tönisvorst
Tel. 02151 796107 oder 0170 49 87026
www.icrnet.de

Schwarzer Holunder

(Sambucus nigra)

(EA) Jetzt im Winter, nach einem längeren Spaziergang oder einer Besorgung, empfinde ich es sehr angenehm, einen warmen Tee oder ein anderes Heißgetränk zu mir zu nehmen. Seit einigen Jahren habe ich den wärmenden schwarzen Holundersaft für mich entdeckt. Den aus ausgereiften schwarzen Holunderbeeren zu Muttersaft verarbeiteten Saft erhält man überall, wo es Säfte gibt. Von diesem Saft gebe ich ca. 40 ml in eine große Teetasse und fülle dann mit heißem Wasser auf. Ich gebe etwas Zucker oder Kandis dazu, da der Holunder etwas herb ist. Es wärmt von innen, die Heizung braucht nicht so hochgedreht werden, gleichzeitig stärkt der Holunder unser Immunsystem und beugt damit Erkältungen vor. Schon seit Jahrhunderten wird der ganzen Pflanze eine große Heilkraft nachgesagt und damals gehörte vor jedes und zu jedem Haus ein Holunderstrauch. Er galt als ein Schutzbringer und sollte Haus und Mensch vor Bösem bewahren.

Als Heilmittel sagt man ihm eine entzündungshemmende, schmerzlindernde und auch fiebersenkende Wirkung nach. Da die schwarzen Holunderbeeren aber auch eine abführende Wirkung haben, bitte nur in Maßen zu sich nehmen. Ich trinke täglich 1 große Tasse.



Bild von RitaE auf Pixabay

NEW'

Wir kümmern uns!
www.new.de

Dry aged Beef

Schlesische Wurstspezialitäten

Landfleischerei

Helbig

Eichenstr.5 47918 Tönisvorst-Vorst Tel.:02156-8208

Spielspaß mit zwölf Holzscheiben

Ein Artikel von Bianca Treffer

Einmal in der Woche stehen im Café vom Tönisvorster Seniorenbüro Alter-nativen runde Holz-scheiben im Mittelpunkt. Es wird Shuffleboard gespielt.

St. Tönis (tre). Vorsichtig balanciert Elke Schwetlik das zwei Meter lange und 40 Zentimeter breite Holzbrett mit den Einfassungen und den vier Toren aus dem hinteren Bereich vom Café des Tönisvorster Seniorenbüros Alter-nativen in Richtung der gemütlichen Sitzecke mit ihren Couchen und den Korbsesseln. Dort hat Dieter Schmidt schon Vorarbeit geleistet. Der Senior hat zwei Klapptische aufgebaut und zusammengesoben. „Achtung, das Brett kommt“, bemerkt die Leiterin der Senioreneinrichtung und stellt es auf den Tischen ab. Schmidt greift zu den kleinen Kunststoffblöcken und beginnt mit der Austarierung, damit das Brett komplett in der waagerechten steht. Schließlich ist er zufrieden. Schwetlik zieht eine Holzscheibe aus dem Leinensäckchen und lässt sie über die spiegelglatte Holzfläche in Richtung der vier Tore schießen. Pielgrade schlitert die Scheibe in das Tor, das mit vier Punkten gekennzeichnet ist. „Ein guter Schuss“, kommentiert Schmidt die Aktion. Man könne starten, fügt er an. Einmal in der Woche und zwar jeden Mittwoch lädt die Senioreninitiative Alter-nativen in ihrem Café am Pastorswall 11 in St. Tönis zum Shuffleboard spielen ein. Das ursprünglich aus den Niederlanden stammende Spiel erfreut sich großer Beliebtheit. Mit sechs Leuten ist man vor einem halben Jahr gestartet. Jetzt sind es schon neun Mitspieler, Männer wie Frauen im Alter von Mitte 60 bis Mitte 70, die regelmäßig

vorbeischaun und mitspielen. „Das Schöne an Shuffleboard ist, es kann in jedem Alter gespielt werden. Man trainiert seine Motorik, wobei es auf die Augen-Hand-Koordination ankommt“, sagt Schwetlik. Der Spieler muss sich konzentrieren, um mit den Scheiben über die Länge der Holzbahn die vier Tore zu treffen, wobei es dafür Punkte von eins bis vier gibt. Die Tore sind mit den jeweiligen Punktzahlen gekennzeichnet. Ein jeder Spieler erhält dazu zwölf Scheiben, die er nacheinander über die Bahn gleiten lässt. Scheiben, die vor den Toren liegen bleiben können mit den noch zur Verfügung stehenden Scheiben entsprechend angeschossen werden, damit sie in die Tore gleiten. Wer bei einer Runde die meisten Punkte erreicht ist der Gewinner. Die Punktzahlen werden zwar aufgeschrieben, aber „uns geht es rein um den Spaß am Spiel und davon haben wir immer viel“, sagt Schwetlik. Die Geselligkeit beim Spielen wird groß geschrieben. Angestoßen hat das Projekt der Café-Besucher Karl-Heinz Steegmann. „Ich habe das Spiel, das ich vorher gar nicht kannte, in Ägypten kennengelernt und dort zum ersten Mal gespielt. Es sieht auf den ersten Blick ganz leicht aus, aber das Spiel hat es in sich und es macht sehr viel Spaß es mit anderen zu spielen“, erzählt Steegmann. Er war so begeistert von Shuffleboard, dass er davon im Café berichtete. Seine Begeisterung riss mit. Es gab gleich sechs Café-Besucher, die ihr Interesse bekundeten. Schwetlik, die immer auf der Suche nach neuen Angeboten für die Geselligkeit ist, erkundigte sich, was ein Shuffleboard-Brett kosten würde. Die Summe von 170 Euro stand im Raum. Hier kam der Kreativkreis der Senioren-Initiative

