

Ausgabe 89

Januar - März 2026 **zum Mitnehmen**

Älterwerden

in TönisVorst



Foto: Andrea Jacobs

Informationen - Berichte - Termine - Wissenswertes



Pastorswall 11
47918 Tönisvorst
Tel. 02151 - 994865

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 in Höhe von

☐ 24 € (Mindestbeitrag) ☐ einen Betrag in Höhe von _____

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.....

Bankverbindung: Sparkasse Krefeld IBAN DE68 3205 0000 0067 1337 85 BIC SPKRDE33XXX
Der Verein ist vom Finanzamt Kempen als „gemeinnützig“ anerkannt. Spenden an den Verein sind deshalb steuerbegünstigt

Inhaltsverzeichnis

Beitrittserklärung	2
Grußwort	3
Auf einen Blick	4
Ihre Ansprechpartner für die Angebote	6
Der neue Besuchsdienst	7
Unsere Angebote	8
Aus dem Café im Treffpunkt	10
Aus unserer Malgruppe	12
Wir wandern wieder!	13
Auf ein gutes neues Jahr 2026!	14
Die Entstehung dieser Zeitung	16
Gespräch mit dem neuen Bürgermeister	17
Der Lein oder der Flachs	18
Am Niederrhein op jück	19
Philokartie	20
Overnight Oats	22
Was die Großeltern schon wussten	23
Treffpunkt Alte Post	24
Adressen für Senioren	27
Was zum Schmunzeln	31
Impressum	31



Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser,

in der letzten Ausgabe haben wir Andrea Jacobs als neue Leiterin des Treffpunktes vorgestellt. Sie ist zwischenzeitlich angekommen und fühlt sich sehr wohl. Das ist natürlich nicht zuletzt der Tatsache geschuldet, dass sie sowohl von unserem Team, als auch von Ihnen, unseren Gästen, sehr freundlich und liebevoll aufgenommen worden ist.

Wir können zuversichtlich in die Zukunft schauen.

Auch in dieser Zeitung hat sich was verändert. Durch die Zusammenfassung unserer Termine erhoffen wir uns mehr Übersichtlichkeit, weil man mit einem Blick unsere Aktivitäten sieht und nicht mehr hin und herblättern muss. Die Trennung zwischen Terminen im Café und der Zukunftswerkstatt wurde – ebenfalls im Sinne der Klarheit – aufgegeben.

Wir hoffen, dass bei unseren Angeboten auch etwas für Sie dabei ist.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß bei uns und ein gutes Neues Jahr!

Ihr

Peter Pliester




Pastorswall 11
47918 Tönisvorst

Telefon: 02151/ 994865
Mobil: 0154 / 3303322
E-mail: seniorenbuero.tv@gmail.com
www.seniorenbuero-toenisvorst.de

Auf einen Blick

regelmäßige Veranstaltungen im Treffpunkt

Montag	Dienstag	Mittwoch	
Gedächtnistraining 10.00 - 11.00 Uhr Englisch 1 10.00 - 11.00 Uhr Französisch 11.15 - 12.15 Uhr	Englisch 2 10.00 - 11.30 Uhr	Kreativangebot (*4) 10.00 - 12.00 Uhr Singen (*5) 11.00 - 12.00 Uhr	
Nachmittagscafé 14.00 - 16.30 Uhr Computerclub 55+ 14.00 - 16.00 Uhr Rommé 14.00 - 16.30 Uhr Doppelkopf 14.00 - 16.30 Uhr		Nachmittagscafé 14.00 - 16.30 Uhr Shuffleboard 14.00 - 16.30 Uhr Doppelkopf 14.00 - 17.00 Uhr Canasta 14.00 - 17.00 Uhr	
	Malen 15.00 - 18.00 Uhr Englisch Konversation 2 16.00 - 17.30 Uhr	Schach 16.30 - 17.00 Uhr	
	Hospizgruppe (*2) 18.00 - 20.00 Uhr		
Chorprobe (*1) 19.45 - 21.30 Uhr	Schiffsmodellbau (*3) 19.00 - 21.00 Uhr		
*1: Vocalensemble Li(e)dstrich	*2: jeden 4. Dienstag im Monat *3: jeden 1. Dienstag im Monat	*4: am 1. und 3. Mittwoch im Monat *5: am 2. und 4. Mittwoch im Monat	

	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	Marktfrühstück 9.00 - 11.00 Uhr		
		Englisch Konversation 2 10.30 - 11.45 Uhr	
		Mittagessen (*6) 12.30 Uhr	
	Nachmittagscafé 14.00 - 16.30 Uhr Skat 14.00 - 16.30 Uhr	Trauertreff (*7) 14.00 - 16.00 Uhr	Sonntagscafé (*8) 14.30 - 16.30 Uhr
			
		*6: 1x im Monat, bitte Aushang beachten! *7: jeden 3. Freitag im Monat	*8: 1x im Monat, bitte Aushang beachten!

