

Älterwerden

in TönisVorst



Foto: Telse Ahrweiler

Informationen - Berichte - Termine - Wissenswertes

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



Inhaltsverzeichnis

Grußwort	3
Unsere Angebote	4
Aus dem Café im Treffpunkt	6
Wir wandern wieder!	9
Auf einen Blick	10
Ihre Ansprechpartner für die Angebote	12
Der neue Besuchsdienst	13
Frühling und Extremwetterlagen	14
Flucht und Neubeginn	16
Die Nachtkerze	18
Am Niederrhein op jück	19
Philokartie Teil 2	20
Dessert à la Spaghetti-Eis	22
Spannender Blick hinter die Kulissen	23
Treffpunkt Alte Post	24
Adressen für Senioren	27
Unser -vorläufiger- Jahresplan	31
Impressum	31



Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist geschafft! Der Winter ist vorbei und der Frühling hält Einzug. Beinahe täglich können wir jetzt erleben, wie die Natur aufblüht. Das hebt die Stimmung nach den kalten und grauen Wintertagen, auch wenn das Weltgeschehen so wie zurzeit von Chaos und Krieg beherrscht wird.

Gerade dann braucht man aber ein paar Stunden, um in netter Gesellschaft zu frühstücken, Kaffee und Kuchen zu genießen oder einfach ein Spielchen zu machen.

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

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß bei uns. Wir sehen uns! Bis dahin!

Ihr

Peter Pliester



Pastorswall 11
47918 Tönisvorst

Telefon: 02151/ 994865
Mobil: 01514 / 3303322
E-mail: info@seniorenbuero-tv.de
www.seniorenbuero-tv.de

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 26.04.2026 und dem 07.06.2026 ist unser Café jeweils in der Zeit von 14.30 bis 17.00 Uhr geöffnet.

Wir bitten um Voranmeldung bis spätestens dem Mittwoch vorher.

Die Kriminalpolizei informiert

(PP) Immer wieder werden Senioren Opfer von Haustür- oder Telefonbetrügern (z.B. Enkeltrick). Wie man sich davor schützen oder sich verhält, wenn man betroffen sein sollte, erfahren Sie in einer Informationsveranstaltung in unserem Café im Mai oder Juni. Den genauen Termin entnehmen Sie bitte unserem Aushang.

Wichtiger Hinweis

**Am Montag, dem 04.05.2026,
bleibt das Café geschlossen.
Das Gedächtnistraining findet nicht statt.
Die anderen Gruppen können sich
- ohne Bewirtung - treffen.**



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, Aufschnitt, Käse, Ei, Saft)

Kleines Frühstück 4,30 / 4,80 €

(1 Brötchen mit Belag, normales oder Körnerbrötchen)

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

Altweiber 2026 im Café

Klappertüt

(WB) Der erste Höhepunkt im Jahr ist im Treffpunkt das Altweiber Frühstück.



In festlich geschmückten Räumen und fein gedeckten Tischen startete die Veranstaltung. Die Räumlichkeiten waren ausgebucht. Die Stimmung war auf den Höhepunkt, als die etwa 50 Karnevalisten in ihren schmucken Uniformen und der Standarte einzogen. Das Tanzmariechen präsentierte einen akrobatischen Tanz. Die Besucher waren begeistert. Auch wieder dabei war der singende Karnevalist „UWE“, der mit seinen karnevalistischen Evergreens die Besucher zum Schunkeln und Mitsingen bewegte.

Die Karnevalisten haben unserem Team einen Orden überreicht, den es sich redlich verdient hat.

Von unserer Gesangsgruppe wurde zu der Melodie „Die Vogelhochzeit“ ein karnevalistischer Liedtext über das Treiben zu Altweiber im Café gesungen. Alle Besucher sangen mit. Die Stimmung war super. Die vom Vorstand gestifteten Berliner haben gut geschmeckt. Ja, es war ein wunderbarer Vormittag, so dass alle Besucher fröhlich das Café verließen.

Ein herzlicher Dank, auch im Namen des Vorstands, geht an Andrea mit ihrem Team für eine gelungene Veranstaltung.

Klappertüt bis 2027

Das neue Café Team

(WB) Zu einem gemeinsamen Frühstück traf sich das Café-Team im Oktober 2025 in den Vereinsräumen.

Die erste Kennenlernrunde in einem neuen Team! Mittlerweile haben sich alle zusammengefunden und gemeinsam starten sie in eine gute Zukunft.

