

Ausgabe 79

Juli- September 2023 **zum Mitnehmen**

Älterwerden

in TönisVorst



Foto: ?

Informationen - Berichte - Termine - Wissenswertes

Kreuzworträtsel

Vervielfältiger	▼	hoher Berg	▼	in Ordnung	▼	Verb substantivieren	▼	leichter Galopp	▼
afrikan. Religion		unumstößlich				Hauptstadt Lettland		Verhüllung	
▶		▶		griechische Insel	▶	▶		▶	
				Plattenaufleger					
Gewichtseinheit	▶					Staat in Asien	▶		
Musikauftritt						Verzicht			
▶				Milchprodukt (-h)	▶				
				ich kann nicht					
Laufvogel	▶								
Muskelanspannung				Störung	▶				
				Zahl					
▶						Tonarten	▶		
						Abholzen			
Zahl		In diesem Raum	▶						Wärme abgebend
		Währung							▶
▶				Kosmetikfarbe	▶				
				Wahrnehmung					
Lokal wo man was trinkt	Dativ wir	▶				alte Währung	▶		jemand der sucht
	Hauptstadt von Eritrea					Regulator			
▶	▶			Irländer ausgeschlossen	▶			Kreis-Soest KFZ	▶
								Raubfisch	▶
Kopfbedeckung	▶								
Hektometer									
▶									
		dicht	▶					Ausruf	▶
		Obstbrei						Zahl	
Amerikaner	▶								
Fischart				Leihhaus	▶				
				direkte Anrede					
▶								männliche Person	▶
alt-römische Münze	▶			ursprüngliche Form	▶				

Inhaltsverzeichnis

Kreuzworträtsel	2
Grußwort	3
Einfach mal raus	4
Jahreszeiten	5
Apotheken-Notdienst	6
Die Wiesenschafgarbe	9
Det on dat on anger Denge	10
Sommer	12
Sommerfest der Pfarrcaritas	13
Saftiger Mandelkuchen	15
Beitrittserklärung	16
Das Angebot der Zukunftswerkstatt	17
Wöchentliche Veranstaltungen	18
Wir wandern wieder!	19
Veranstaltungen im Café	20
Treffpunkt Alte Post	24
Stimmt es, dass...	26
Auflöung Kreuzworträtsel	26
Adressen für Senioren	27
Was die Großeltern schon wussten	31
Impressum	31



Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser,
herzlich willkommen zu unserer neuen Ausgabe,
Sommer 2023.

Nachdem wir Corona weitestgehend hinter uns
gelassen haben, können wir uns neuen Dingen
zuwenden. Bereits seit einiger Zeit gibt es bei
uns eine neue Schachgruppe, die sich regelmä-
ßig mittwochs von 14.00 - 17.00 Uhr trifft. Mel-
den Sie sich bitte im Café, wenn Sie mitmachen
möchten.

Zeichnen Sie gerne? Dann haben wir ein neues
Angebot für Sie, und zwar wöchentlich dienstags
von 15.00 - 18.00 Uhr.

Im übrigen empfehle ich Ihnen unser Sonntags-
Café am 09.07., 06.08. und 03.09., dann sogar
mit einem Basar.

Nicht zu vergessen unser Sommerfest am 11.08.
ab 13.00 Uhr, hoffentlich bei strahlendem Son-
nenschein.

Alle Angebote können Sie in dieser Zeitung auf
den grünen Seiten der Zukunftswerkstatt oder
den rosa Seiten des Cafés finden. In dem Zusam-
menhang möchten wir auch auf unsere Home-
page

www.seniorenbuero-tv.de

hinweisen.

Viel Spaß bei unseren Angeboten oder einfach
beim Kaffeetrinken.

Ihr

Peter Pliester



Pastorswall 11
47918 Tönisvorst

Telefon: 02151-994865
E-Mail: info@seniorenbuero-tv.de
www.seniorenbuero-tv.de

Einfach mal raus...

(BK) Haben Sie auch den Drang, mal aus dem Alltag rauszukommen, etwas Neues zu sehen und zu entdecken? Bestimmt! Aber wohin und wie? Wir entschieden uns ziemlich schnell für einen Ausflug nach Münster, da waren wir vor vielen Jahren schon einmal.