ins Spiel. Die dort gestrickten Socken wurden gegen eine Mindestspende von acht Euro abgegeben. Dazu wurden handgefertigte Dinkelkissen und selbstgemachte Fruchtaufstriche verkauft. „Wir haben bei uns im Café generell die Verkaufsecke namens „Selbstgemachtes“. Das eingenommene Geld fließt immer in die unterschiedlichsten Projekte der Alter-nativen“, berichtet die Einrichtungsleiterin. So konnte letztendlich auch das Shuffleboard angeschafft werden. Es zog ein. Schwetlik machte einen Aushang und es ging los. Von der ersten Sekunde an sorgte Shuffleboard für jede Menge Spiel- und Unterhaltungsspaß. „Man braucht keine Vorkenntnisse, sondern kann einfach mitmachen. Mir macht es viel Freude und ich finde es auch gar nicht so schwierig“, sagt Schmidt, der schon seine ersten Holzscheiben auf den Weg gebracht hat. Inzwischen ist es voller geworden. Wer nicht spielt macht es sich mit

einem Kaffee oder einem anderen Getränk in der Sofaecke gemütlich, beobachtet den jeweiligen Spieler und klönt fleißig mit den weiteren Mitspielern. „Wir sind eine wirklich nette Gruppe. Mich spricht besonders die Geselligkeit an, die Shuffleboard mit sich bringt. Wir lachen hier viel“, sagt Eveline, die ebenfalls schon seit einigen Monaten mitspielt und den Mittwoch immer rot im Kalender anstreicht.

Info

Im Café vom Seniorenbüro Alter-nativen, Pastorswall 11 in St. Tönis, wird jeden Mittwoch von 14.30 bis 17 Uhr Shuffleboard gespielt. Das Angebot ist kostenfrei. Jeder Interessierte kann einfach vorbei kommen und mitspielen. Das Spiel eignet sich auch für Rollstuhlfahrer.

Der Artikel ist erschienen in der Rheinischen Post

Foto von Norbert Prümen



Gedächtnistraining

(ES) Hier finden Sie ein paar Übungen, die das Gedächtnis trainieren:



Wörterkette

Bilden Sie eine Wortreihe mit zusammengesetzten Hauptwörtern, wobei der zweite Teil den ersten Teil des nächsten Wortes bestimmt.

Zum Beispiel: Pfannkuchen - Kuchenform - Formgießer - Gießerpfad - Pfadfinder -

Sie dürfen die Wörter verändern.

Zum Beispiel:

Formgießer - Gießkanne - Kannen -

Was kommt nun?

Jede Zahlenreihe ist nach einem logischen System aufgebaut. Ermitteln Sie zuerst die einzelnen Schritte von einer Zahl zur nächsten. So finden Sie heraus, welche Zahl am Ende der Reihe steht.

Zum Beispiel: 7 +2 9 +3 12 +4 16 +5 21 +6 27

- a) 78 71 64 57 50
- b) 5 11 16 22 27
- c) 23 17 12 8 5
- d) 2 5 4 7 6

Konzentriert Lesen

Die Wörter in folgendem Text wurden willkürlich zerschnitten und die Satzzeichen fehlen.

Nehmen Sie einen Stift und setzen beim Lesen anstelle der richtigen Wortzwischenräume Striche. (ü=ue, ö=oe, ä=ae) Natürlich ändern sich Groß- und Kleinschreibung im Verlauf!

Außerdem ergeben die grünen Buchstaben das fehlende Wort in der Überschrift ???



Ein**e**g Eschi Chtev Om ???

Ein**m** Annw Urdee Inmal **G**efra Gtwaru Mer**t**rotzsei Nervi **E**lenb Escha Eftigu Nge-
ni Mmer Sog**l**ue Cklic Hsein Koenn Eeran Twort Etewe Nnich Ste**e** Danns Tehei
Chwen Nichg Eheda Nng**e**h Eichw En**n**ic Hsitz Edann Sitze Ichwe Nnich Essed
Annes Seich Wennic Hlieb Edann Liebe Ichda Rauff Ielen Ihmdi Efrag Estel Lerin
Swort Undme Inten Dastu N**w**ird Ochau Chabe R**w**asm Achst Dudar Ueber Hin**a**u
Serer **K**laer Teerne Utwe Nnich Stehe Danns Tehei Chwen Nichg Eheda Nng**e**h
Eichwe En**n**ic Hsitz Edann Sitze Ichwe Nnich Essed Annes Seich Wenni Ch**l**ie Be-
dan N**l**ieb Eichw Ieder Meint Endie Leute Aberd Astun Wir**d**o Chauc**c** Herab Ersag
Tedi **H**enn Einwe Nuhr Sitzt Danns **T**ehti Hrsch Onwen Nih**r**st Ehtda Nnlau Ft**i**hr
Schon Wenni Helau Ftdan N**s**eid Ihrsc Hona M**z**iel

Unterstreichen Sie die gefragten Silben möglichst schnell!

- 1) Wie oft steckt im Text **lc/ic**?
- 2) Wie oft gibt es **eh**?
- 3) Wieviele **nn** finden Sie?

Die grünen Buchstaben verraten, wovon im Text die Rede ist.

- 4) vom

Unsere Hilfsbörse, der Besuchsdienst

Haben Sie etwas Zeit zu verschenken?



Bild von Mohamed Hassan auf Pixabay

Zur Verstärkung für unsere Hilfsbörse/ Besuchsdienst suchen wir noch ehrenamtliche Damen und Herren.

Schon mit einer Stunde in der Woche können Sie einem einsamen Senior oder einer Seniorin etwas Freude schenken und den Alltag durchbrechen.

Nähere Einzelheiten können Sie auch unserer Homepage entnehmen unter

www.seniorenbuero-tv.de

Für den Erstkontakt erreichen Sie Wolf Bohns unter den Telefonnummern 0157 / 56130387 oder 02151 / 701390.

Gerne können wir uns dann in unserem Café, am Pastorswall 11, zu einem Kaffee oder Tee treffen und alles weiter besprechen.

