

Älterwerden

in TönisVorst



Foto: Elke Schwetlik

Informationen - Berichte - Termine - Wissenswertes

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
Eine schöne Zeit haben...	4
Pastasauce	5
Betreuung mit Herz	6
Brauch ich nicht!	8
Was von gestern übrig blieb	10
Das Kraut der Unsterblichkeit	11
Kneipen Quiz	12
Aus unserer Malgruppe	13
Gedächtnistraining	14
Der neue Besuchsdienst	16
Das Angebot der Zukunftswerkstatt	17
Wöchentliche Veranstaltungen	18
Wir wandern wieder!	19
Veranstaltungen im Café Treffpunkt	20
Treffpunkt Alte Post	24
Adressen für Senioren	27
Zum Schmunzeln	31
Impressum	31



Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser,

diese Ausgabe ist bereits die dritte in diesem Jahr. Es ist schon wieder Sommer.

Am 08. Juli findet unsere Jahreshauptversammlung statt und am 01. August unser allseits beliebtes Sommerfest. Dann dauert es nicht mehr lange, und wir bereiten die vierte und letzte Ausgabe von dieser Zeitung für dieses Jahr vor. Die Zeit rast; umso schöner, dass Sie die Zeit finden, unseren Treffpunkt zu besuchen, unsere Angebote zu nutzen, am Spielenachmittag teilnehmen oder einfach nur nette Unterhaltung bei Kaffee und Kuchen zu genießen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen schönen, nicht zu nassen und zu heißen Sommer!

Mit besten Grüßen

Ihr

Peter Pliester



Pastorswall 11
47918 Tönisvorst

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

Eine schöne Zeit haben...

(BK) Die Monate Juli, August und auch der September sind für uns alle eine schöne oft warme Zeit, in der wir gerne draußen in der Natur sind oder eine Reise unternehmen. In den Schulferien verreisen unsere Kinder und Enkel für 2-4 Wochen und wir nehmen Platz im Garten oder im schattigen Park an den heißen Tagen oder machen selbst eine Reise.

Oder die Tochter oder der Sohn fährt mit z.B. der Mutter in den Urlaub um Zeit miteinander zu verbringen, das ist auch eine schöne Variante!

Wir lieben die vertraute Heimat, möchten aber auch mal Neues sehen. Wer noch mobil ist fährt mit dem Auto für einige Tage zu einem Lieblingsort z.B. ans Meer gen Greetsiel oder in die Niederlande nach Bergen am See oder in den Schwarzwald, oder...

Viele von uns Rentnern sind nicht mehr ganz so fit und leben mit Einschränkungen. Da steht dann wohl eher eine Zug- oder Busreise an. Die Auswahl der Ziele ist riesengroß. Leider fahren die Züge nicht mehr so pünktlich und verlässlich wie früher. Die Bahnhöfe werden modernisiert, neue Gleise müssen verlegt werden, die Bahn ist an vielen Stellen marode und hat zu wenig Lokführer. Überraschungen bei der Fahrt mit der Bahn gibt es oft. Da prüft und überlegt man ob eine Reise mit der Bahn infrage kommt.

Also doch eine Busreise?

Es gibt Fahrten ins Ausland oder Inland zu ganz unterschiedlichen Preisen. Viele bieten eine Haustürabholung an zum Bus, das ist gut und sehr bequem. Anbieter müssen nicht unbedingt vor Ort sein. Felix Reisen aus Köln sind zuverlässig oder Hafermann Reisen.

Oder man spricht mit seiner Krankenkasse und „bucht“ eine Kur (3 Wochen) mit Abholung. Wer nicht so viel Zeit hat, lässt sich vom Arzt An-



Bild von FIMKraus auf Pixabay

wendungen verschreiben und zahlt die Reise für z.B. für 8-10 Tage selbst. Die Ziele sind oft nahe gelegen. Z.B. Bad Sassendorf, Bad Rothenfelde oder Bad Kissingen, Bad Kreuznach...

Erholung und was tun für die Gesundheit!

Viele favorisieren mit guten Bekannten oder Nachbarn oder einem Familienmitglied zu verreisen. Dann ist man in der „Fremde“ nicht so allein. Nicht jeder von uns ist kontaktfreudig und interessiert, aber keiner möchte alleine sein und sich einsam fühlen. Wir brauchen Kontakte und möchten die Menschen, die wir mögen, nicht verschrecken. Aber manchmal ist der eigene Schmerz in uns so groß, dass wir dem anderen kein Lächeln schenken, sondern ihn mit Missmut und Stöhnen vergraulen.