Mit dem 49,00 Euro-Ticket sind wir nun mit der Bahn wieder dorthin gefahren. Die Fahrt war lustig, es war ein Chor aus Köln im Zug und unterhielt das ganze Abteil mit Gesang bis Bochum. Die „Kölschen Töne“ brachten alle in Stimmung. Durch das Fenster sahen wir die Landschaft an uns vorbeiziehen und unterhielten uns mit unserem Gegenüber, d.h. mit zwei älteren Herren, es waren Jürgen und Hartmut, so stellten sie sich uns vor. Sie kamen aus Mönchengladbach und wollten nach Dortmund zur Verwandtschaft. Wir unterhielten uns prächtig. Es war eine kurzweilige Fahrt mit viel Gelächter, und wir winkten ihnen am Bahnhof in Dortmund zum Abschied zu. Jetzt war es nicht mehr weit bis Münster. Nach insgesamt zwei Stunden waren wir da und gingen zielstrebig in Richtung Stadt. Es war Markt auf dem großen Platz, und wir eilten zur Fischbude und aßen ein leckeres Fischbrötchen, und an einem Stand nebenan tranken wir ein Glas leckeren Weißwein – jetzt waren wir gestärkt und gingen zuerst in den beeindruckend großen Dom. Hier war es erfrischend kühl. Nach einer Weile der Andacht hörten wir den Klang der Orgel und lauschten dem Spiel. Dann machten wir einen Bummel, gingen durch die Gassen und Arkaden und in einige Läden, wo wir hier und da Kleinigkeiten kauften. Wir tranken Kaffee, schauten dem lebhaften Treiben in der Stadt zu und kamen dann zum Schlos-

splatz und zum Botanischen Garten - einfach herrlich dort! Wir waren etwas müde vom vielen Gehen, setzten uns auf eine Bank - brauchten eine Pause. Ein Rikscha-Fahrrad parkte in unserer Nähe. Nach einer Weile kam ein junger Mann und machte sich an dem Fahrrad zu schaffen. Wir kamen mit ihm ins Gespräch und erfuhren, dass er für heute Feierabend machen wollte. Das war unsere Chance auf eine gemütliche Fahrt. Er musste Richtung Rathaus, und wir waren ganz glücklich, dass wir mit ihm fahren konnten! So langsam mussten wir an die Rückfahrt denken,



Foto von Erich Westendarp auf Pixabay

uns blieb noch fast eine Stunde. Wir gingen Richtung Bahnhof und kauften uns ein Brötchen mit Käse für die Rückreise. Es war ein wunderbar erfüllter Tag für uns. Im Zug sprachen wir über alles, was wir gesehen und erlebt hatten, und waren uns einig, dass wir das bald noch einmal mit einem neuen Ziel machen würden. Vielleicht haben auch Sie Lust darauf, Neues zu entdecken und machen sich auf die Reise...?



Bild von RosZie auf Pixabay

Jahreszeiten

Gibt es sie heute eigentlich noch?

(EB) Jahreszeiten? Jahreszeiten? Da war doch was? Die Älteren unter uns werden sich wahrscheinlich noch daran erinnern. Denn „früher“ gab es sie wirklich, und sie fanden auch wirklich statt: Frühling, Sommer, Herbst und Winter.

Im Winter war es kalt, und man musste sich warm anziehen. Im warmen Sommer war leichte Kleidung angesagt. Und im Frühling und Herbst trug man „Übergangskleidung“ (Übergangsjacke, Übergangsmantel). Gibt es die Begriffe heute überhaupt noch?

Daran, dass die Temperaturen zu Weihnachten meist im zweistelligen Bereich sind, haben wir uns mittlerweile gewöhnt. Schnee war gestern. Und wenn es in den letzten Jahren mal schneite, war es lediglich ein weißer Matsch – untauglich

für Schneeballschlachten oder zum Schlittenfahren.

Übergangslose Hitzerekorde, Temperaturen wie im Süden Europas, Waldbrände und ausgetrocknete Bäche und Flüsse im Sommer sind für uns mittlerweile fast schon zur Normalität geworden.

Schade eigentlich, dass die vier Jahreszeiten - immer schön der Reihe nach - nicht mehr stattfinden. Vom kalten Winter glitt man langsam in den milden Frühling. Nach dem warmen Sommer sorgte der Herbst dafür, dass man sich langsam wieder an die kalten Wintertemperaturen gewöhnte.

Das alles ist jetzt wohl Vergangenheit. Und der Schuldige – wie an so vielem anderen: der KLIMAWANDEL.