Der Vorstand begrüßte Andrea Jacobs und das Team herzlich in der Einrichtung.

Auf dem Bild zu sehen sind v.l.n.r Andrea Jacobs (Leitung Café), Susanne Röös (Ehrenamt), Vera Tenten (2.Vorsitzende Ehrenamt), Maria Claesens (Ehrenamt), Monika Mertens (Mitarbeiterin) und Doris Schmidt (Ehrenamt). Leider nicht mit auf dem Foto Jessica Schnell (Ehrenamt).



Ein besonderer Geburtstag

(WB) Mit einem großen Blumenstrauß gratulierte der Vorstand Frau Gudrun Klinger im Februar zu Ihrem 90. Geburtstag. Viele Jahre war sie eine zuverlässige Mitarbeiterin in unserem Café.

Wir wünschen ihr viel Gesundheit und Vitalität und würden uns freuen, sie auch in Zukunft als



Gast im Café begrüßen zu können.

Wir wünschen Frau Klinger alles Liebe und Gute.

*Vorstand und Team
Treffpunkt Senioren-
büro*

Die Kreativgruppe

(WB) Die eigenständige Gruppe versteht sich als offenes Angebot.

Hergestellt werden verschiedene Dinge aus Wolle, Papier, Stoffen oder Holz, überwiegend für den Eigenbedarf.

Einige Artikel werden auch im Café angeboten und können dort gekauft werden. Der Erlös kommt dem Verein zugute.

Alle Arbeiten aus Wolle werden meistens von Regina mit schneller, sicherer und geübter Hand gefertigt. Da wird so manches Wollknäuel verarbeitet.

Hier entstehen Strümpfe, Handschuhe, Mützen oder kleine lustige Sparstrümpfe. Dinge die immer gebraucht werden.

Bei den filigaren Papierarbeiten ist Evelin ganz in ihrem Element.

Feinste Sterne aus Papier mit Goldfarbe besprüht und Perlen besetzt. Mit viel Geduld und Geschick hergestellt in diversen Grössen. Ein Blickfang in jedem Raum. Evelin erstellt auch Schmuckstücke z.B. Halsketten. Verschiedene Papierfalstechniken gehören auch zu ihrem Können.

Stoffe werden von beiden Damen zu Schürzen, Einkaufstaschen oder als Bezug für Kirschkernkissen verarbeitet.

Aus unserer Gedächtnistrainings-Gruppe

(BH) Wir haben festgestellt, dass in unseren „grauen Zellen“ sehr viele Sprichwörter vorhanden sind. Es handelt sich dabei sicherlich um einen großen Schatz, der leider verloren zu gehen scheint.

Unsere Enkel können mit diesen oftmals auf den Punkt gebrachten, bildhaften Lebensweisheiten kaum noch etwas anfangen. Schade eigentlich!

Es folgt eine kleine Auswahl, alle haben mit Berufsgruppen zu tun:

Jemandem reinen Wein einschenken.

(Die Wahrheit sagen, nichts verfälschen.)

Karl-Heinz ist in seinem Hobbykeller mit vielen verschiedenen Holzarten beschäftigt. Hier entstehen die unterschiedlichsten Dinge. Aus alten Eichenhölzern entstehen Vasen. Ein Hingucker und zudem ein wunderschönes Unikat. Kerzenständer aus diversen Holzarten, Spielkartenhalter, Schlüsselanhänger u. v. m. werden von ihm hergestellt. Mit immer neuen Ideen verarbeitet Karl-Heinz seine unterschiedlichsten Holzvorräte.



Auch Arbeiten für den Winterbazar entstehen in dieser Gruppe.

Haben Sie Interesse ??

Kommen Sie doch einfach vorbei.

Die Kreativgruppe trifft sich immer am 1. und 3. Mittwoch im Monat von 10:00 bis 12:00Uhr.

Sie sind herzlich eingeladen.

Der ist mit allen Wassern gewaschen.

(Jemand hat viel von der Welt gesehen, ist klug, erfahren und oft raffiniert.)

Er sieht die Felle schwimmen.

(Hoffnungen verrinnen manchmal ins Nichts.)

Bei dem ist Hopfen und Malz verloren.

(Bei Uneinsichtigen/ Unverbesserlichen ist jede Mühe vergebens.)

Das klappt wie am Schnürchen.

(Eine Tätigkeit gelingt auf Anhieb.)