Ihre Ansprechpartner für die Angebote

Für alle Angelegenheiten des Cafés
und alle Bereiche, die hier nicht gesondert
aufgeführt sind

Andrea Jacobs
02151 / 994865 oder
01514 / 3303322

Besuchsdienst

Wolf Bohns
02151 / 701390

Singen

Gabriele Monreal 0177 / 8518354

Malen

Ute Güsgen 02151/799263

Schiffsmodellbau

Herbert Breuers 02151 / 797460

Computerclub

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

Chorprobe

Manuel Maag 02151 / 4537846

Hospizgruppe/ Trauertreff

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

Radfahren

Irmgard Tittel 02151/ 793117

Wandern

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

Die Teilnahme an unseren Angeboten und Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr.

Programmänderungen behalten wir uns vor.

*Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Bilder in dieser Zeitung
oder auf unserer Website veröffentlicht werden.*

Der *NEUE* Besuchsdienst

Haben Sie etwas Zeit zu verschenken?

(WB) Nach der Corona Pandemie sind die Ansprüche an die Hilfsbörse derartig gestiegen, dass es mit ehrenamtlicher Tätigkeit nicht mehr zu leisten war.

Daher wurde die Hilfsbörse geschlossen.

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 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 allgemeinen Angeboten im Café bis zu unserer kostenlosen Vereins-Zeitung 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 0157 / 56130387 oder 02151 / 701390.



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

Unsere Angebote

für Sie im Treffpunkt

Kreativangebote

Eine kleine kreative Gruppe trifft sich (siehe „Auf einen Blick“) 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 („Auf einen Blick“) mal rein.

Sonntagscafé

Am Sonntag, dem 01.02.2026 und am Sonntag, dem 01.03.2026 ist unser Café jeweils in der Zeit von 14.30 bis 17.00 Uhr geöffnet.



Altweiber im Café

Am Altweiberdonnerstag, dem 12.02.2026 sind sie von 9.00 bis 12.00 Uhr losgelassen.

„Weiber außer Rand und Band!“

Während der Veranstaltung wird uns das Tönisvorster Prinzenpaar besuchen.

Wir bitten um Voranmeldung bis zum 09.02.2026.

Osterfrühstück

Bereits Tradition hat unser Osterfrühstück am Gründonnerstag; in diesem Jahr findet es am 02.04.2026 statt. Auch hier ist eine Voranmeldung erforderlich, und zwar bis zum 30.03.2026.



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.



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 20 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.

Nachmittagscafé

An drei Nachmittagen in der Woche haben wir das Café für Sie geöffnet.

Bei selbstgebackenem Kuchen, Kaffee, Kakao oder 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. Gerne können Sie auch in unserer Bücherecke stöbern. Unsere Mitarbeiterinnen haben stets ein offenes Ohr für Sie.



Aus dem Café im Treffpunkt

Gedächtnistraining

(AJ) Die Gedächtnistrainingsgruppe trifft sich immer montags von 10:00 bis 11:00 Uhr.

Eine Stunde lang rauchen die Köpfe bei den verschiedenen Aufgaben und es gibt auch immer etwas zu lachen.

So gilt es z.B. Buchstabengitter zu entwirren, die Kombinationen bei Zahlenrätseln zu finden, Brückenwörter zu finden, etwas im Beutel (selbstgestrickt von einer lieben Teilnehmerin) zu ertasten (vom Aufladekabel bis Wasserhahn) und aufzuschreiben, aus verschiedenen Wörtern eine Geschichte bilden und erzählen und z.B. Assoziationen zu einem Begriff nennen.



Da Tönisvorst die Apfelstadt ist, war der erste Begriff „Apfel“, zu welchem die Teilnehmer/Innen viele Wörter gefunden haben. Hier eine Auswahl:

Apfelstadt, -anbaugebiet, -baum, -blüte, -blütenlauf, -diät, -ernte, -kerngehäuse, -kern, -kuchen, -kompott, -mus, -pfannkuchen, -saft, -säure, -schale, -schorle, -sine, -sorte, -stiel, -strudel, -tasche, Adamsapfel, Aug-, Brat-, Erd-, Granat-, Paradies-, Tafel-, Lager-, Zank-.