Schenken Sie uns etwas Zeit.



Seniorengerechte Einzel- und Gruppenkurse für Computer, Tablet und Smartphone

Ab 39,90€ pro Unterrichtseinheit

Wir unterstützen Senior*innen beim **Einstieg in die digitale Welt** und helfen Ihnen sich im Dschungel von Geräten, Konten, Apps und Co. zurechtzufinden.

Fortgeschrittenen bieten wir **individuelle Schulungen** an, um Ihre Kenntnisse zu vertiefen oder zu erweitern.



Mit eigenem Gerät oder Leihgerät.



Weitere Informationen unter:

www.piticom.de 02156 57 84 526
info@piticom.de 0176 721 57 483

Das Angebot der Zukunftswerkstatt

Malen

Ute Güssen 02151/799263

Computerclub 55+

Die PC-Gruppe besteht seit 2005. Seit 2014 hat sich daraus ein Computer-Club gebildet. Dort beschäftigt man sich mit Laptops, Handys und Tablets. Softwaremäßig hauptsächlich mit Windows, aber auch mit Linux, iOS und macOS (Apple). Gäste sind herzlich willkommen (auch mit eigenen (Problem-) Geräten) !

Für detaillierte Fragen und Informationen kontaktieren Sie uns bitte.

Hans Jakob Christ 02151 / 798611

Gesellschaftsspiele

Canasta

Elke Amelung 02151 / 399377

Doppelkopf

Renate Pierburg 02156 / 7564

Sigrid Jäger 01512 / 3300735

Kegeln

Irmgard Tittel 02151 / 793117

Holzbearbeitung/ Schiffmodellbau

Herbert Brauers 02151 / 797460

Hilfsbörse

Wolf Bohns 02151 / 701390
0157 / 56130387

Radfahren

Armin Rentmeister 02151 / 794780

Hospizgruppe/Trauertreff

Marie-Hanne Brauers 02151 / 790477
Gabi Wenders 02151 / 796534

Sprachen

Englisch 1

Silvia Altmeier 02151 / 796403

Englisch 2

Werner Schnell 02151 / 798438

Englisch Konversation 1

Helga Menzinger 02151 / 796876

Englisch Konversation 2

Ralph Gross 02151 / 797010

Französisch

Karl-Heinz Katzer 02151 / 794353

Wandern

leicht und anspruchsvoll

Heribert Krins 02151 / 795486

Armin Rentmeister 02151 / 794780



**Haben Sie Interesse,
bei der Gestaltung dieser Zeitung mitzuwirken?**

Unser Redaktionsteam würde sich über Verstärkung freuen.

Wenn Sie gerne schreiben oder fotografieren,
melden Sie sich einfach bei Herrn Peter Pliester

02151 / 797035

Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

Wöchentliche Veranstaltungen

der Zukunftswerkstatt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Englisch 1 10.00 - 11.00 Uhr	Englisch 2 10.00 - 11.30 Uhr			
Französisch 11.15 - 12.15 Uhr	Malen 15.00 - 18.00 Uhr	Schach 14.00 - 17.00 Uhr		Englisch Konversation 1 11.15 - 12.15 Uhr
Computerclub 55+ 14.00 - 16.00 Uhr <i>Gäste sind willkommen!</i>	Englisch Konversation 2 16.00 - 17.30 Uhr		Skat 14.00 Uhr	Trauertreff jeden 3. Freitag im Monat 14.00 - 16.00 Uhr
	Hospizgruppe jeden 4. Dienstag im Monat 18.00 - 20.00 Uhr			
	Schiffsmodell- bau jeden 1. Dienstag im Monat 19.00 - 21.00 Uhr			

Alle Veranstaltungen finden im Café im Treffpunkt statt, falls nichts anderes angegeben ist.

Lust auf Rommé?

Einige Besucher und Besucherinnen würden gerne Rommé spielen.
Wenn Sie auch Interesse haben, melden Sie sich bitte telefonisch unter

02151/ 994865

Gruppensprecher gesucht

Wir suchen *dringend* Ehrenamtler, die Interesse daran haben, eine Gruppe für Englisch, Italienisch, gerne aber auch für eine andere Sprache zu übernehmen.

02151/ 994865 oder

02151/ 797035



Aus der Zukunftswerkstatt

Neues von der Wandergruppe

Wir wandern wieder!

05.01.	Hülser Bruch und Hülser Berg	ca. 9 km
19.01.	Botanischer Garten – Linn Haus Greifenhorst	ca. 9 km
02.02.	Lommer Heide (NL)	ca. 9 km
16.02.	Über die Süchtelner Höhen	ca. 10 km
02.03.	Morgenwanderung im Forstwald 9.00 Uhr! danach Gelegenheit, den Tulpensonntagszug in St. Tönis zu sehen	ca. 9 km
16.03.	Nette-Seen WWW 9	ca. 11 KM
30.03.	Die Hees bei Xanten und Birten	ca. 10 KM
13.04.	Reindersmeer – Leukermeer NL	ca. 11 KM

Änderungen vorbehalten

Treffpunkt ist jeweils um 10 Uhr (außer am 02.03., dann 9 Uhr) auf dem Parkplatz Willicher Str./ Ecke Benrader Str.

Bis zum Donnerstag vor den Wanderungen ist eine Anmeldung per Telefon oder Mail erforderlich.

Teilnahmebedingungen:

Die Teilnahme an unseren Wanderungen erfolgt auf eigenes Risiko und auf eigene Gefahr. Der Verein „Treffpunkt Seniorenbüro Tönisvorst e.V.“ übernimmt keinerlei Haftung. Mit der Teilnahme wird dies anerkannt.