Das Alter hat seine Tücken!

Also Ihr wisst was ich meine – lächle in den Spiegel und der Tag wird gut beginnen.

Positive Gedanken helfen auch!

Schließlich möchten wir alle eine schöne Zeit haben.



Bild mit Photoshop AI

Pastasauce

mit Parmesanplätzchen

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Nudeln nach Wahl
(am besten Linguine)
2 reife Avocados
500 g passierte Tomaten
2 Zwiebeln
Knoblauch nach Geschmack
250 g Parmesankäse
1 kleiner Zweig Rosmarin
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Nudeln wie gewohnt kochen.

Kleingeschnittene Zwiebeln und evtl. Knoblauch in einer Pfanne in Öl glasig dünsten

Und dann die passierten Tomaten unterheben. Die Avocados schälen und in kleine Stücke schneiden. Dann in die Pfanne geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Danach ca. 50 g geriebenen Parmesan unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit Parmesan reiben und mit gehacktem Rosmarin vermischen. Im Ofen auf einem Blatt backfestem Pergamentpapier verteilen und bei 200 Grad Umluft schmelzen und etwas bräunen lassen. Den Parmesankäse aus dem Ofen nehmen und nach dem Hartwerden in kleine Stücke teilen.

Zum Anrichten die Nudeln auf dem Teller mit der Tomaten-Avocado-Sauce bedecken und nochmals mit Parmesan bestreuen. Zum Schluss die Parmesanplätzchen darauf verteilen.

Dazu passt ein leckerer gemischter Salat.

(RP)



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

Betreuung mit Herz

(PP) Seit September 2024 hat sich in Tönisvorst ein neues Unternehmen etabliert, das sich der Seniorenbetreuung und Alltagsbegleitung für ältere Menschen und hilfsbedürftige Personen jeglichen Alters, während Krisen und Krankheiten verschrieben hat. Besonderes Anliegen der beiden Geschäftsführerinnen ist es, eine stabile Basis für eine vertrauensvolle Beziehung anzubieten und diese kontinuierlich mit den Klienten gemeinsam zu entwickeln.

Fanni Manten und Judith Meyer sind beides Vorsterinnen und kennen sich daher bereits seit Jahren. Bislang waren sie außerhalb von Tönisvorst in unterschiedlichen Bereichen des Gesundheitswesens tätig und haben sich entschlossen, gemeinsam etwas auf die Beine zu stellen, was sich -anders als ein herkömmlicher Pflegedienst- nicht mit der eigentlichen Pflege befasst, sondern sich als Begleitung, Betreuung, Unterstützung und Entlastung für die Betroffenen selbst, aber auch deren Angehörige darstellt.

Die beiden Damen legen Wert auf die Feststellung, dass sie kein Pflegedienst sind und insoweit auch keine Pflegeleistung „am Körper“ vornehmen können und dürfen. Der Betreuungsdienst deckt vielmehr das breite Spektrum neben der körperlichen Pflege ab, als da z.B. sind

- Unterstützung bei Korrespondenz, Behördengängen und dergleichen
- Einkaufen, Einkaufsbegleitung
- Unterhaltung, Gespräche, Gesellschaft, Zuhören
- Gedächtnistraining
- Gesundheitsförderung durch Bewegungs/ Atemübungen, Tanzen, Stuhl-Yoga, Entspannungseinheiten
- „kleine“ Raumpflege (z.B. Aufräumen, Spül-

maschine ausräumen, Wäschen waschen/falten etc. nach Absprache), wenn nötig, Unterstützung bei der Organisation von Haushaltshilfen

- Strukturierung des Tages, gemeinsame Mahlzeiten oder Anwesenheit während einer Mahlzeit
- Begleitung zu Ärzten oder sonstigen medizinischen Einrichtungen, sowie Friseur, Fußpflege etc.
- Spaziergänge, Friedhofsbesuche
- Vorlesen
- Soziale Kontakte erhalten und pflegen
- Ordnung und Struktur schaffen für die Alltagsbewältigung etc. etc.

Was jeweils erforderlich ist, hängt von den Bedürfnissen des einzelnen Klienten ab, Natürlich sind bei einem Klienten mit dementiellen Veränderungen andere Maßnahmen gefragt als bei Menschen, die noch voll und ganz am Leben teilnehmen können, es aber jeweils eines Anstoßes dazu bedarf.

Selbstverständlich haben die beiden Damen alle erforderlichen Qualifikationen erworben (und darüber hinaus), die erforderlich sind, ein derartiges Unternehmen führen zu dürfen und zu können.