Zum Thema Apfel hatte ich eine kleine Demonstration mit den Teilnehmer/innen gemacht: Dazu habe ich einen (präparierten) Apfel in die Mitte des Tische gelegt und den Teilnehmer/Innen gesagt, dass ich mit dem Apfel „Mobbing“ demonstrierte. Die Teilnehmer/Innen sollten den Apfel stellvertretend für einen Menschen aufs Böseste beschimpfen. Nach dem Beschimpfen lag der Apfel unverändert auf dem Tisch und sah aus wie wenige Minuten vorher auch. Äußerlich.

Doch nach dem Aufschneiden konnten wir in dem Apfel sehen, dass er braune Stellen hatte.

Selbstverständlich wird eine gemobbte Person nicht aufgeschnitten, aber sinnbildlich verdeutlicht der Apfel, dass gemobbte Menschen innerliche Schäden bekommen.

Diese nachdenkliche Demonstration kann gerne weitergegeben werden und kann bei Bedarf in Gruppen von Personen jeglichen Alters gemacht werden.

(Den präparierten Apfel habe ich etwa 30 Minuten vor dem „Experiment“ ein paar Mal auf den Boden fallen lassen, damit die braunen Stellen entstehen.)

Gedächtnistraining – mal anders

(AJ) In der Gedächtnisgruppe durften zunächst Gegenstände ertastet und dann notiert werden. Später wurden Geschichten erzählt, in denen diese Gegenstände vorkamen.

Es handelte sich um: 1. Windrad/ Windmühle, 2. Holzbrett, 3. Sepiaschale, 4. Klopapierrolle, 5. Würfel, 6. Bierdeckel, 7. Pinsel, 8. Joghurtbecher, 9. Teelicht und 10. Gießkanne

Hier nun die Geschichte einer Teilnehmerin dazu:

„In der vergangenen Woche gab es einen tollen Vollmond- so hell wie eine Sepiaschale.

Er schien in mein Schlafzimmer und hielt mich wach. Im Bett warf ich mich wie auf einem Holzbrett herum.

Im Halbschlaf träumte ich mir einen fürchterlichen Quatsch zusammen, im Kopf ging es wie eine Windmühle herum: Die Klopapierrolle tanzte mit dem Würfel Tango, der Pinsel bemalte mit roter Farbe einen Bierdeckel und ein Teelicht beleuchtete einen Joghurtbecher von innen.

Ich hielt es nicht mehr aus, stand auf, holte die Gießkanne, wässerte die Zimmerpflanzen und konnte endlich einschlafen.“



Probieren Sie es aus und bilden Sie mit eigenen Wörtern eine eigene Geschichte.

Als Hilfe können Sie auch folgende Wörter nutzen:

1. Apfel, 2. Aufladekabel, 3. Blumentopf, 4. CD, 5. Feuerzeug, 6. Glühbirne, 7. Korrekturroller, 8. Pferdebürste, 9. Tannenzapfen 10. Wasserhahn.

Viel Vergnügen.



St. Martin im Treffpunkt

Am 12. November war es wieder einmal so weit: St. Martin zog durch die Straßen von St. Tönis. Schon um 15 Uhr hatten sich die ersten Gäste in unserem Café eingefunden, wo unser Team fleißig Püfferkes gebacken hat. In ausgezeichnete Stimmung wurde der St. Martinszug erwartet, der mit der Bettlerszene und dem Feuerwerk auf dem Pastorswall seinen Höhepunkt hatte. Die Wartezeit wurde mit Kartoffelsalat und Würstchen sowie Glühwein verkürzt. Die letzten Gäste verließen unser zwischenzeitlich voll besetztes Café zufrieden und gesättigt gegen 20 Uhr.

Vielen herzlichen Dank an unser Team, das diese Veranstaltung mal wieder zu einem Erlebnis für unsere Gäste gemacht hat.

Aus unserer Malgruppe

Mein Name ist Ute Willemsen und ich bin mit 62 Jahren die Jüngste in der Malgruppe.

Zuvor habe ich seit 2013 mit Begeisterung im Kunstkreis 80 gemalt und gezeichnet.

Am liebsten arbeite ich mit Pastellkreide. Andere Techniken wie Acryl oder Aquarell habe ich aber auch schon genutzt.

Mit vielen meiner Bilder, die zum Teil auch in anderen Malgruppen entstanden sind, habe ich bereits an Ausstellungen rund um meinen Wohnort St. Tönis teilgenommen.

Hier eines der aktuellen Werke:

„Ein Wintertag“.

Es zeigt die Kinder meines Neffen.