Haben Sie die Berufsgruppen herausgefunden?
Winzer - Seeleute - Gerber - Brauer - Puppenspieler



Unsere Weihnachtsfeier

(PP) Am 18.12.2025 hatten wir unsere Weihnachtsfeier. Das Team hatte den Raum sehr schön, weihnachtlich und behaglich dekoriert. Der Andrang war so hoch, dass wir einigen Gästen absagen mussten, weil schon alles besetzt war.



DAS Mittagessen

(WB) Zum Start in das neue Jahr haben Susanne und Maria, zwei Hobbyköchinnen, eine deftige Gemüsesuppe mit Mettwurst gekocht. Ja, und den Besuchern hat es so gut geschmeckt, dass mancher noch eine zweite Portion gegessen hat.

Bei ihrem ersten gemeinsamen Kochen hatten die beiden viel Freude und können sich gut vorstellen, die Aufgabe des Kochens noch einmal zu übernehmen.

Natürlich gab es auch ein Dessert.

Monika hat einen tollen Eierlikör-Pudding gezaubert, mit einer super Deko aus Sahne, Kiwischeiben und Pistazien-Streusel. Nicht nur optisch schön, sondern auch megalecker.

Haben Sie Interesse auch zu kommen, melden sie sich bitte vorher im Café an, damit entsprechend der Personenzahl gekocht werden kann.

Aus unserer Malgruppe

Mein Name ist Marianne Smeets. Nach meiner Berufstätigkeit als kartographische Zeichnerin belegte ich Malkurse in Aquarell und Acryl, das wurde mein Hobby!

Durch eine Bekannte lernte ich den Kunst-Kreis 80 kennen und wurde Mitglied. An regelmäßigen Maltreffs und Ausstellungen nahm ich teil.

Das Bild mit den „Kopfweiden“ ist typisch für den Niederrhein.



Wir wandern wieder!

Neues von der Wandergruppe

03.04.	Düsseldorfer Brückenrunde mit Fischessen im Fischhaus in der Altstadt (Karfreitag !!!!!)	ca. 9 km
19.04.	Durch die Bosscher Heide (NL)	ca. 11 km
03.05.	Bockerter Heide (Kreis Viersen)	ca. 11 Km
17.05.	Geldern : Ponter Pädsche	ca. 12 Km
31.05.	Von Issum zur Fossa Eugenia	ca. 12 Km
14.06.	Jan an de Fähr + Kalbecker Forst (Kreis Kleve)	ca. 9 Km
28.06.	Schwalmtaler Mühlentour	ca. 12 Km
12.07.	De Meinweg (NL)	ca. 12 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 einen Blick

regelmäßige Veranstaltungen im Treffpunkt

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

	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 - 17.00 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

Chorprobe

Manuel Maag 02151 / 4537846

Radfahren

Irmgard Tittel 02151/ 793117

Wandern

Heribert Krins 02151 / 795486

Armin Rentmeister 02151 / 794780

Hospizgruppe/ Trauertreff

Marie-Hanne Brauers 02151 / 790477

Gabi Wenders 02151 / 796534

Gesellschaftsspiele

Canasta
Elke Amelung 02151 / 399377

Doppelkopf
Renate Pierburg 02156 / 7564
Sigrid Jäger 01512 / 3300735

Kegeln
Irmgard Tittel 02151 / 793117

Rommé
Roswitha Pasch 02151 / 775820
0176 / 60814712

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

Frühling und Extremwetterlagen

– wer hätte gedacht, dass es so schnell kommt

(BK) Wir freuen uns alle auf den Frühling mit den hellen und sonnigen Tagen, obwohl der Frühling uns im Inneren ordentlich durchwirbelt und wir bemerken, dass unser Körper sich umstellt.

Für viele von uns beginnt eine hormonelle Achterbahnfahrt. Durch viel mehr Sonnenlicht drosselt unser Körper die Produktion von Melatonin und kurbelt die Ausschüttung von Serotonin an. Das sorgt für viele Glücksgefühle und für mehr Tatendrang. Das liegt wohl auch in der Mischung aus dem steigenden Hormonspiegel (Östrogenen und Endorphinen) und den optischen Reizen durch kräftige Farben und auch der Tatsache, dass wir wieder mehr Haut zeigen.

Aber erst fühlen wir uns recht schlapp und reagieren auf die Umstellung des Stoffwechsels und der

schwankenden Temperaturen, die unseren Körper bzw. den Kreislauf belasten, weil der Blutdruck sich kurzzeitig senken kann und uns müde macht.