Zwischenzeitlich werden ca. 160 Menschen betreut, und zwar von derzeit 22 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Voraussetzung für die Tätigkeit beim Tönisvorster Betreuungsdienst ist die Anerkennung als Betreuungskraft gemäß § 45a) SGB XI.

Bei mindestens Pflegegrad 1 können die Kosten über den Entlastungsausgleich (2025: 131,00 € im Monat) oder auch die Verhinderungspflege mit der Pflegekasse abgerechnet werden. Selbstzah-

ler zahlen 38,00 € die Stunde zuzüglich Anfahrt.

Man merkt Frau Manten und Frau Meyer an, dass sie ihre Aufgabe bei aller Professionalität mit großem Engagement und sehr warmherzig angehen. Es herrscht eine sehr angenehme Atmosphäre; die Chemie stimmt zwischen den beiden auf jeden Fall, was wiederum auf ein gutes Betriebsklima schließen lässt. Es ist sehr gut vorstellbar, dass sie mit viel Empathie auf ihre Klienten zugehen. Das zeigt sich u.a. daran, dass sie jedes Erstgespräch mit neuen Klienten gemeinsam führen, nicht zuletzt, um ihnen das Gefühl zu geben, gut aufgehoben zu sein.

Als Fazit bleibt festzuhalten, dass der Tönisvorster Betreuungsdienst ein wesentlicher Bestandteil der Versorgung unserer Bürgerinnen und Bürger ist und sicherlich bald nicht mehr wegzudenken sein wird.

Die Kontaktdaten:

Tönisvorster Betreuungsdienst,
Süchtelner Str. 41, 47918 Tönisvorst

Tel.: 0174 64 082 22

E-Mail: info@toenisvorster-betreuungsdienst.de

Internet: www.toenisvorster-betreuungsdienst.de

Herzliche Unterstützung im Alltag

-  Echte Entlastung der unterstützenden Angehörigen
-  Herzliche Betreuung & flexible Unterstützung von Senioren und anderen Altersgruppen
-  Spezialisiert auf demenzerkrankte Menschen
-  Hilfe für Menschen mit Beeinträchtigungen
-  Ab Pflegegrad 1: Leistungsabrechnung über die Pflegekasse möglich
-  Versorgung des Haushaltes nach einem Krankenhausaufenthalt



Homepage





**— TönisVorster —
Betreuungsdienst**
Mit Herz Ihren Alltag gestalten

**Ab sofort betreuen wir sie auch in
Kempen, Anrath, Süchteln und Oedt**

Süchtelner Str. 41, 47918 Tönisvorst, Tel.: 0174 64 082 22
info@toenisvorster-betreuungsdienst.de

Brauch ich nicht!

oder: Die Beschwerden des Alters?

Die Brille

(EB) „Kann ich mal Deine Brille haben?“
„Du solltest Dir selbst eine zulegen.“
„Brauche ich nicht. Der Text ist so klein gedruckt, dass Du ihn ohne Brille auch nicht lesen könntest.“
„Ja, und genau deswegen habe ich mir eine gekauft.“

Mit der Zeit wurden die Arme zu kurz, um den Text weit genug zu halten, um ihn lesen zu können. Wenn niemand in der Nähe war, den man nach einer Brille fragen konnte, wurde es schwierig. Irgendwann jedoch setzte sich die Erkenntnis durch, dass es vielleicht doch sinnvoll sei, sich eine Brille anzuschaffen. Und das Ergebnis:

„Wahnsinn, was ich jetzt alles sehen kann!

Schön, wenn die Einsicht kommt!

Auch, wenn es manchmal etwas dauert.

Das Hörgerät

„Meine Güte, ist der Fernseher wieder laut!“
„Der ist nicht laut, der ist genau richtig!“
„Ich stell ihn mal etwas leiser.“
„Jetzt verstehe ich überhaupt nichts mehr!“
„Wenn Du ihn wieder laut stellst, bin ich bald genauso taub wie Du.“
„Ich bin nicht taub!“
„Habe ich auch nicht gesagt. Aber Du bist nur etwas schwerhörig. Und dagegen kann man was tun.“
„Was???“
„Zum Beispiel, sich ein Hörgerät kaufen.“
„Ich will kein Hörgerät! Wie sehen die Dinger denn aus!“
„Ja, wie sehen sie denn aus? Es gibt Hörgeräte, die im Ohr verschwinden, und die man gar nicht sieht.“
„Wirklich? Aber wenn, dann nur zum Fernsehen.“

Der HNO-Arzt stellte ein „vermindertes Hörvermögen“ fest – was ja eigentlich gar nicht sein konnte.