Bild von TyliJura 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 seniorenbuerotv@gmail.com

Unsere Besuchsdienst

sucht dringend Ehrenamtler, die bereit sind, ein paar Stunden für andere Menschen zu opfern (siehe auch Seite 7).

Nähere Einzelheiten auf unserer Homepage www.seniorenbuero-tv.de oder telefonisch bei Wolf Bohns 02151 / 701390 oder 0157 / 56130387

Wir wandern wieder!

Neues von der Wandergruppe

11.01.	Kalbecker Forst und Jan an de Fähr	ca. 9 km
25.01.	Von Viersen über Hülsdonk und das Rintger Bruch	ca. 9 km
08.02.	Leuther Mühlenpfad	ca. 9 km
22.02.	Nette Seen	ca. 11,6 km
08.03.	Uedemer Hochwald	ca. 10 km
22.03.	Elmpter Schwalmbruch	ca. 10 km
03.04.	Düsseldorfer Brückenrunde mit Fischessen im Fischhaus in der Altstadt (Karfreitag !!!!!)	ca. 9 km
19.04.	Durch die Bosscher Heide	ca. 11 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

Auf ein gutes Neues Jahr 2026!

(BK) Neues Jahr, neue Vorsätze? Alles gut so? Dann sind Sie noch fit und voller Lebensfreude und nehmen aktiv am Leben teil! Alles richtig gemacht! Aber ab wann gelten wir als alt? Wenn wir Rentner werden oder ab 70? Das entscheidet sicher jeder für sich selbst. Vielleicht trifft der Spruch zu „*Man ist so alt, wie man sich fühlt*“!

Der Übergang ins Alter erfolgt mit 60-65 Jahren. Die sogenannten jungen Alten sind zwischen 60 und 74 Jahren. Mit 75-85 und mehr gilt man als hochbetagt und ab 90 ist man höchstbetagt!

Aber Achtung, jeder von uns altert anders. 10-15% entscheiden unsere Gene. Dazu kommen Umwelteinflüsse, Krankheiten und unser Lebensstil. Auch gibt es ein psychologisches Alter, es

spiegelt wieder wie alt wir uns fühlen und wie wir uns verhalten. Übrigens, Frauen fühlen sich im Schnitt erst 2,5 Jahre später alt.

Für Euch alle hier einige Anregungen für mehr nachhaltige Freude am Leben im neuen Jahr durch bewusstes Essen und Offenheit für neue Erkenntnisse:

Oft sind wir mit zunehmendem Alter körperlich nicht mehr so fit. Wir haben teils gesundheitliche Einschränkungen die uns belasten und viel Zeit brauchen. Aber unsere Hoffnung liegt auf der Freude an der Teilnahme am Leben. Dazu sind soziale Kontakte wichtig und Aufgeschlossenheit ist nicht hinderlich. Eine gute Bekannte, eine Freundin oder ein Freund könnten Sie im

neuen Jahr täglich für einen ca. 30minütigen Spaziergang durch die frische Luft begleiten. So fängt der Tag schon mit Unterhaltung gut an.

Viele Kontakte sind schon nicht mehr da. Umso mehr müssen wir uns um verbleibende Personen kümmern und bestenfalls noch neue finden, die Sport und Sicherheit im Alter zu schätzen wissen, z. B. für das Schwimmen, die Wassergym-



Bild: Centre for aging better auf Unsplash

nastik und leichte Gewichtsübungen oder Übungen mit den elastischen Bändern. Das alles stärkt den Körper, die Kraft und führt zu einem sicheren Gang.

Eine vitaminreiche Kost mit Obst und Gemüse sollte fettige und schwer im Magen liegende Kost ersetzen. Natürlich kann man sich mal Ausnahmen erlauben, z.B. am Wochenende. Grundsätzlich ist die leichte Kost die beste empfohlene Wahl. Ein warmer Tee dazu oder frischer Saft sollte das Essen begleiten. 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit benötigt unser Körper für alle Funktionen und das ist wichtig und leider noch nicht bei jedem angekommen. Gesundes Altern heißt nicht nur länger zu leben, sondern auch die Funktionsfähigkeit verschiedener Körpersysteme zu erhalten. Öfter Alkohol trinken, evtl. regelmäßig, ob Bier, Sekt oder Wein schadet der körperlichen Verfassung (Schwindel, Gangunsicherheit, ein Sturz etc., sind oft die Folgen). Ganz verzichten muss keiner. Es gibt es hier und da einen Anlass zum Feiern und das ist gut so!

Für einen stabilen Biorhythmus sind feste Schlafzeiten wichtig. Ein Mittagsschläfchen von max. 20 Minuten wird angeraten für das Wohlbefinden. Das hört sich gut an und ist umsetzbar.