Manche erleben eine Frühlingsdepression durch den Kontrast der blühenden Natur und der eigenen inneren Leere. Da fühlt sich der eine oder andere unter Druck gesetzt und kämpft mit der Frühjahrmüdigkeit.

Wenn im Frühling unsere Natur erwacht, die Bäume ihre grüne Tracht zeigen, die Wiesen grünen, viele unterschiedliche Blumen sich in bunten Farben zeigen und ihre Düfte versprühen, das ist dann der Zauber des Frühlings und wir alle hofften, dass es ewig so bleibt...Aber wir erleben gerade, dass die Natur sich verändert. Der Jetstream

ist der Motor. Ein Starkwindband in der oberen Troposphäre steuert unser Wetter auf der Nordhalbkugel. Durch den Klimawandel und die Schwächung der Temperaturdifferenz zwischen Arktis und Äquator gibt es weitreichende Wetteränderungen. Das bemerken wir alle schon.

Der Jetstream verläuft nicht mehr so gradlinig wie es war und bildet extrem hohe Wellen. Ein schwächerer Jetstream bewegt Hoch- und Tiefdruckgebiete langsamer oder gar nicht weiter... so bleibt der Regen oder die Sonne sehr lange in einem Gebiet....

Extreme Hitze und Dürreperioden sind keine Seltenheit mehr. Starkregen und Überschwemmungen, verursacht durch die Ausbeulung des Jetstreams lassen

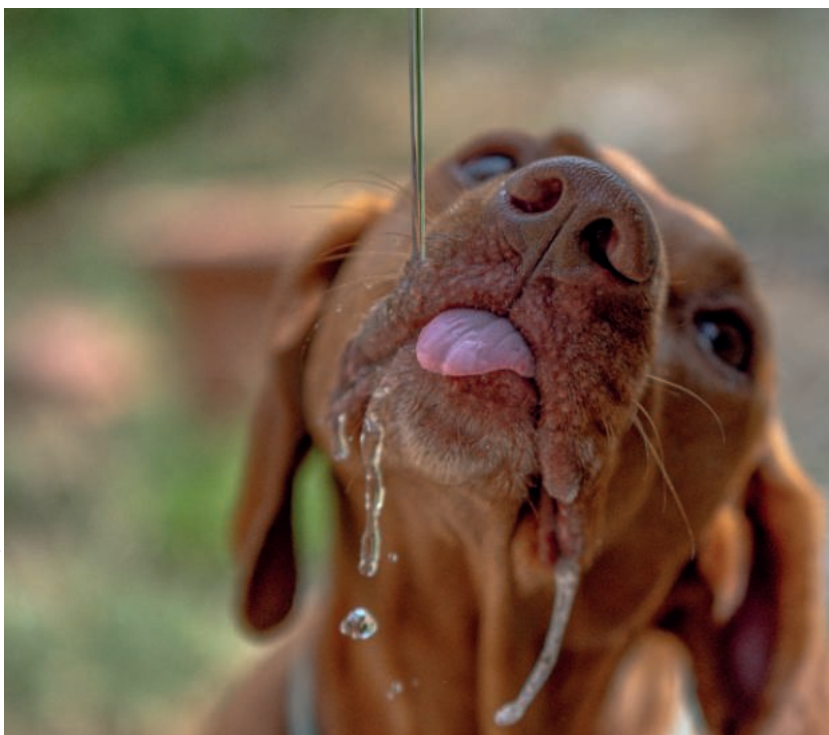


Bild: Matteo Bellia auf Unsplash

Tiefdruckgebiete über eine Region sehr lange halten und führen dann zu sintflutartigen Regenfällen über Tage hinweg.

Es gibt Anzeichen dafür, dass sich der Jetstream langfristig weiter Richtung Norden verlagert, unberechenbar wird, was die Klimazonen verschiebt.

So kommt es, dass diese Veränderungen in Häufigkeit und Intensität Extremwetterlagen zunehmen lässt.

Wer öfter in den Bergen wandert, hat vielleicht Naturgefahren schon selbst erlebt. Der Klimawandel lässt die Alpen durch auftauenden Permafrost und immer schneller schmelzende Gletscher zunehmend instabil werden. Es kommt zu häufigen Felsstürzen, Bergstürzen und Murgängen. Besonders im Hochgebirge führen steigende Temperaturen dazu, dass der als „Kleber“ fungierende gefrorene Boden taut, wodurch die Felswände den Halt verlieren. Der Rückzug der Gletscher ist unübersehbar und verursacht instabile Hänge, die ins Rutschen geraten. Murgänge, Schlammlawinen und Steinschläge kommen häufiger vor.