Apotheken-Notdienst

Von unserer Gastautorin Dr. Gabriele Köwing

Ich sitze heute Abend in der Apotheke und hoffe auf einen ruhigen Notdienst. Ausnahmsweise darf ich morgen früh nach Hause gehen. Auch nach vielen Jahren des Apothekennotdienstes gibt es immer wieder kuriose Situationen. Ich will ein bisschen aus dem Nähkästchen einer Landapothekerin plaudern, denn es gibt vielfach Missverständnisse und Mythen, wie z.B.:

Ein gelangweilter Azubi sitzt nachts neben der Notdiensttür und freut sich über jeden Besucher, weil er sich mittels steuerfreiem Notdienst-Verdienst eine goldene Nase verdient. Die Preise sind nachts und am Feiertag wie bei anderen Spätdienst-Verkaufsstellen erheblich teurer. Und wie in unseren Nachbarländern muss eine safti-

ge Notdienstgebühr bezahlt werden. NEIN! Kein Wort wahr!

Wie tagsüber muss auch im Notdienst jede Minute immer ein Apotheker anwesend sein, der im Notdienst übrigens nur zum Mindestlohn arbeitet. Der Apotheker sorgt dafür, dass immer in Wohnortnähe 365 Tage im Jahr Patienten mit dringend benötigten Arzneimitteln auch abends, nachts und an Sonn- und Feiertagen versorgt werden. Diese Notdienste werden zusätzlich zum Tagesdienst verrichtet, d.h., ich arbeite 9 Stunden tagsüber plus 8,5 Stunden nachts plus am nächsten Tag wieder 9 Stunden! Die Preise bleiben immer gleich, und für die Notdienst-Gebühr von 2,50€ würde ein Handwerker noch nicht einmal

abends/nachts den Telefonhörer abheben.

Zum Glück ist der Notdienst auf dem Lande deutlich angenehmer als in einer Großstadt. Keine Junkies (leider nur häufig nächtliche Nasenspray-Süchtige), keine gefälschten Rezepte, selten Vorlage von „alten“ Rezepten. In den allermeisten Fällen sind es echte Akutfälle,



Bild von Thomas Breher auf pixabay

bei denen man gerne dem Patienten mit allem, was die Schubladen hergeben, behilflich ist.

Der Notdienst ist ein Bereitschaftsdienst. Meine Kollegen und ich hoffen darauf, dass die Patienten bis Mitternacht ihre Notfall-Rezepte einlösen und ihre Akutmedikation einkaufen und man nachts zum Schlafen kommt. Man schläft so oder so eher unruhig im Notdienst. Wenn Autos nachts rasant vorfahren und laut Türen klappen, erwarte ich das Klingeln der Notdienstglocke. Manchmal sind es aber nur Leute, die sich in der benachbarten Bank zur nächtlichen Stunde Geld ziehen... Mir und meiner Kollegin passiert es auch manchmal, dass man hochschreckt: Hat es nicht gerade kurz geklingelt? Also Licht an, Pantoffel und Kittel an, wieder steht niemand direkt neben der Gegensprechanlage und hört meine Nachfrage, also im Halbdunkel die Treppe herunter und durch die Apotheke, um an der Notdienstklappe festzustellen, man hat nur geträumt... Wenn man (nachts) klingelt, kann der Apotheker nicht innerhalb von einer Minute an der Tür sein, da hilft auch Dauerklingeln nicht! Es kann auch andere Gründe geben, dass man sich einige Minuten gedulden muss: Der Apotheker ist gerade am Telefon, auf dem WC oder unter der Dusche...

Apropos Telefon! Eine große Bitte von mir: Bitte nicht unnötig im Notdienst anrufen! Anrufe, ob ein dringend benötigtes Arzneimittel vorrätig ist, sind sinnvoll. Alle anderen Anrufe sind eher Kategorie „unnötig“. Viele Patienten trauen ihren Recherchen nicht (Info über Internet, Tel. 22 8 33, Aushang in jeder Apotheke), rufen an, ob wir Notdienst haben. Wenn sich jemand am Festnetz-Telefon abends/nachts meldet, dann hat die Apo-