Ja, liebe Leser, auch ich bin schon alt, habe ein schönes Ehrenamt, bewege mich in der Natur, spiele gern Canasta, koche und backe gern und reise mit meinem Mann so oft es geht. Ich lache sehr gerne, Sie auch? Lachen ist das beste Lebenselixier! In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen ein gesundes und schönes Neues Jahr!



**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



Foto von Telse Ahrweiler

Die Entstehung dieser Zeitung

(PP) Wenn Sie diese Zeitung – in der Regel am Anfang eines Quartals – in den Händen halten, hat sie schon eine Geschichte hinter sich, die wir Ihnen heute etwas näherbringen möchten. Unser Redaktionsteam, das sich gerade über Zuwachs freuen kann, nachdem einige Mitstreiterinnen aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr oder derzeit nicht dabei sein können, hat sich im Oktober getroffen, um die Themen für diese Ausgabe zu besprechen. Dabei wurde auch über Fotos gesprochen. Die einzelnen Artikel mussten zu einem bestimmten Zeitpunkt fertig sein, damit die Zeitung rechtzeitig in den Druck gehen kann. Das war in diesem Fall der 13.11.2025.

Als alle Artikel vorlagen, wurden sie Korrektur gelesen und erforderlichenfalls berichtigt. Gleichzeitig wird festgelegt, welches Foto zu welchem Artikel veröffentlicht werden soll. Zu diesem Zweck werden Hinweise erstellt, die es unserer Layouterin erleichtern sollen, die Zeitung zusammenzustellen. Das professionelle Layout macht für uns Telse Ahrweiler. Sie bekommt die Fotos und Artikel und setzt sie zu der Zeitung zusammen, wie Sie sie später lesen können. Sie stellt dabei fest, ob ggf. noch Platz für weitere Inhalte ist oder ob ggf. schon zu viel angeliefert wurde. Dann ist entweder „nachzuladen“ oder zu

entscheiden, was erst in der nächsten Ausgabe gedruckt werden soll.

Nachdem diese Feststellungen getroffen und verarbeitet wurden, kann der Auftrag an die Druckerei, das Druckhaus Bextermöller, vergeben werden.

Sobald die Exemplare fertig in der Druckerei/ Buchbinderei vorliegen, werden wir angerufen, dass die Zeitungen abgeholt werden können. Unser Beisitzer Wolf Bohns ist dann jedes Mal so freundlich und holt die Zeitungen in Willich ab.

Derzeit lassen wir bei jeder Auflage 800 Exemplare drucken. Davon werden etwa 600 Stück in St. Tönis und Vorst verteilt. Der Rest verbleibt im Café und kann vor dort aus mitgenommen werden.

Die Verteilung erfolgt an insgesamt etwa 40 Stellen und wird von freiwilligen Helfern vorgenommen, die zum Teil auch Mitglieder der Zeitungsgruppe sind.

So wird dafür gesorgt, dass Sie am Anfang eines Quartals diese Zeitung lesen können.

Wichtig zu erwähnen ist, dass nur die Druckerei für ihre Arbeit bezahlt wird. Telse Ahrweiler arbeitet gegen Kostenerstattung und alle anderen sind ausschließlich ehrenamtlich tätig.

Gespräch mit dem neuen Bürgermeister

(KHN) Er ist jung, aufgeschlossen, interessiert und sieht sich als Teamplayer. Kevin Schagen ist nicht nur der erste unabhängige, keiner Partei zugehörige, sondern auch mit 32 Jahren der jüngste Bürgermeister von Tönisvorst. Da er



seit 2013 im Tönisvorster Rathaus arbeitet, weiß er, wie eine Verwaltung funktioniert. Sein Ziel ist es, parteiübergreifende Zustimmung zu finden und das Blockdenken der Vergangenheit zu überwinden.

Der neue Bürgermeister möchte den Kontakt zu den Bürgern und -innen suchen, indem er regelmäßig mit verschiedensten Gesellschaftsgruppen zusammentreffen und diskutieren möchte („walk and talk“).

Da die Zahl älterer Menschen steigt, muss sich auch die Verwaltung entsprechend aufstellen. Anträge sollen in einfacher Sprache formuliert und kürzer gefasst werden. Der Bürgerservice und die Altenberatung helfen bei Themen zur Erstellung von Renten- und Förderanträgen oder auch bei Vorsorgevollmachten. Mitarbeiter werden den Anforderungen entsprechend geschult.