Berghütten, Wanderwege und Skiliftanlagen sind gefährdet und somit müssen ganze Hänge überwacht werden wie z.B. der Hochvogel im Allgäu, Blatten in der Schweiz. In den Alpen könnten Gletscher bis 2100 weitgehend verschwunden sein.

Der Klimawandel ist da und die aktuellen Veränderungen werden sich fortsetzen. Noch werden unsere Flüsse Wasser führen, aber die Menge ändert sich im Laufe der Zeit, vor allem im Sommer. Wenn die Gletscher mit dieser Geschwindigkeit schmelzen dann sind die Flüsse noch mit viel Wasser gefüllt sein, aber nach dem Höhepunkt der Schmelze wird die Wasserzufuhr schnell zurückgehen und zu niedrigen Pegeln in den Flüssen führen, da der Nachschub ausbleiben wird ohne das Gletschereis.....



**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 Thomas Dögemann auf Pixabay

Flucht und Neubeginn

Erinnerungen

(KHN) Ich wollte schon immer etwas über das Leben meiner Tante Marie* wissen, die während des 2. Weltkrieges - wie so viele andere - ihre Heimat verlassen musste.

Geboren wurde sie 1933 in der Nähe von Insterburg, einer Stadt im ehemaligen Ostpreußen. Heute heißt die Stadt Tschernjachowsk und liegt in der russischen Exklave Kaliningrad (früher Königsberg).

Ihr Vater war Landwirt, ihre Mutter regelte den Haushalt und versorgte Marie und ihren Bruder. Mit 6 Jahren kam meine Tante in die Volksschule. Die Strecke dorthin ging sie stets einige Kilometer zu Fuß.

Als sie später eine weiterführende Schule besuchte, wohnte meine Tante privat bei einer Familie in Insterburg. Marie erinnert sich noch heute an die häufigen Luftschutzübungen in der Schule.

Da die russische Armee im Herbst/Winter 1944 von Tag zu Tag immer mehr Gelände eroberte, kam dann irgendwann der Aufruf durch die Nationalsozialisten Haus und Hof zu verlassen. Der größte Teil der deutschen Bevölkerung fürchtete russische Vergeltungsmaßnahmen aufgrund des

Überfalls auf die Sowjetunion durch Hitler. Pferd und Wagen wurden mit dem Allernotwendigsten beladen und so schloss sich die Familie mit der inzwischen 12 jährigen Marie einer Kolonne Vertriebener, die gen Westen zog, an. Wohin es ging, war nicht klar, da sich die militärische Lage ständig veränderte. Die Flucht führte bei eisiger Kälte über das zugefrorene Frische Haff beziehungsweise die Frische Nehrung, einer schmalen Landzunge an der Ostsee von rund 70 Kilometern Länge und einigen hundert Metern Breite vorbei. Die Angst vor Luft- und Schiffsangriffen war täglich spürbar. Schließlich erreichte der Treck über Umwege Pillau, eine Stadt an der Ostsee, die heute ein Vorhafen von Kaliningrad ist. Pferd und Wagen wurden zurückgelassen und nur mit Handgepäck fuhren sie per Schiff nach Danzig und anschließend per Zug weiter nach Kolberg (früher Westpommern, heute Polen).

Da Kolberg von den Russen bald danach umzingelt wurde, kam für die Familie nur eine Flucht über die Ostsee in Frage. Mit Schiffen sollten die Menschen in sicherere Gebiete gebracht werden.

Irgendwann erreichten die Flüchtlinge Swinemünde (heute Vorhafen von Stettin), das bis zum

Ende des 2. Weltkriegs das drittgrößte deutsche Ostseebad war. Dort angekommen, wurden die Familien auf die Stadt und umliegende Dörfer verteilt. Über Berlin fuhr Maries Familie Wochen später weiter per Zug nach Vorst, wo Verwandte lebten. Leider erlebte Maries Vater die Weiterreise nicht mehr, da er vorher verstarb. Die geplante Auswanderung in die USA zu Maries Onkel Ludwig* durfte nicht angetreten werden, da Maries Bruder lungenkrank wurde.

In Vorst konnten die 3 Vertriebenen dann ein Zimmer bei Privatleuten bewohnen.