Beim Hörgeräteakustiker wurden widerwillig die verschiedenen Modelle ausprobiert. Und „oh Wunder!“ - sie taten weder weh, noch sah man sie. Man spürte oder merkte sie überhaupt nicht.

Der einzige Effekt war, dass man jetzt besser hören konnte!

Schön, wenn die Einsicht kommt!

Auch, wenn es manchmal etwas dauert.



Der Rollator

„Ich pack den Rollator schon mal ins Auto.“
 „Ich brauche keine Rollator!“
 „Ich hab´ aber immer Angst, dass Du stolperst und dann fällst.“
 „Ich stolper und falle aber nicht.“

Es ging zum Einkaufen in den Supermarkt.

„Holst Du mir mal einen Einkaufswagen?“
 „Bitte.“

Früher war es meine Aufgabe, ihn zu schieben. Aber interessant zu sehen, wie entspannt sich hartnäckige Rollator-Verweigerer – gestützt auf den Einkaufswagen – damit durch die Gegend bewegen.

Nach dem Einkauf einen Kaffee an der Fußgängerzone.

„Guck mal, wie viele Leute mit Rollator laufen.“
 „Wo?“
 „Ja, überall. Guck doch mal!“
 „Hm.“
 „Findest Du das schlimm, mit einem Rollator rumzulaufen?“
 „Ja, eigentlich nicht.“

Die 1. Hürde war geschafft! Und nach und nach – aber gaaanz langsam – wurde das einst so ungeliebte Teil zum ständigen Begleiter. Geht doch!

Schön, wenn die Einsicht kommt!
 Auch, wenn es manchmal etwas dauert.

Denken Sie jetzt: Kenne ich doch irgendwie. Und ist es wirklich so, dass hauptsächlich Männer von dem „Brauch ich nicht-Virus“ betroffen sind? Egal, irgendwann kommt die Einsicht. Nach meiner Erfahrung setzt sie sich bei Männern allerdings meist sehr viel später als bei Frauen durch.

Dry aged Beef

Schlesische Wurstspezialitäten

Landfleischerei

Helbig

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

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



Was von gestern übrig blieb:

Eiskaffee aus Kaffeerest

Foto von Silvia auf Pixabay



(EA) Kalt gewordener Kaffee ist wahrlich kein Vergnügen, aber zum Ausschütten viel zu schade. Aus ihm lässt sich jetzt im Sommer ein leckerer Eiskaffee zubereiten. Ich gebe den Kaffee in einen Eiswürfelbereiter und friere ihn ein. Aus den Eiswürfeln, Milch, etwas Zucker und einer Kugel Vanilleeis bereite ich mir mit Hilfe eines Mixers den Eiskaffee zu. Das ganze toppe ich mir einem Sahnehäubchen, und lass es mir schmecken.

Auch ohne Mixer lässt sich ein Eiskaffee zubereiten.

Kalten Kaffee, und die übrigen Zutaten in ein Glas geben, eine Zeitlang kühlen und dann genießen.



Heribert Krins
Geschäftsführer · Steuerberater

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



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

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.