theke logischerweise Notdienst! Die Notdienste werden bereits im Herbst des Vorjahres für den ganzen Kreis Viersen festgelegt. Spontane Urlaubsreisen, leichte Blessuren, nichts da – der Notdienst geht immer vor. Außer die Apotheke säuft bei Hochwasser in der Notdienstnacht ab (wie in der Eifel, bei uns eher unwahrscheinlich) - Notdienste, die veröffentlicht werden, finden statt. Der Apothekennotdienst ist nicht für medizinische Beratung per Telefon zuständig. Per Ferndiagnose soll man sagen, was der Anrufer hat, ob es was Ernstes ist, ob ein altes verschriebenes Medikament von der Oma auch helfen würde... Wir sind Arzneimittelexperten, keine Ärzte. Medizinische Fragen beantwortet rund um die Uhr der ärztliche Bereitschaftsdienst unter 116 117.

Jeder Notdienst ist anders. Es gibt tragische, manchmal auch kuriose Momente. Einen Notdienst ausgerechnet an Heiligabend in den späten 80iger Jahren blieb in meiner Erinnerung. Ich fürchtete, dass ich diesmal wirklich vor der Eingangstür campieren müsste. Als ich ein großes Paket durch die Notdiensttür einem Kunden zuschob, machte es Knack, und ein langer Riss zog sich quer über die Scheibe. Einen stabilen Eindruck machte die Tür nicht mehr. Zum Glück gab es einen Notglaser, der den Riss mit einem breiten Klebeband einigermaßen stabilisierte.

Den ungewöhnlichsten Wunsch hatte ich von einem Hundebesitzer. Er bräuchte jetzt dringend einen Schwangerschaftstest – nicht für seine Frau/Freundin, sondern für seinen Hund! Als ich ihn skeptisch-fragend ansah, erläuterte er diesen „Notfall“. Er war mit seiner läufigen, aber nicht angeleiteten Rassehündin unterwegs gewesen, und

ein umherspringender herrenloser Hund beglückte seine Hündin. Er befürchtete das Schlimmste: Welpen ohne Stammbaum!

Auch bei Menschen kann es zu „Unglücksfällen“ kommen. Wenn ein junges Pärchen verlegen lächelnd vor der Tür steht, weiß ich schon vor dem Öffnen der Notdienstklappe: ein Fall für die Pille danach.

Schon beim Klingeln kann man manchmal den Patienten einordnen. Zahnschmerzpatienten nehmen häufig den Finger erst dann von der Klingel, wenn man vor ihnen steht. Bisläng wollte aber keiner von ihnen die Telefon-nummer des Zahnarztnotdienstes haben.

Ich kenne keine Apotheke, die Cannabisblüten anbietet, obwohl der Gesetzgeber die Abgabe von „rauchbaren und rauschhaften“ Blüten inzwischen erlaubt. Nicht auszudenken, wenn jetzt künftig junge Erwachsene einen Joint für den Abend wünschend im Notdienst vor der Tür stehen...

Sehr irritierend für mich ist, dass sich kein Kunde im Notdienst Gedanken um die Bezahlung seiner Einkäufe macht. Inzwischen ist es unüblich geworden, mit einem Geldbeutel mit Münzen und Scheinen unterwegs zu sein. Jüngere Kunden denken nicht darüber nach, dass eine Notdienstapotheke nach dem 10. Kunden nach einem Kleinkauf mittels 50,-€ oder gar einem 100,-€-Schein irgendwann nachts ein Geldwechselproblem bekommen kann. Ob man in einer Kleinstadt nachts in der verwaisten Fußgängerzone oder in einer der letzten existierenden Kneipen beim Kleinmachen eines großen Scheins viel Erfolg hat? Es gibt (noch) Banken mit nächtlich geöffneten Geldautomaten – man muss nur bereit sein, die Stückelungstaste/Notenauswahltaste zu benutzen und evtl. eine Fremdbank-Gebühr zu zahlen. Das gleiche Problem gilt für Kartenzahlung. Woher nehmen die Kunden den Optimismus, dass jede Apotheke ein schnurloses,

an der Notdienstklappe einsetzbares Kartenlesegerät besitzt? Und dass jede Art von Bezahlungssystem (Debitkarten, Kreditkarten, ausländische Karten, NFC-fähige Handys/Uhren) einsetzbar ist? Dann stellt man manchmal fest, die minimale Notdienst- oder Bankgebühr schmerzt manchen so sehr, dass es auf einmal doch kein Notfall mehr ist und der Kunde lieber am nächsten Morgen wiederkommt.