„Wir Ostflüchtlinge waren nicht sonderlich beliebt, weil die Einheimischen ebenfalls wenig Wohnraum und Essen zur Verfügung hatten“, erzählte Tante Marie. Sie ging dann bis 1948 in Vorst zur Schule, um mit 15 Jahren in der Näherei Pape & Verheyen in St.Tönis in die Lehre zu gehen und zu arbeiten. Dorthin fuhr sie damals mit der Eisenbahn (Schluff).

In der knapp bemessenen Freizeit ging sie mit Freundinnen in Vorst (Schützenhof), St.Tönis (Lichtburg, heute 1857) oder in Süchteln ins Kino. Getanzt wurde auf Schützenfesten, wo Marie ihren späteren Mann kennen lernte. Er kam aus Schlesien und arbeitete als Filmdrucker.

Sie heirateten 1958. Um kirchlich heiraten zu können, forderte die katholische Kirche von meiner Tante, die evangelisch war, dass sie ihre Kinder katholisch taufen lassen musste.

Mit staatlicher Unterstützung (u.a. Lastenausgleich) konnte Maries Mutter der Kirche ein Grundstück abkaufen und für sich, ihren Sohn und die frisch verheiratete Tochter Marie mit Ehemann ein „Siedlerhaus“ bauen.

Die fast einjährige Flucht über mehr als 1100 Kilometer hat nicht nur meine Tante Marie gelehrt, wie wichtig gegenseitige Hilfe und das Eintreten füreinander sind. Dank uneigennützigter Unterstützung vieler Mitmenschen hat sie eine neue Heimat in Vorst gefunden.

*Name geändert

Dry aged Beef

Schlesische Wurstspezialitäten

Landfleischerei



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



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

Die Nachtkerze

Oenothera

(EA) Zur Heilpflanze des Jahres 2026 wurde die gemeine Nachtkerze ernannt. Die in Nordamerika heimische Pflanze wurde ca. 1620 hier eingeführt, sie ist also ein Neophyt. Sie ist eine zweijährige Pflanze mit einigen sehr nützlichen Eigenschaften, da alle Pflanzenteile, von der Wurzel über die Blätter, Blüten bis zu den Samen essbar und zudem auch noch heilbar sind. Aus den einjährigen, fleischigen Wurzeln lassen sich Gerichte zubereiten, die im Geschmack den Schwarzwurzeln ähneln. Die Blätter werden wie Spinat oder zu Salat verarbeitet. Die essbaren Blüten sind als Zugabe im Salat oder zur Dekoration von Süßspeisen zu genießen. Auch zu Tee können sie aufgebüht werden. Er ist entzündungshemmend und hat eine beruhigende Wirkung. Das aus den sehr kleinen Samen gewonnene Öl ist reich an Gamma-Linolensäure und hilfreich bei verschiedenen Hauterkrankungen, wie zum Beispiel Neurodermitis, sehr trockener Haut und bei Ekzemen. Das Öl lässt sich äußerlich wie innerlich anwenden. Zusätzlich zu diesen Eigenschaften ist sie ein Magnet für unsere Insekten, die sie bei Tag und bei Nacht aufsuchen.



Foto von Eise Siegel auf Pixabay



Foto: Kätthe und Bernd Limburg, www.limburg-bernd.de / Lizenz: Creative Commons BY-SA-3.0 de

Am Niederrhein op jück

Die Ophover Mühle im Naturpark Schwalm Nette

ein Reisebericht

(WB) Die Fahrt geht über Vorst, Süchteln, Dülken in Richtung Schwalmatal nach Wegberg. Die Fahrzeit mit dem Auto dauert ca. 40 Minuten. Dann ist das Ziel, die Ophover Mühle, Forst 14, 41844 Wegberg, erreicht.

Das genaue Alter der Mühle ist nicht bekannt. Sie wurde im Kirchbuch von Beek 1623 schon erwähnt.

Das alte Mahlwerk ist erhalten worden. Die Inneneinrichtung passt sich dem alten Gemäuer an. Schwere Eichenbalken und alte Steinstufen gehören genauso dazu wie das alte Mühlrad

außen. Heute ist die Mühle mit ihren historischen Räumen ein begehrtes Restaurant und Café. auf sechs verschiedenen Ebenen und im Sommer können die Gäste, auch außen, aus einer reichhaltigen Speisekarte wählen. Viele Zulieferanten kommen aus der Region.

Es gibt verschiedene Frühstücks- und Mittagsbuffets auch an Sonn- und Feiertagen. Es ist besser, vorher einen Tisch zu reservieren.

Ein Besuch lohnt sich zu jeder Jahreszeit.