Bild erstellt mit KI

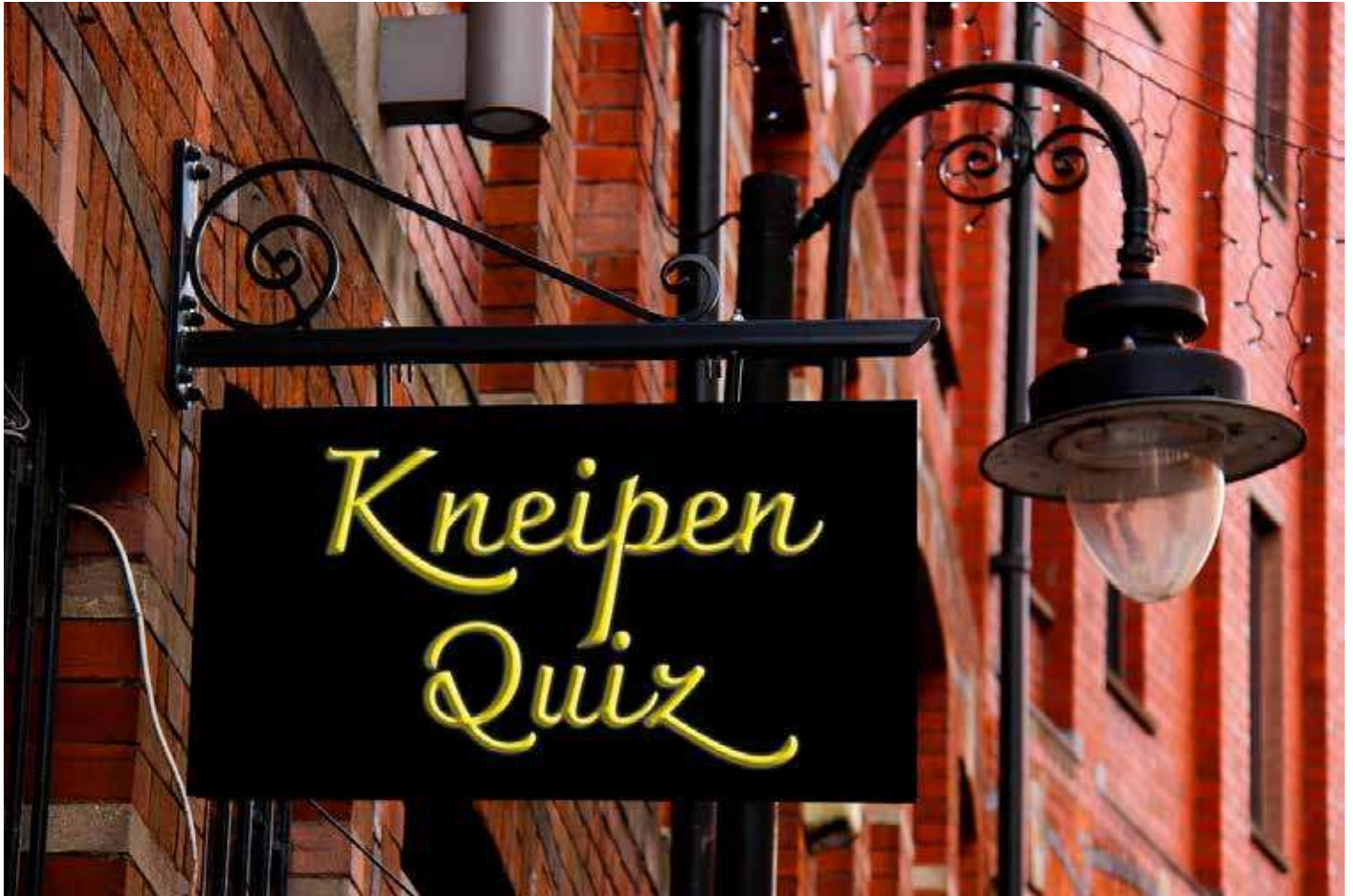
Das Kraut der Unsterblichkeit Jiaogulan

Gynostemma pentaphyllum

(EA) Jiaogulan ist ein aus Asien stammendes, rankendes, weiches Kraut, das zu den Kürbisgewächsen zählt. Diese Pflanze ist seit Jahren bei uns in den Gartencentern zu erhalten. Sie lässt sich leicht im Garten oder auf dem Balkon kultivieren. Das Kraut wächst bei mir im Topf, in einem milden Winter ist es auch winterhart. Aus den fünfblättrigen Blättern kann ein Tee bereitet werden, auch kann man die Blätter in einen Salat geben.

Das Kraut soll eine positive Wirkung auf die körperliche und geistige Kraft haben und entzündungshemmend sein. Die gesundheitlichen Wirkungen sollen sogar die des Ginsengs überschreiten. So täglich 1 - 2 Tassen Tee, oder ein paar Blätter ins Smoothie sind schon einen Versuch wert auf ein gesundes oder etwas längeres Leben.

Foto von Krzysztof Ziarniak, Kenralz - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/wiki/index.php?curid=116357651>



Das Kneipenquiz

von unserem Beisitzer Wolf Hubertus Bohns

Das letzte Kneipenquiz im Mai war wieder ein voller Erfolg.

Es gab ein megaleckeres Büfett:
Spinat-Rolle mit Lachs, Blätterteig-Tarte mit
Hähnchenbrust, italienisches Suhshi, Kartoffelsalat mit Bockwurst und vieles mehr.
Ein Gaumen- und Augenschmaus.
Der krönende Abschluss war ein Nussparfait.
Ein himmlisches Geschmackserlebnis!!

An dieser Stelle dem gesamten Caféteam ein ganz dickes Lob für all die Mühe, das Büffet herzustellen und für das Eindecken der Tische und den Aufbau des Büfett.