Das Stadtbild von Tönisvorst wird sich in den nächsten Jahren stark verändern. Das Gymnasium soll am Wasserturm neu gebaut werden, für das Rathaus wird noch ein entsprechender Platz gesucht. Im Rahmen von Stadtentwicklungsprogrammen, die öffentlich gefördert werden, sollen die Hochstraße und der Rathausplatz mittelfris-

tig neu gestaltet werden. Vorgesehen sind neue Pflasterungen, Begrünung und neue Sitzmöglichkeiten, was gerade auch älteren Menschen zugute kommt. Bei der Entscheidungsfindung soll die Bevölkerung mit eingebunden werden.

Schrottimmobilien, wie die alte Tankstelle am Westring, sollen abgerissen werden und eine Neubebauung erfolgen. Für die ungenutzten Flächen neben dem Globusmarkt gibt es Interessenten. Auf dem Rewe Parkplatz sollen versiegelte Flächen teilweise entfernt und mit Bäumen bepflanzt werden. Auch öffentliche Grundstücke könnten zur vermehrten Beschattung genutzt werden. Gespräche mit dem Naturschutzbund (NABU) sind vorgesehen.

Laut Herrn Schagen werden die Fuß- und Radwege (Schlufftrasse, Vorster Straße) in den nächsten 3-4 Jahren abschnittsweise erneuert. Um die Stadt sauberer zu machen, befasst sich die Verwaltung mit dem Aufstellen einheitlicher Müllbehälter mit Vogelschutzvorrichtungen. Da die Straßen- und Müllreinigung extern vergeben wurde, werden Gespräche mit dem beauftragten Unternehmen gesucht, um Reinigungsintervalle zu ändern.

Da Wohnraum knapp ist, sollen am Maysweg und an der Schelthofer Straße altengerechte Wohnungen zu sozial vertretbaren Mieten gebaut werden.

„Die Tönisvorster Senioren und -innen fühlen sich in der Gemeinde wohl und ihre Bedürfnisse werden überwiegend erfüllt“, betonte Herr Schagen nach einem Besuch des Altenheims an der Gelderner Straße.

Da die Stadt aufgrund der angespannten Finanzlage nur über einen begrenzten Handlungsspielraum verfügt, bittet der neue Bürgermeister um Zeit und Geduld. Diese sollten wir ihm geben.

Der Lein oder der Flachs

Linum usitatissimum

(EA) Die sehr alte Kulturpflanzen wird in allen Teilen der Erde angebaut, zum einen ihrer Fasern wegen und dann wegen des Öls, das aus den Samen der Pflanze gewonnen wird. Das kleine sehr unscheinbare Korn ist in den letzten Jahren zum Superfood gekrönt worden. Es besitzt sehr viele positiven Eigenschaften, die wirklich erwähnenswert sind. Seine Schleimstoffe beugen einer Trägheit des Darms vor, der Blutdruck und der Cholesterinspiegel sinken, der Hormonhaushalt wird reguliert. Um nur einiges zu nennen. Dieser gesundheitliche Wert ist den Omega 3 Fettsäuren, die in der Pflanze in großen Mengen vorhanden sind, zu verdanken. Da die Saat vom Körper nur geschrotet verwertet werden kann und das Öl der Saat sehr schnell ranzig wird, schrotet



Foto von Gernot auf Pixabay



Foto von Kamila02 auf Pixabay

man sie am besten immer frisch. Man isst sie im Müsli, Porridge oder im OverNight Oats oder in selbstgebackenem Brot. Das kaltgepresste Leinöl ist zu Pellkartoffeln mit Quark ein beliebtes Gericht. Leinöl ist nicht sehr lange haltbar, deshalb besser kleine Flaschen kaufen und diese nach dem öffnen kühl und dunkel lagern. Es sollte auch nicht erhitzt werden. Regelmäßig geringe Mengen geschrotete Leinsaat (höchstens 2 Esslöffel am Tag) oder Leinöl morgens und abends bis zu einem Esslöffel kommen der Gesundheit zugute.



Am Niederrhein op jück

ein Reisebericht

(WB) Die Dahlheimer Mühle ist immer ein lohnendes Ausflugsziel.

Die Gastronomie ist vom Frühjahr bis in den Oktober geöffnet. Es gibt eine gutbürgerliche Speisekarte sowie eine große Auswahl an verschiedenen Kuchen.

Von der Dahlheimer Mühle aus starten schöne Wanderungen oder Spaziergänge durch den National Park „de Mein Weg“ auf der niederländischen Seite. Das Mühlengelände grenzt direkt an die Niederlande.