Philokartie Teil 2

Hobby Postkartenkunde



(AJ) In der letzten Ausgabe der Zeitschrift „Älterwerden“ konnten Sie grundlegendes über die Philokartie und die Ansichtskarten erfahren. Die abgebildeten Karten zeigten verschiedene Größen, Formen, gerade und gezackte Ränder, abgerundete Ecken so wie Ein- und Mehrbildkarten. Nun beschreibe ich die verschiedenen Motive, Arten und Sammelgebiete

Ansichts- oder Postkarten statt eigener Fotos

Eine Ansichtskarte dient primär der schriftlichen, illustrierten Korrespondenz, wird aber auch als Andenken verwendet oder als historisches Bildmaterial gesammelt.



Künstlerpostkarten

Anfangs beauftragten Ansichtskartenverlage Künstler und Lithographen, Entwürfe für ihre Ansichtskarten zu gestalten. Nicht nur einzelne Künstler wie Joseph Beys, Dieter Roth, Horst Janssen sondern auch Mitglieder von Künstlergruppen (Bauhaus, Wiener Gruppe) schufen Karten.



Tiere und Blumen

Später kam das Bildmaterial üblicherweise von Fotografen, wie es auch heute noch der Fall ist.





Karten mit Sprüchen

Nachdem topographische Karten im technisch modernen Zeitalter immer seltener gekauft und damit auch produziert werden,

gibt es in Geschäften jetzt öfter Glückwunsch-, Spruch-, humoristische und Kunstpostkarten zu kaufen.



Karten mit besonderen Effekten

Werbung auf Karten

Seit langen werden Postkarten für allerlei Werbezwecke eingesetzt.



Karte mit Metallic-Effekt



Karten mit Rezepten oder Liedtexten/ Noten

Früher wurden Postkarten genutzt, um Rezepte und Musikstücke zu verbreiten. Auch heute noch werden regionale Rezepte auf Postkarten gedruckt und gesammelt.



Gruß und Glückwunschkarten

Zu verschiedenen Anlässen, z. B. Geburtstag, Hochzeit, Ostern oder Weihnachten.



Karten mit Stoff und Stickerei





Foto: Nordhessenmami.de

Dessert à la Spaghetti-Eis

Ein Nachtisch zum „reinlegen“

Zutaten für 6 Portionen:

- 250 g Mascarpone
- 250 g Sahnequark
- 200 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Sahnesteif
- 2 Päckchen Vanillinzucker
- 2 EL Zucker
- 500 g Erdbeeren
- 2 EL Puderzucker
- 50 g weiße Schokolade

Zubereitung:

Mascarpone, Sahnequark, Zucker und 1 P. Vanillinzucker verrühren.
Die Schlagsahne mit Sahnesteif und 1 P. Vanillinzucker aufschlagen und unter die Quarkmasse heben.
Die Erdbeeren mit dem Puderzucker pürieren.
Dann die Quarkmasse mit den Erdbeeren schichtweise in eine Schüssel oder in einzelne Gläschen füllen und zum Schluss mit der gehobelten weißen Schokolade bestreuen.

Guten Appetit!

(RP)



Foto: Chris Bayer auf Unsplash

Spannender Blick hinter die Kulissen

action medeor

(Pressemitteilung) action medeor, Europas größtes Medikamentenhilfswerk mit Sitz in Tönisvorst, lädt Interessierte zum Blick hinter die Kulissen ein. Seit mehr als 60 Jahren verschickt action medeor Medikamente, medizinisches Verbrauchsmaterial und Medizintechnik in alle Welt. Außerdem werden jedes Jahr rund 50 Gesundheitsprojekte weltweit gefördert.

Wie die Hilfe zu den Menschen kommt, wie die Notapotheke der Welt aufgebaut ist und vieles mehr erfahren Interessierte beim Blick hinter die Kulissen. Wer den einstündigen Vortrag besuchen möchte, kann sich anmelden bei stephanie.wickerath@medeor.de.

Die nächsten Termine für Besucher und Besucherinnen sind Freitag, 11. September um 10 Uhr, Dienstag, 15. September um 16 Uhr und Donnerstag, 24. September um 18 Uhr.

Über das Deutsche Medikamenten-Hilfswerk action medeor e.V.

action medeor setzt sich als Notapotheke der Welt seit mehr als 60 Jahren für eine nachhaltige und bessere Gesundheitsversorgung der Menschen insbesondere in ärmeren Regionen ein.