Die Quiz -Themen waren in 6 Bereiche aufgeteilt. Von Natur über Politik, Kunst bis hin zu Musikfragen waren die Themen breitgefächert.

Elke Schwetlik gilt ein besonderer Dank für die Ausarbeitung der vielen Fragen.
Die Vorbereitung ist sehr zeitintensiv und so manches Mal rauchte wohl der Kopf.

Mit einem lachenden und weinenden Auge sehe ich dem nächsten Kneipenquiz mit Elke Schwetlik im September 2025 entgegen.

Es wird bestimmt wieder ein schöner Abend !

Aus unserer Malgruppe

Mein Name ist Birgit Kley und ich wohne in St.Tönis. Mit dem Aquarellmalen habe ich bei Herrn Rankers im Kunstkreis 80 angefangen. Nach der Auflösung des Kunstkreises haben wir uns zu einer kleinen Malgruppe zusammengeschlossen und einen Platz zum Malen beim Treffpunkt im Seniorenbüro gefunden. Mit meinen Bildern kann ich schöne Erinnerungen aufleben lassen, wie hier mit dem Bild „Urlaub auf Usedom, Bootshaus an der Peene“.



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

Gedächtnistraining

Wer rastet der rostet!

Wörter finden

Versuchen Sie, andere Wörter zu finden, ohne Buchstaben hinzuzufügen oder doppelt zu benutzen. Bsp.: aus KREIS kann man Wörter wie sei, sie, Kies, Krise, Reis.....etc. bilden.

Jetzt versuchen Sie es mit folgenden Wörtern.

L I E B E R

S A L Z B U R G

Wir suchen:

- essbare Früchte mind. 10
- Haustiere mind. 6
- heimisches Getreide mind. 4
- Küchengeräte mind. 10
- Fahrzeuge mind. 5
- Musikinstrumente mind. 8
- berühmte Maler mind. 6

Finden Sie den zweiten Teil des Sprichworts:

Früh übt sich.....

Eine Schwalbe.....

In der Not...

Wo viel Licht ist.....

Jung gewohnt...

Wenn es dem Esel zu gut geht.....

Hier fehlt der erste Teil:

....fällt selbst hinein

....das verschiebe nicht auf morgen

....ist besser als die Taube auf dem Dach

....kommt man durch das ganze Land

....lernt Hans nimmermehr

....verderben den Brei

Wie lauten die Gegensätze

kurz -

weit -

fein -

dick -

spitz -

hart -

gesund -

laut -

gut -

klar -

arm -

leicht -

krumm -

stark -

heiß -

voll -

nah -

hell -

nass -

mutig -

lustig -

Schau genau!

Merken Sie sich die Gegenstände von Bild 1, decken Sie das Bild ab und versuchen Sie sich zu erinnern und schreiben Sie auf, was Sie behalten haben.

Lassen Sie Bild 1 abgedeckt, und suchen Sie auf Bild 2, was sich verändert hat.

Nun überprüfen Sie, ob Sie alles richtig haben!



Bild1



Bild2

Decken Sie nun Bild2 ab und finden Sie den Unterschied zu Bild 3:

Weiter geht's! Decken Sie Bild3 ab und finden Sie den Unterschied zu Bild 4:



Bild3



Bild4

Geschafft! Ich hoffe, es hat Ihnen Spaß gemacht. Falls ich Ihr Interesse am Gedächtnistraining geweckt haben sollte und Sie Lust auf mehr bekommen haben, kommen Sie doch völlig unverbindlich an einem Montagmorgen um 10 Uhr zum "Treffpunkt Seniorenbüro" Pastorswall 11 und schnuppern mal in den Kurs, der dann stattfindet. Ich freue mich auf Sie.

Der *NEUE* Besuchsdienst

Haben Sie etwas Zeit zu verschenken?

von unserem Beisitzer Wolf-Hubertus Bohns

Nach der Corona Pandemie sind die Ansprüche an die Hilfsbörse derartig gestiegen, dass es mit ehrenamtlicher Tätigkeit nicht mehr zu leisten war. Daher wurde Hilfsbörse ist geschlossen.

So gab es gab Anfragen zur Betreuung von Dementen, täglichen Einkaufsfahrten oder Gartenarbeiten etc. All das sind Aufgaben professioneller Anbieter, die ehrenamtlich Tätige unseres Besuchsdienstes, nicht leisten können.

Gleichzeitig sank dadurch die Zahl der ehrenamtlichen Helfer rapide.