Kontakt :

Armin Rentmeister Tel. 02151/ 79 47 80
armin.rentmeister@gmx.de

Heribert Krins Tel. 02151/ 79 54 86
heribert.krins@ekaris.de



Foto von Thomas Söllner auf Adobe Stock

Veranstaltungen

Café im Treffpunkt

Regelmäßige Veranstaltungen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Gedächtnis-training 10.00 - 11.15 Uhr		Kreativangebot am 1. und 3. Mittwoch i. M. 10.00 -12.00 Uhr	Marktfrühstück 9.00 - 11.30 Uhr	
		Singen am 2. und 4. Mittwoch i. M. 11.00 - 12.00 Uhr		
Sprechzeit 11.30 - 12.30 Uhr		Sprechzeit 11.30 - 13.30 Uhr	.	Mittagessen einmal im Monat 12.30 Uhr
Nachmittagscafé 13.30 - 17.00 Uhr		Nachmittagscafé 13.30 - 17.00 Uhr	Nachmittagscafé 13.30 - 17.00 Uhr	
		Shuffleboard 14.00 - 17.00 Uhr		

Kreativangebote

Eine kleine kreative Gruppe trifft sich (siehe Stundenplan) und häkelt, strickt oder bastelt gemeinsam und in Absprache. Einige der entstandenen "Werke" können in der Auslage im Café bestaunt und auch gegen eine Spende erworben werden.

Wir freuen uns über Interessierte und deren kreativen Input!

Voraussetzung! Schauen Sie doch einfach mittwochs (siehe Stundenplan) mal rein. Ansprechpartnerin ist Frau Gabriele Monreal, Tel. 0177/8518354

Singgruppe

In der Singgruppe schwingt Gabriele Monreal nun schon eine Weile ehrenamtlich den Taktstock und freut sich über jeden, der Freude am Gesang mitbringt. Talent ist keine



Frühstück

Das "Marktfrühstück" findet jeden Donnerstag in der Zeit von 9-11.30 Uhr im Café statt. Um Reservierung wird dringend gebeten!

Großes Frühstück 8,50 € (2 Brötchen, verschiedene Brotsorten, Marmelade, Quark, Aufschnitt, Käse, Ei, Saft)

Kleines Frühstück 4,30 / 4,80 € (1 Brötchen mit Belag)

Zu allen Varianten reichen wir Kaffee oder Tee und Tomaten, Gurke, Weintrauben o. ä.

Auf besondere Wünsche gehen wir nach Möglichkeit ein. Sprechen Sie uns gerne bei der Reservierung darauf an.



Mittagessen

Einmal monatlich freitags kochen wir für etwa 25 Personen ein Mittagessen mit Dessert und essen dann gemeinsam. In netter Gesellschaft isst es sich besser!

Die Termine entnehmen Sie bitte den Aushängen im Café.

Persönliche Anmeldung wird mit der Bezahlung verbindlich.

Nachmittagscafé

An drei Nachmittagen in der Woche haben wir das Café für Sie geöffnet. Bei selbstgebackenem Kuchen, Kaffee, Kakao oder vielen anderen Getränken können Sie in netter Gesellschaft ein paar schöne Stunden genießen. Wer an Gesellschaftsspielen teilnehmen möchte oder auch nur ein bisschen Unterhaltung sucht, ist bei uns herzlich willkommen. Stöbern Sie in der Bücherecke oder nutzen Sie unser WLAN! Unsere Mitarbeiterinnen haben immer ein offenes Ohr für jedes Ihrer Anliegen.



Besondere Veranstaltungen

Shuffleboard

Am 6.11.2024 hatten wir Pressebesuch im Café. Wir durften unsere, erst vor einem halben Jahr ins Leben gerufene, Shuffle-Gruppe vorstellen. Leider waren wir an diesem Tag nicht vollzählig. Das tat jedoch der netten Berichterstattung keinen Abbruch.

Der Artikel in der Tageszeitung hat uns sehr gefallen und wir hoffen, auf diesem Wege, vielleicht auch das Interesse Anderer geweckt zu haben, ganz unverbindlich an einem Mittwoch Nachmittag beim Shuffeln mitzumachen. Den Artikel finden Sie auf Seiten 12-13.

Sonntagscafé

Das Café wird am Sonntag, dem 12.01.2025, 9.02.2025 und am 9.03.2025 in der Zeit von 14.30 Uhr bis 17.00Uhr geöffnet sein.

Wir bitten um rechtzeitige Reservierung bis spätestens mittwochs zuvor!



Kneipenquiz

Wir beginnen das Jahr im Januar mit dem beliebten Kneipenquiz. Hier heißt es "schnell sein", denn die Plätze sind begrenzt und schnell vergeben.

Es werden wieder 6 Runden gespielt. Die Themen der jeweiligen Runden ändern sich in jedem Quiz. Es lebt vom Schwarmwissen des Teams und nicht zuletzt natürlich auch

vom Spaß am Raten und Beisammensein. Für das leibliche Wohl wird wieder gesorgt sein, sodass keiner mit leerem Magen ins Rennen gehen muss.

Anmeldungen bitte bis spätestens 23.01.2025, persönlich oder per Telefon zu den Öffnungszeiten des Cafés.



Altweiber-Frühstück

Klappertüt und Bummsfallera...am 27.02.2025 wird wieder geschunkelt und gesungen und natürlich auch ein bisschen gefrühstückt.

Wir freuen uns auf den Einzug einer Delegation der St.Töniser Karnevalsvereine und auf Uwe's Reeperbahnsong: "Komm doch, liebe Kleine...."

Anmeldung bitte bis spätestens 20.02.2025.



Aus dem Café

Malgruppe

Seit ein paar Monaten treffen sich in unserer Einrichtung sechs Damen, die ihre Kreativität mit Pinsel oder Malstift zu Papier oder auf Leinwand bringen. In den kommenden Ausgaben unserer Zeitung werden wir einige der Bilder abdrucken und jede Künstlerin vorstellen. Das Foto zeigt fünf der Damen gemeinsam am kreativen Tisch.