Hauptsitz des gemeinnützigen Vereins ist das niederrheinische Tönisvorst. Von hier aus werden jedes Jahr Gesundheitsstationen in circa 100 Ländern in Afrika, Lateinamerika und Asien mit medizinischer Hilfe versorgt. Im Not- und Katastrophenfall ist action medeor in der Lage, Arzneimittel, medizinisches Material und Instrumente in wenigen Stunden in das Katastrophengebiet zu schicken.

Außerdem führt action medeor gemeinsam mit lokalen Partnern Gesundheitsprojekte in den

Bereichen Prävention, Diagnostik und Therapie durch. Im Rahmen seiner pharmazeutischen Fachberatung bildet action medeor Gesundheitspersonal aus, richtet Forschungslabore ein und unterstützt den Aufbau von lokalen Produktionsstätten für Medikamente.

action medeor ist Mitglied bei Aktion Deutschland Hilft, dem Bündnis renommierter deutscher Hilfsorganisationen.



Zum Blick hinter die Kulissen von action medeor gehört auch eine Besichtigung der Medikamentenhalle.

Deutsches Medikamenten-Hilfswerk action medeor e.V.
St. Töniser Straße 21, 47918 Tönisvorst
www.medeor.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

 **24h**
Rufbereitschaft
02151 - 3611016





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
info@seniorenbuero-tv.de

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 / 993611,
cps-toenisvorst@caritas-viersen.de

Tagespflege Kempen

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

Caritasverband

für die Region Kempen-Viersen e.V.

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



Join us on Facebook
facebook.com/Caritas.KempenViersen

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.
SENIORENPFLERGE

Inhaberin
Susanne Vercoulen



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

Tel. 02151/99 49 40

„Am Tag gut versorgt und abends zu Hause“



Pflege und Betreuung in Gemeinschaft
Beratung und Hilfe für pflegende Angehörige

Tagespflege Haferkamp
Eine gute Idee!

DER PARITÄTISCHE
PariMobil Krefeld

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

Gemeinnützige Gesellschaft für paritätische Sozialdienste mbH

Seniorenbüro

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

Sozialpsychiatrische Beratung

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

Sport

Interessengemeinschaft 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 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
Kempfen-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 Kempfen-Viersen e.V.

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



Zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001 : 2008

Unser -vorläufiger- Jahresplan

(PP) Den Ablauf des Jahres haben wir uns wie folgt vorgestellt:

Donnerstag,	02.04.2026,	Osterfrühstück,	9.00 bis 11.00 Uhr
Sonntag,	26.04.2026,	Sonntagscafé,	14.30 bis 17.00 Uhr
Montag,	04.05.2026,	<i>geschlossen</i>	
Freitag,	29.05.2026,	Mittagessen,	12.30 Uhr
Sonntag,	07.06.2026,	Sonntagscafé,	14.30 bis 17.00 Uhr
Donnerstag,	11.06.2026,	Gruppensprecher	15.00 Uhr
Dienstag,	23.06.2026,	Kriminalpolizei	15.00 Uhr
Sonntag,	05.07.2026,	Sonntagscafé,	14.30 bis 17.00 Uhr
Mittwoch,	08.07.2026,	Jahreshauptvers.	15.00 Uhr
Freitag,	17.07.2026,	Mittagessen,	12.30 Uhr
Sonntag,	02.08.2026,	Sonntagscafé,	14.30 bis 17.00 Uhr
Freitag,	14.08.2026,	Sommerfest *)	
Sonntag,	06.09.2026,	Sonntagscafé,	14.30 bis 17.00 Uhr
Freitag,	25.09.2026,	Mittagessen,	12.30 Uhr
Sonntag,	04.10.2026,	Sonntagscafé,	14.30 bis 17.00 Uhr
Mittwoch,	11.11.2026,	Martins-Püfferkes *)	
Sonntag	15.11.2026,	Sonntagscafé mit Adventbazar *)	
Donnerstag,	17.12.2026,	Weihnachtsfeier *)	

*) nähere Angaben folgen

Diese Aufstellung ist vorläufig; Änderungen bleiben vorbehalten

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), Wolf Bohns (WB), Eva Brandts (EB), Brigitte Heite (BH), 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: 20.05.2026
Auflage: Je Ausgabe 800 Exemplare



Investieren Sie doch mal in die Zukunft unseres Planeten.

**Jetzt zu nachhaltigen
Finanzen beraten lassen –
von Ihrer Sparkasse.**

Mehr auf [sparkasse.de/mehralsgeld](https://www.sparkasse.de/mehralsgeld)

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Krefeld**