Der *NEUE* Besuchsdienst für Senioren versteht sich als Gesprächsangebot,

Beratung in der eigenen Häuslichkeit.

Wir informieren über die Möglichkeiten die wir leisten können.

Darüber hinaus haben wir ein breites Angebot in unserem Senioren Café Treffpunkt .

Von **A**llgemeinen Angeboten im Café, bis zu unserer kostenlosen Vereins**Z**eitung, gibt es ein breites Angebot an Veranstaltungen.

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie gerne an.

Für den Erstkontakt erreichen Sie Wolf Bohns Montag bis Freitag unter der Telefonnummer 015756 /130387 oder 02151 / 701390.

Schenken Sie uns etwas Zeit.



Bild von Gerd Altmann auf Pixabay



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 GÜSgen 02151/799263

Holzbearbeitung/ Schiffmodellbau

Herbert Breuers 02151 / 797460

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

Rommé

Elke Schwetlik 02151 / 994865

Hilfsbörse

Wolf Bohns 02151 / 701390
0157 / 56130387

Hospizgruppe/Trauertreff

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

Radfahren

Armin Rentmeister 02151 / 794780

Wandern

leicht und anspruchsvoll

Heribert Krins 02151 / 795486

Armin Rentmeister 02151 / 794780

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



**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
Rommé 14.00 Uhr	Englisch Konversation 2 16.00 - 17.30 Uhr		Skat 14.00 Uhr	Trauertreff jeden 3. Freitag im Monat 14.00 - 16.00 Uhr
Computerclub 55+ 14.00 - 16.00 Uhr <i>Gäste sind willkommen!</i>	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.



Bild von TylJura auf Pixabay

Ehrenamtler gesucht

Wir suchen Menschen, die an einer ehrenamtlichen Tätigkeit in unserem Verein interessiert sind. Vielfältige Möglichkeiten stehen offen, sei es die Mitarbeit an dieser Zeitung, fotografieren, Übernahme einer Gruppe für Englisch, französisch oder eine andere Fremdsprache oder die Mithilfe in unserem Café im Service oder im Hintergrund als „Spülhilfe“.

Bei Interesse kontaktieren Sie uns:

**Peter Pliester Tel. 797035 oder
per E-Mail unter info@seniorenbuero-tv.de**

Aus der Zukunftswerkstatt

Neues von der Wandergruppe

Wir wandern wieder!

06.07.	Rings um Schloss Heltorf	ca. 10 km
20.07.	Zwischen Wetten und Winnekendonk	ca. 12 km
03.08.	Galgenvenn	ca. 11 km
17.08.	Schloss Rheydt	ca. 10 km
31.08.	De Hamert, Heide und Moor	ca. 10 km
14.09.	Uedemer Hochwald	ca. 12 km
28.09.	Nikolauskloster-Liedberg	ca. 11 km
12.10.	An der Niers bei Grefrath	ca. 10 km

Änderungen vorbehalten

Treffpunkt ist jeweils um 10 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 - 11.00 Uhr	
		Singen am 2. und 4. Mittwoch i. M. 11.00 - 12.00 Uhr		
Sprechzeit 11.30 - 12.00 Uhr		Sprechzeit 11.30 - 12.00 Uhr	.	Mittagessen einmal im Monat 12.30 Uhr
Nachmittagscafé 14.00 - 16.30 Uhr		Nachmittagscafé 14.00 - 16.30 Uhr	Nachmittagscafé 14.00 - 16.30 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!

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

Gedächtnistraining

Wenn Ihnen die hier im Heft abgebildeten Übungen gefallen, können Sie gerne auch einmal (natürlich auch regelmäßig) live dabei sein. Montags um 10 Uhr trainieren wir die grauen Zellen in einer netten und fröhlichen Runde, und wie Sie dem Foto entnehmen können, sind auch Fellnasen erlaubt.



Frühstück

Das "Marktfrühstück" findet jeden Donnerstag in der Zeit von 9-11.00 Uhr im Café statt. Um Reservierung wird dringend gebeten!

Großes Frühstück 8,50 € (2 Brötchen, verschiedene Brotsorten, Marmelade, Quark, Aufschnitte, 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

Café im Treffpunkt

Shuffleboard

Die Shuffleboard Gruppe trifft sich regelmäßig mittwochs von 14.30 Uhr bis 16.30 im Café. In einer fröhlichen Runde mit meistens neun Personen shuffeln wir mit viel Spaß und Ehrgeiz um die höchste Punktzahl. Bei schönem Wetter spielen wir draußen auf der Terrasse vor dem Café. Falls Sie gerne mal mitspielen oder nur zuschauen möchten, freuen wir uns über Ihren Besuch.