Von Tönisvorst aus starten wir, bei herrlichem Sonnenschein, in Richtung Vorst durch Süchteln. Wir genießen die Landschaft am Niederrhein, kreuzen die Bahnstrecke der „EISENER RHEIN“, eine Linie, die für den Güterverkehr zwischen den Häfen Duisburg und Antwerpen gebaut wurde. Die Strecke wird heute nicht mehr genutzt. Wir kreuzen die ehemalige Autorennstrecke „Grenzland Ring“. Auf dem wurden früher Auto-

rennen ausgetragen. 1952 sind die Autorennen auf dem Ring verboten worden, da die Autos schneller wurden und es zu gefährlich wurde. Auf der L 475 durch Schwalmtal fahren wir vorbei an der Lüttelforster Mühle und erreichen unser Ziel, die Dahlheimer Mühle.

Sie ist wohl die älteste Korn- und Ölmühle, die schon im Jahre 1231 erwähnt wurde, somit eine der ältesten Mühlen in der Umgebung. Nach einer 8 Jahre dauernden Renovierung wurde die Mühle 2008 wieder eröffnet und strahlt im neuen Glanz.

Bei sommerlichen Temperaturen, und das Ende Oktober, genießen wir auf der Terrasse bei leckerer Erbsensuppe und Kaffee und Kuchen die herrliche Umgebung. Die Dahlheimer Mühle ist immer ein schönes Ausflugsziel.

Fahren Sie doch mal hin!

Philokartie

Hobby Postkartenkunde

(AJ) „Eine Postkarte ist wie ein kleines Geschenk und kleine Geschenke erhalten die Freundschaft.“

(Dr. Veit Didczuneit, Abteilungsleiter Sammlungen und Kustode im Museum für Kommunikation in Berlin)

Bei mir hat die Sammelleidenschaft ganz gewöhnlich angefangen. Als etwa Sechsjährige habe ich in Urlauben vom Taschengeld einige dieser schönen bunten Postkarten erworben. Aus Mangel an großen finanziellen Möglichkeiten bin ich zu Hause zu Verwandten gegangen und habe Karten, welche sie erhalten haben, eingesammelt. Es folgte die Phase, in der ich selbst Karten geschrieben und diese hinterher wieder eingesammelt habe.

Die ersten Jahre habe ich überall Karten erworben.

Irgendwann habe ich gemerkt, dass ich von Lofer im Salzburger Land in Österreich etwa 600 verschiedene Ansichts-/ Postkarten besitze. Fortan habe ich mich auf Lofer, St. Martin bei Lofer, Weißbach bei Lofer, Unken und die Almen im unteren Saalachtal beschränkt.

In Urlauben habe ich die neuesten Karten gekauft, doch die Blütezeit des Postkartenschreibens war längst vorüber und so stellten

die Verlage immer wenige neue Karten her.

Dafür wurde ich zunächst auf Trödelmärkten fündig und später im Internet. Dort stieß ich dann auf ziemlich alte Karten und merkte, dass viel mehr hinter dem Hobby Philokartie steckt.



Die Philokartie (Ausschnitt aus Wikipedia) beschreibt das Sammeln und Erforschen von Postkarten, hierunter sehr häufig Ansichtskarten. Ein in etwa synonyme Begriff ist Postkartenkunde.

Post- und Ansichtskartensammler bzw. -kundler werden als Philokarlisten bezeichnet.

Die griechische Vorsilbe bedeutet „liebend“, „freundlich“ oder auch „Freund von“. Ein Philokartist ist also „Freund der Karten“ oder „Kartenliebhaber“.

Zu dem Bereich Postkarten sammeln gehören auch Ansichts-, Weltpost-, Ganzsachen-, Einladungs-, Antwort- oder Bildpostkarten.



(Ganzsachen sind im Voraus bezahlte philatelistische Belege mit Wertzeicheneindruck.) Ansichtskarten wurden und werden entweder von spezialisierten Verlagen hergestellt

oder von lokalen Fotografen, Schreibwaren- und Souvenirläden.

Die Ansichtskarte

„Eine Ansichtskarte oder Ansichtspostkarte ist eine Postkarte mit einem Bilddruck auf der Rückseite, oder sie selbst ist ein fotografisches Papierbild. Heute gibt es Karten, die mitunter zusätzliche Abbildungen auf der Adressseite haben. Im weiteren Sinne gehören nicht nur bedruckte, sondern auch gemalte bzw. gezeichnete Exemplare dazu. Die Ansichtskarte dient primär der schriftlichen, illustrierten Korrespondenz, wird aber auch als Andenken verwendet oder als historisches Bilddokument gesammelt. Der Begriff Bildpostkarte wird manchmal synonym zur Ansichtskarte verwendet, ist

allerdings in manchen Fällen nicht identisch, da es auch eine eigenständige Form der Postkarten in dieser Bezeichnung gibt.“
(Wikipedia)



Laut Dr. Veit Didczuneit hat sich der oder die Absender/in während der begrenzten, kostbaren Urlaubszeit die Mühe gemacht, eine passende Postkarte auszuwählen, ein paar liebe Worte auf die Vorderseite zu schreiben und sie beim Postamt abzugeben.