“Heute möchten wir uns als Malgruppe vorstellen. Wir sind sechs kunstbegeisterte Frauen, die sich dienstags aus Freude am Malen hier in der Zeit von 15 Uhr bis 18 Uhr treffen. Wir arbeiten in verschiedenen Techniken, je nach Wunsch und Können. Zum Beispiel mit Acryl-, Aquarell- oder Pastellfarben meistens nach Vorlage oder nach eigenen Ideen. Das macht uns viel Spaß und gerne trinken wir dazu auch eine Tasse Kaffee.”



Wir danken
Inge Markard
 (zweite v. r.), die viele Jahre
 ehrenamtlich den Französisch-
 kurs geleitet hat.
 Möge sie in Frieden ruhen!

*Vorstand und
 Mitarbeiterinnen des Cafés*



Treffpunkt Alte Post

Vorst, Markt 3

Wochenübersicht

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Sitzgymnastik 9.30 – 10.15 Uhr <i>nach vorheriger Terminvereinbarung</i> Tel:02156-495429	Seniorenberatung 8.30 – 10.30 Uhr wöchentlich <i>nach vorheriger Terminvereinbarung</i> Tel:02156-495429	Frühstück ab 9.30 Uhr wöchentlich <i>nach vorheriger Terminvereinbarung</i> Tel:02156-495429		Wohnberatung in Vorst 9.00 - 11.00 Uhr <i>nach vorheriger Terminvereinbarung</i> Tel:02156-495429
Gedächtnistraining 10.15 – 11.00 Uhr wöchentlich <i>nach vorheriger Terminvereinbarung</i> Tel:02156-495429	Sitzgymnastik 10.30 – 11.30 Uhr <i>nach vorheriger Terminvereinbarung</i> Tel:02156-495429		Senioren Online 10.00 – 12.00 Uhr wöchentlich	
Wohnberatung in Vorst 14.00 - 16.00 Uhr <i>nach vorheriger Terminvereinbarung</i> Tel:02156-495429	Spiel- & Singgruppe 14.00 Uhr		Offenes Café 14.00 – 17.00 Uhr	
	MGV Cäcilia Vorst 19.00 – 21.00 Uhr			

Alle weiteren Termine sowie eventuelle Änderungen entnehmen Sie bitte unseren Aushängen!

Zur Anmeldung an unseren Sonderveranstaltungen können Sie sich in unserer Einrichtung in die Listen eintragen, telefonisch oder per Mail.

Telefon: 02156 /495429 Mail: peter.weinstock@toenisvorst.de

Veranstaltungen und Termine

„Treffpunkt Alte Post“ Frühstück

Sie haben die Möglichkeit, aus einem reichhaltigen Buffet Ihr persönliches Frühstück zusammenzustellen. Dazu gibt es Kaffee, Tee und Saft, so viel Sie mögen.

Auch Sonderwünsche werden berücksichtigt.

Kosten: 7,20 Euro

Jeden Mittwoch ab 09.30 Uhr

Bitte melden Sie sich bis montags 12.00 Uhr an!

Tel.: 02156 / 49 54 29

Offenes Café

Hier können Sie Kaffee trinken und gemeinsam ein paar schöne Stunden verbringen.

Donnerstags, von 14.00 – 17.00 Uhr



**Ihr Ansprechpartner
in Willich und Tönisvorst:
Sascha Metzler**

Tel. 0 21 51 - 68 480 62
Mobil 01 72 - 7 45 11 63
E-Mail: sascha.metzler@
sparkasse-krefeld.de

Wir finden den richtigen Käufer für Ihre Immobilie.

**Immobilienverkauf – schnell und sicher. Mit Kompetenz
von der Preisfindung bis zum Vertragsabschluss.**

Wir finden den richtigen Käufer

Die Sparkasse ist Marktführer und hat somit nicht nur das größte Kundenpotenzial in der Region, sondern kann auch für Sie passende Käufer auswählen.

Wir erzielen einen attraktiven Verkaufspreis

Mit unserer Kenntnis des regionalen Marktes verschaffen wir Ihnen eine starke Verhandlungsposition.

Wir bieten Ihnen Top-Vermarktungs-Chancen

Nutzen Sie unser kundenorientiertes Netzwerk – unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – in unseren Filialen und Centern für die persönliche Vermarktung Ihrer Immobilie.

sparkasse-krefeld.de/immobilien 

www.engelimeinsatz.de



Engel im Einsatz
Ambulante Kranken- und Altenpflege GmbH



Ihr **NR.1** Pflegedienst in
Tönisvorst - Kempen - Forstwald



Grundpflege (nach SGB XI) - Behandlungspflege nach (SGB V) -
Beratungseinsätze (§37 Abs. 3 SGB XI)
und vieles mehr!



Engel im Einsatz
Ambulante Kranken- und
Altenpflege GmbH
Maysweg 10
47918 Tönisvorst

 Tel: 02151 - 36 11 016
Fax: 02151 - 36 11 017
 info@engelimeinsatz.de
www.engelimeinsatz.de

Von Menschen für Menschen - Wir sind für Sie da

Der Mensch steht im Mittelpunkt unserer Arbeit! Wir, die Engel im Einsatz ambulante Kranken- und Altenpflege GmbH sind ein Dienstleister in der ambulanten Kranken- und Altenpflege. Wir arbeiten mit sehr viel Freude, Respekt, Wertschätzung und versuchen, die individuellen Bedürfnisse unserer Patienten in die Pflege zu integrieren. Unser Ziel ist es unseren Patienten Ihr Zuhause und Umfeld zu erhalten und mit qualitativ hochwertiger Pflege Ihre Freiheiten und eigenständige Lebensplanung zu gewähren. Unser Handeln ist geprägt von der Aufrechterhaltung der menschlichen Würde. Wir sind kompetente und qualifizierte Ansprechpartner für alle Fragen rund um Pflege und Betreuung. Unsere Mitarbeiter werden zur Förderung ihrer beruflichen Kompetenz in Bezug auf ihren Aufgabenbereich und Ihre Qualifikationen kontinuierlich intern und extern weitergebildet. Alle Pflegehandlungen werden daher sach- und fachgerecht ausgeführt.