Sonntagscafé

Das Café wird am 6.07.2025 und am 31.08.2025 in der Zeit von 15 Uhr bis 17 Uhr geöffnet sein. Bitte reservieren Sie rechtzeitig bis spätestens mittwochs zuvor! Im September findet kein Sonntags-Café statt!



Aus dem Café

Kneipenquiz

Am 12.09.2025 werden wir zum letzten Mal in diesem Jahr zum "Kneipenquiz" zusammenkommen. Wir spielen 6 Fragerunden, in denen Sie die gestellten Aufgaben gemeinsam mit Ihren Tischgenossen lösen müssen. Zu Beginn und in einer kleinen Pause können Sie sich am Buffet bedienen. Getränke werden auch zwischendurch gereicht. ^^Melden Sie sich bei Interesse möglichst zeitnah, aber spätestens bis zum 1.09.2025 verbindlich mit einer Startgebühr von 5€ an. Der Zugang zum Buffet kostet 12€, Getränke werden gesondert abgerechnet.

Einlass ist wie immer um 17.30 Uhr. Auf einen schönen und unterhaltsamen Abend!

**Sommerfest**

Am 01. August 2025 feiern wir unser Sommerfest ab 12.30 Uhr bis ca. 17.30 Uhr.

Da uns ein lieber Mensch einen Grill gespendet hat, werden wir diesen natürlich beim Sommerfest einsetzen und beginnen um 12.30 Uhr mit gegrillten Würstchen etc. und mit einem Salatbuffet.

Ab 14.30 Uhr öffnet die Kuchentheke mit einer Variation selbstgebackener Kuchen. Getränke und Speisen werden, wie im letzten Jahr, nur gegen Wertmarken ausgegeben. Die Wertmarken sind wieder an einem Stand im Eingangsbereich erhältlich.

Bringt gute Laune mit, damit uns auch das Wetter gewogen ist!



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 – 10.00 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 10.00 – 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	

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



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.

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

sparkasse-krefeld.de/immobilien


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: 8 €
 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

Repair Café in der „Alten Post“

Sie haben ein defektes Haushaltsgerät, der CD Spieler will nicht mehr, das Radio streikt? Die Garantie ist natürlich abgelaufen und eine Werkstatt findet sich auch nicht? Warum nicht gemeinsam versuchen, das gute Stück wieder instand zu setzen? Mit den Fachleuten vor Ort und einer Tasse Kaffee ist schon so manches Schätzchen wieder zum Leben erweckt worden. Interesse?
 Terminvergabe unter: 02156 495429



Bild von Maria Domnina auf Pixabay

www.engelimeinsatz.de



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

Hospiz

(Sterbe- und Trauerbegleitung, Palliativberatung)
Hospizinitiative Kreis Viersen,
Hildegardisweg 3, 41747 Viersen
Tel. 02162 / 29050
Kontakt in Tönisvorst:

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 / 99 36 11,
cps-toenisvorst@caritas-viersen.de

Tagespflege Kempen

Wiesenstraße 59, 47906 Kempen, Tel. 02152 / 26 18,
tagespflege-kempen@caritas-viersen.de

Caritasverband

für die Region Kempen-Viersen e.V.

Heierstraße 17, 41747 Viersen, Tel. 02162 / 93 89 3 - 0,
info@caritas-viersen.de



Join us on Facebook
facebook.com/Caritas.KempenViersen

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

Tönisvorster Betreuungsdienst,
Süchtelner Str. 41, Vorst
Tel. 0174 / 6408222
info@toenisvorster-betreuungsdienst.de
<https://toenisvorster-betreuungsdienst.de>

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.pari mobil.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 Altensport 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

Unsere Öffnungszeiten

(PP) Wegen eines – hoffentlich nur vorübergehenden – Personalengpasses mussten wir unsere Öffnungszeiten Mitte April jeweils um eine halbe Stunde am Anfang und am Ende des Tages verkürzen.

Wir verstehen, dass diese Maßnahme nicht bei allen Besucherinnen und Besuchern auf Zustimmung stößt, und bitten dennoch um Ihr Verständnis.

Wir gehen davon aus, dass wir in absehbarer Zeit wieder zu den gewohnten Öffnungszeiten zurückkehren können.



Bild von Schlüsseldienst auf Pixabay

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: 20.08.2025
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