Demnach fühlt man sich schon besonders, wenn man eine Postkarte erhält, denn ihr Erhalt gleicht einer gewissen Wertschätzung.

Die Postkarte ist einerseits als Handschrifttext- und Bildmotivträger etwas sehr Persönliches. Andererseits ist sie von ihrer Haptik und ihrem physischen Format interessant, da sie oftmals einen weiten Weg zwischen Absender/in und Empfänger/in zurücklegen musste.

Ansichtskarten lassen grüßen!



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



Dry aged Beef
Schlesische Wurstspezialitäten

Landfleischerei



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

Overnight Oats

Ein leckeres gesundes Frühstück



Foto: Anusha A auf Unsplash

Zutaten:

- 4 gehäufte EL Haferflocken
- 1 gehäufte EL Haferkleie
- 1 EL getrocknete Cranberries
- 150g Naturjogurt griechische Art
- 125 ml Mineralwasser oder abgekochtes Wasser
- 1 Handvoll Walnusskerne
- 1 Handvoll Obst (Beeren, Apfel, Birne, Pflaumen, Aprikosen (je nach Jahreszeit und Geschmack))

Zubereitung:

Die ersten fünf Zutaten vermischen und über Nacht einweichen in einem verschließbaren Gefäß. Am nächsten Morgen die zerkleinerten Nüsse und das Obst einrühren und alles vermischen.

Guten Appetit!

(RP)

Was die Großeltern schon wussten

... wenn der Koch oder die Köchin verliebt ist

(PP) Das kann auch der besten Hausfrau oder -mann einmal passieren: das Essen ist versalzen. Dann ist guter Rat nicht teuer, denn mit den folgenden Tipps können Sie noch einiges retten:

- geschälte, rohe Kartoffelscheiben mitkochen und vor dem Servieren entfernen.
- etwas Sahne unter die Speise rühren
- bei klaren Suppen rohes Eiweiß unterquirlen und gerinnen lassen.
Das Eiweiß bindet das Salz und kann, wenn es geronnen ist, leicht entfernt werden.

Aus: „Geranien & Kaffeesatz“, OTUS Verlag, ISBN 978-3-03793-567-5



Bild: Xiaobai auf Pixabay

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



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., 14.00 bis 16.30 Uhr
www.seniorenbuero-tv.de
seniorenbuerotv@gmail.com

Alte Post, Markt 3, Vorst
Tel. 02156 / 495429
Öffnungszeiten siehe Aushang
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

Besuchsdienst vom 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 Schwartz, 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 Treffpunkt,
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

Was zum Schmunzeln

Ein Mann steigt humpelnd in einen Bus ein.
Der nette Busfahrer stützt ihn und bringt ihn zu seinem Platz.

Er fragt: „Was kann ich für Sie tun?“

„Och, sie könnten mir mein linkes Bein auf den gegenüberliegenden Platz legen.“

Der Busfahrer tut das und fragt: „Kann ich noch etwas für Sie tun?“

„Ja, Sie können mein anderes Bein auch hochlegen.“

Auch das tut der Busfahrer.

„Könnten Sie mir auch noch ein Kissen in den Rücken legen?“

Das tut der Busfahrer ebenfalls und sagt dann:
„Ich möchte ja nicht aufdringlich sein, aber was haben Sie eigentlich?“

Antwortet der Fahrgast seufzend: „Urlaub!“



Foto: Nhat Vu 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: seniorenbuero-tv@gmail.com.
www.seniorenbuero-tv.de

verantwortlich für Inhalte und Redaktion:

Erika Ahrweiler (EA), Wolf Bohns (WB), Eva Brandts (EB), Andrea Jacobs (AJ), Brigitte Klee (BK), Margrit Lehnen-Brixius (MLB), Karlheinz Nellessen (KHN), Renate Pierburg (RP)

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 Design,
Ludwig-Jahn-Str. 90, 47918 Tönisvorst,
Tel. **02151 - 7833731**,
mail@telse-ahrweiler.de, www.telse-ahrweiler.com

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: 20.02.2026
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