Die Schaffung eines möglichst stressfreien und angenehmen Arbeitsklimas für alle unsere Mitarbeiter unseres Pflegedienstes ermöglicht es, Zufriedenheit und Erfüllung in der Ausübung des Dienstes zu finden. Damit kommen wir den Wünschen der pflegebedürftigen Menschen und Ihren Angehörigen entgegen und vermeiden eine hohe Fluktuation im Pflegeteam. Engel im Einsatz ist für uns nicht nur ein Name, sondern hat für unser Team eine große Bedeutung. Jeder Mensch hat einen Engel verdient, der sich liebevoll um einen kümmert. Durch die tägliche Tourenplanung wird eine kontinuierliche Betreuung durch bestimmte Pflegekräfte realisiert. Es ist uns ein großes Anliegen, jedem Patienten eine feste Pflegeperson zur Seite zu stellen. Dies ermöglicht den Aufbau eines Vertrauensverhältnisses zwischen Patient und Pflegekraft und trägt zu einer zufriedenstellenden Pflegesituation bei.

Ihr Pflegedienst – Team Engel im Einsatz

Adressen für Senioren –

wichtige und interessante Adressen für Sie

Altenbegegnung

Café im Treffpunkt Seniorenbüro Tönisvorst e.V.,
Pastorswall 11, St.Tönis, Tel. 02151 / 994865
Mo., Mi., Do., 13.30 bis 17.00 Uhr
Büro: Mo.+ Mi., 12.00 bis 13.30 Uhr
www.seniorenbuero-tv.de
info@seniorenbuero-tv.de

Alte Post, Markt 3, Vorst
Tel. 02156 / 495429
Mo. - Fr., 14.00 bis 18.00 Uhr
www.toenisvorst.de

Auch Kirchengemeinden und Wohlfahrtsverbände bieten Begegnungsangebote für Ältere an.

Alten- und Pflegeheime, Kurzzeitpflege

Seniorenhaus St.Tönis der Alexianer Tönisvorst GmbH
Gelderner Str. 34, St.Tönis
Tel. 02151 / 991500

Seniorenhaus Kandergarten Vorst der Alexianer
Tönisvorst GmbH
Anrather Str. 16-20, Vorst
Tel. 02156 / 49651-0

Kurzzeitpflege
Gelderner Str. 34, St.Tönis
Tel. 02151 / 992588 oder 992590

Für beide Häuser:
Aufnahmemanagement
Tel. 02151 / 992791
www.alexianer-toenisvorst.de

Betreutes Wohnen

Lebenshilfe Kreis Viersen e.V.
Residenz am Stadtgarten,
Kniebeler Str. 25-43, Vorst
Frau Deeken Tel. 02156 / 496961-0
Herr Kurzweg Tel. 02156 / 972920

Betreuungscafé für Menschen mit Demenz

Evang. Kirchengemeinde St.Tönis,
Hülser Str. 57
Tel. 02151 / 791888
www.ev-kirchengemeinde-st-toenis.de

Altenbegegnungsstätte „Alte Post“
Markt 3, Vorst, Stadt Tönisvorst
Tel. 02151 / 999-113 /-109

Bildungsangebote

Vierteljährlicher Veranstaltungskalender „Älterwerden in Tönisvorst“ des Seniorenbüros
Tel. 02151 / 994865

Semester-Arbeitsplan und Seniorenprogramm der
Kreis-VHS Viersen
Tel. 02162 / 9348-0
www.kreis-viersen-vhs.de

Bürgerschaftliches Engagement

Vorster Seniorenhilfe e.V.,
Hecke 8, Tel. 02156 / 80161

Zukunftswerkstatt Treffpunkt Seniorenbüro,
Pastorswall 11,
St.Tönis, Tel. 02151 / 994865
www.seniorenbuero-tv.de
info@seniorenbuero-tv.de

Essen auf Rädern

Mahlzeitendienst der Caritas-Pflegestation
Tel. 02151 / 639555

Hausnotruf

Alle Pflegedienste bieten die Einrichtung oder
Vermittlung eines Hausnotrufsystems an.

Hauswirtschaftliche Hilfe & Betreuung

DRK Nordrhein Soziale Dienste gGmbH
Hauptstraße 133
41747 Viersen
Tel. 02162 / 361 30 32

Ehrenamtliche Hilfsdienste – Besuchsdienste

Hilfsbörse im Treffpunkt
Seniorenbüro Tönisvorst e.V.
Wolf Bohns Tel.02151 / 701390 und 0157 / 56130387
www.seniorenbuero-tv.de
info@seniorenbuero-tv.de

DRK Nordrhein Soziale Dienste gGmbH
Hauptstraße 133
41747 Viersen
Tel. 02162-361 30 35


GUTE PFLEGE HAT EINEN NAMEN



Wenn es um Pflege geht, vertrauen immer mehr Menschen in Tönisvorst dem Caritasverband. Sie erfahren jeden Tag, wie liebevoll und kompetent wir sie betreuen – ob durch unsere Caritas-Pflegestation oder in unserer Tagespflege in Kempen. Gute Pflege hat einen Namen: Caritas.

Mehr Informationen über unser Angebot finden Sie im Internet: www.caritas-viersen.de

caritas

Caritasverband
für die Region
Kempen-Viersen e.V. 

Caritas-Pflegestation Tönisvorst

Nordring 3, 47918 Tönisvorst, Tel. 02151 / 993611,
cps-toenisvorst@caritas-viersen.de

Tagespflege Kempen

Wiesenstraße 59, 47906 Kempen, Tel. 02152 / 2618,
tagespflege-kempen@caritas-viersen.de

Caritasverband

für die Region Kempen-Viersen e.V.

Heierstraße 17, 41747 Viersen, Tel. 02162 / 93893-0,
info@caritas-viersen.de



Join us on Facebook
facebook.com/Caritas.KempenViersen

Hospiz

(Sterbe- und Trauerbegleitung, Palliativberatung)
Hospizinitiative Kreis Viersen,
Hildegardisweg 3, 41747 Viersen
Tel. 02162 / 29050
Kontakt in Tönisvorst:
Frau Brauers Tel. 02151 / 790477
Frau Wenders Tel. 02151 / 796534
www.hospizviersen.de

Kirchen

Evangelische Kirchengemeinde St.Tönis,
Hülser Str. 57 a
Seniorenarbeit Tel. 02151 / 791888
www.ev-kirchengemeinde-st-toenis.de

Evangelische Kirchengemeinde,
Anrath-Vorst, Lutherstr. 2 c
Seniorenarbeit
Tel. 02156 / 41826
www.ev-kirche-anrath-vorst.de

Katholische Kirchengemeinden
St. Cornelius, St. Tönis, Kirchplatz 17
Tel. 02151 / 790350
www.gdg-kempen-tonisvorst.de

St. Godehard, Vorst, Kuhstr. 11
Tel. 02156 / 978570
www.gdg-kempen-tonisvorst.de

Mobilität

Bürgerbus Tönisvorst e.V.
Horst Dicken
Hülser Str. 65, St. Tönis
Tel. 02151 / 794747
www.bb-toenisvorst.de, info@bb-toenisvorst.de

Pflegedienste

Caritas-Pflegestation Tönisvorst,
Nordring 3, St. Tönis
Tel. 02151 / 993611
www.caritas-viersen.de

DRK Nordrhein Soziale Dienste gGmbH
Jakob-Krebs-Straße 37
47877 Willich
Tel. 02154-109 28 27

Engel im Einsatz
Ambulante Kranken- und Altenpflege GmbH
Maysweg 10
47918 Tönisvorst
Tel: 02151 - 36 11 016
info@engelimeinsatz.de
www.engelimeinsatz.de

Florence-Hilfe,
Laschenhütte 21, St.Tönis
Tel. 02151 / 795528
www.florence-hilfe.de

Häusliche Kranken- und Seniorenpflege Maria Richter,
 Marktstr. 21, St.Tönis
 Tel. 02151 / 994940
www.pflegedienst-richter-toenisvorst.de

Rundum-Pflege und mehr,
 Friedensstr. 8, St.Tönis
 Tel. 02151 / 5309500

Home Instead,
 Sittarder Straße 35 – C10, 41748 Viersen
 Tel. 02162 918000
www.homeinstead.de

Pflegende Angehörige

Die Seniorenberatung, die Pflegedienste und das Seniorenbüro informieren über entsprechende Angebote.

Rehabilitation

Rehabilitationsklinik für Geriatrie der Alexianer Tönisvorst GmbH,
 Hospitalstr. 2, St.Tönis
 Tel. 02151 / 991300
www.alexianer-toenisvorst.de

Rehabilitations- und Behindertensportgemeinschaft,
 Corneliusplatz 30, St.Tönis
 Tel. 02151 / 799634
www.rbsg-toenisvorst.de

Rentenangelegenheiten

Abteilung Soziales und Wohnen
 Bahnstr. 15, St.Tönis
 Mo.- Mi., 8.30- 12.30 Uhr
 Fr., 8.30- 12.00 Uhr und nach Vereinbarung
 Tel. 02151 / 999105

Schwerbehinderung

Abteilung Soziales und Wohnen
 Bahnstr. 15, St.Tönis
 Mo. u. Mi. 8.30-12.30 Uhr, Do. 14.00-18.00 Uhr
 Tel. 02151 / 999-109 oder -113 oder -108

Sonderparkplätze für Schwerbehinderte,
 Ordnungsamt,
 Bahnstr. 15, St.Tönis
 Tel. 02151 / 999142 oder 02151 / 999133
www.toenisvorst.de

Selbsthilfe

Gesprächskreis Krebsnachsorge,
 DRK Tönisvorst,
 Tel. 02156 / 8683 oder 02156 / 7191

Seniorenberatung / Pflegestützpunkt

Abteilung Soziales und Wohnen
 Bahnstr. 15, St.Tönis
 Mo. u. Mi. 8.30-12.30 Uhr, Do. 14.00-18.00 Uhr
 Tel. 02151 / 999-109 oder -113 oder -108

Alte Post
 Markt 3, Vorst, Tel. 02156 / 495429
 Di., 8.30 - 10.30 Uhr

Maria Richter
 Seit 1990



HÄUSLICHE
 KRANKEN-U.
 SENIORENPFLEGE

Inhaberin
 Susanne Vercoulen



Marktstraße 21 · 47918 Tönisvorst
kontakt@pflegedienst-richter-toenisvorst.de
www.pflegedienst-richter-toenisvorst.de

Tel. 02151/99 49 40

„Am Tag gut versorgt und abends zu Hause“



Pflege und Betreuung in Gemeinschaft
 Beratung und Hilfe für pflegende Angehörige

Tagespflege Haferkamp
 Eine gute Idee!

 **DER PARITÄTISCHE**
 PariMobil Krefeld

Haferkamp 29 · 47918 Tönisvorst · St.Tönis
 Telefon 02151-9315830 · www.parimobil.de · tagespflege@parimobil.de

Gemeinnützige Gesellschaft für paritätische Sozialdienste mbH

Seniorenbüro

(Begegnung, Bildung, soziales Engagement)
Treffpunkt Seniorenbüro Tönisvorst e.V.,
Pastorswall 11, St.Tönis
Tel. 02151 / 994865

Sozialpsychiatrische Beratung

(für psychisch Kranke und ihre Angehörigen)
Kreis Viersen – Gesundheitsamt,
Rathausmarkt 3, 41747 Viersen
Tel. 02162 / 391505 oder 391508
www.kreis-viersen.de

Sport

Interessengemeinschaft Altersport e.V. Tönisvorst
Fred Schwirtz, Hospitalstr. 26, 47918 Tönisvorst
www.ig-altensport.de, info@iga-toenisvorst.de
Tel. 02151 / 797957

Turnerschaft St.Tönis 1861 e.V.
Rehasportkurse für Menschen mit Demenzdiagnose
Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, aber auch
Koordinationsübungen, sind fester Bestandteil der
Sportstunde, immer den Fähigkeiten der Teilnehmer
angepasst. Durch den Einsatz von Musik und Spielen
kommen Spaß und Unterhaltung nicht zu kurz.
Der Reha-Sportkurs wird vom Arzt oder Neurologen
verordnet, so übernimmt die Krankenkasse die Kosten.
Auch Selbstzahler können mitmachen.
Näheres: Martina Langer Tel. 02151 / 799471
E-Mail: tinalanger11@gmail.com

Herzsportgruppe der Turnerschaft, St.Tönis,
Tel. 02151 / 799471
www.turnerschaft1861.de

Auch andere Sportvereine haben Angebote für Ältere.

Tagespflege

Tagespflege Haferkamp,
Haferkamp 29, St.Tönis
Tel. 02151 / 9315830/31
www.parimobil.de

Trauertreff

Jeden 3. Freitag im Café der Alter-nativen,
Pastorswall 11, St. Tönis.
Anmeldung erwünscht:
Marie-Hanne Brauers Tel. 02151/790477
Gabi Wenders Tel. 02151/796534

Wohnberatung

Abteilung Soziales und Wohnen
Mo., 14- 16 Uhr und n. V., Bahnstr. 15, St.Tönis,
Tel. 02151 / 999114
Fr., 9- 11 Uhr in der Alten Post, Markt 3, Vorst
Tel. 02156 / 495429

Notrufnummern

Polizei Tel. 110
Feuerwehr/Rettungswagen Tel. 112
Bereitschaftsdienst Ordnungsamt Tel. 02151 / 999-135
Kreisleitstelle Tel. 02162 / 8195100

Wir empfehlen: Gesunde Menüs, täglich frisch!



Der Fahrbare Mittagstisch der Caritas.
Vitaminreiche, ausgewogene Mahlzeiten
gehören zum gesunden Leben. Wir bieten
Ihnen täglich eine frische Auswahl aus
mehreren Menüs, darunter cholesterinarme,
Diabetiker- und Vegetarier-Menüs.

caritas

Caritasverband
für die Region
Kempen-Viersen e.V.



Hier bestellen Sie:

02151 / 63 95 55

für Tönisvorst und Krefeld

Caritasverband für die Region Krefeld e.V.

Hansa-Haus, Am Hauptbahnhof 2, 47798 Krefeld,
mittagstisch-krefeld@caritas-krefeld.de, www.caritas-krefeld.de

Das Angebot besteht in Kooperation mit

Caritasverband für die Region Kempen-Viersen e.V.

Heierstraße 17, 41747 Viersen,
info@caritas-viersen.de, www.caritas-viersen.de



Zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001 : 2008

In eigener Sache

(PP) Wie schon im Grußwort erwähnt, haben wir im letzten Jahr unseren Namen geändert. Die „Alter-nativen“ sind Geschichte, die Zukunft gehört dem „Treffpunkt Seniorenbüro Tönisvorst e.V.“ Die Namensänderung war mit ei-

nigen Kosten verbunden. Wenn Sie uns einen kleinen Zuschuss zu diesen Kosten als Spende zukommen lassen möchten, würden wir uns darüber sehr freuen.

Unsere Bankverbindung:

Sparkasse Krefeld IBAN DE68 3205
0000 0067 1337 85.

Selbstverständlich erhalten Sie auch eine Spendenquittung.

Im Laufe des Jahres mussten aus unterschiedlichen Gründen drei neue Mitglieder in den Vorstand gewählt werden.

Dadurch und nicht zuletzt, weil der Vorstand durch zwei jüngere Mitglieder verstärkt wurde,

sind wir sicher, auch dauerhaft, die auf uns zukommenden Herausforderungen zu meistern. In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen zeigen, wie der neue Vorstand aussieht.



Von links: Sabine Martini und Wolf Bohns (Beisitzer), Peter Pliester (1. Vorsitzender), Vera Tenten (stv. Vorsitzende) und Heribert Krins (Kassierer)

Impressum

Herausgeber:

Treffpunkt Seniorenbüro Tönisvorst e.V.
Pastorswall 11, 47918 Tönisvorst
Tel. 02151 - 99 48 65, Fax 02151 - 70 54 73
E-mail: info@seniorenbuero-TV.de
www.seniorenbuero-tv.de

verantwortlich für Inhalte und Redaktion:

Erika Ahrweiler (EA), Eva Brandts (EB), Brigitte Klee (BK),
Margrit Lehnen-Brixius (MLB), Renate Pierburg (RP),
Elke Schwetlik (ES)

Sprecher des Redaktionsteams:

Peter Pliester (PP) Tel.: 02151 - 797035

Anzeigen:

Peter Pliester (PP) Tel.: 02151 - 797035

Bildnachweis:

Wenn unter dem Bild nicht anders angegeben: Bilder der Redaktion

Layout:



Telse Ahrweiler,
Ludwig-Jahn-Str. 90, 47918 Tönisvorst,
Tel. 02151 - 7833731,
mail@telse-ahrweiler.de, www.telse-ahrweiler.de

Druck:



Druckhaus Bextermöller GmbH
Siemensring 21A, 47877 Willich
Tel. 02154 - 9536051
bextermoeller@druckhaus-bextermoeller.de

Erscheinungsweise:

4 x im Jahr
Redaktions- und Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe: 20.02.2025
Auflage: Je Ausgabe 800 Exemplare

Goldgeschäfte sind Vertrauenssache.

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Gold ist eine Sache des Vertrauens.
Unsere Kunden vertrauen uns seit
mehr als 130 Jahren.

Sprechen Sie uns gerne an.



Volksbank
Krefeld eG