Ich hoffe, die Patienten wissen es zu schätzen, dass sie durch die lokalen Apotheken rund um die Uhr ohne längere Wartezeiten mit allen wichtigen Medikamenten in erreichbarer Nähe versorgt werden. Im Notdienst wird notfalls mit dem verordnenden Notarzt oder der nächstgelegenen Notdienstapotheke nach Alternativen telefoniert, viel improvisiert, v.a. wenn es um akut kranke Kinder geht. Der Apotheker versucht alles, um mit Hilfe seines vorhandenen Sortiments die akuten Erkrankungen sofort mit dem passenden Arzneimittel zu lindern, so dass man daraufhin der Abend, die Nacht, der Sonn- und Feiertag beschwerdefrei verbringen kann. Dann hat sich die Arbeit in der Notdienstapotheke gelohnt.



Ihr Ansprechpartner
in Willich und Tönisvorst:
Sascha Metzler
Tel. 0 21 54 - 94 68 73 58
Mobil 01 72 - 7 45 11 63
E-Mail: sascha.metzler@
sparkasse-krefeld.de

Wir finden den richtigen Käufer für Ihre Immobilie.

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

Wir finden den richtigen Käufer

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

Wir erzielen einen attraktiven Verkaufspreis

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

Wir bieten Ihnen Top-Vermarktungs-Chancen

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

[sparkasse-krefeld.de/immobilien](https://www.sparkasse-krefeld.de/immobilien) 



Foto von Anja auf Pixabay

Die Wiesenschafgarbe

Achillea millefolium

(EA) Da die Schafgarbe bevorzugt am Feld und Wiesenrand wächst, begegnet man ihr in unserer ländlichen Gegend sehr häufig bei Spaziergängen und Fahrradtouren. Man erkennt sie an ihren zarten Grundblättern, die ihr auch den Namen „Die Augenbrauen der Venus“ gegeben haben. Den Namen Schafgarbe verdankt sie den Schafen, die sie bereits zu Beginn des Frühjahrs mit Vorliebe genießen. Für uns Menschen bietet sie eine recht große Vielfalt an Nutzungsmöglichkeiten.

In der Küche sind die jungen zarten Blättchen und etwas später die noch unreifen Blütenknospen eine wohlschmeckende Zutat als

Gewürzkraut für Salate, Kräuterbutter, Quark und Eintöpfe. Später können die süßlichen Blüten in Aufstrichen und Süßspeisen und zum Aromatisieren von Essig, Öl, Likören und Schnäpsen verwendet werden.

Zudem ist ihre Heilwirkung sehr vielfältig. Die Blättchen und Blütenköpfe sind - frisch oder getrocknet als Tee zubereitet - hilfreich bei Kreislaufstörungen, Verdauungsbeschwerden, Menstruationsbeschwerden und Hormonveränderungen. Inhaltsstoffe: Gerb- und Bitterstoffe, ätherische Öle, Flavonoide, Schleimstoffe, Kalium, Kupfer und Vitamine.

Det on dat on anger Denge

op Platt vertällt

Twie Blömkes

Twie kleene jä-ele Blömkes stinge
enne Vas oppe Kü-ekekaas.
Sö lachde mech an.
Ech hab mech drüver jefreut.
Mar blues en paar Daach laater,
doe finge de Blömkes an te truure;
li-ete bedds ühr Köppkes hange.
All dat Schu-ene woar vorbee,
et vörjing bald över Neit.

(WaLeVo= Walter Lehnen, Vorst, 1993)

Zwei Blümchen

Zwei kleine gelbe Blümchen standen
in einer Vase auf dem Küchenschrank.
Sie lachten mich an,
und das machte mich froh.
Aber nach nur ein paar Tagen
schienen die Blümchen zu trauern;
beide ließen die Köpfe hängen.
Ihre Schönheit war vergangen,
fast über Nacht.

Freie Übersetzung(MLB)

Redensarten auf Platt

wörtlich und sinngemäß übersetzt

Lott dech neet lompe.
Lass dich nicht lumpen.
Sei nicht kleinlich.

Riet dech kenn Been uut.
Reiß dir kein Bein aus.
Überanstrenge dich nicht.

Doa mosste dreiter her si-en.
Da musst du hinterher sein.
Du musst dich bemühen.





Oss Vörschter Platt

hät vondaach noch Wört, die ut de Franzuesetied stamme. (1794-1815)

Vörschter Platt

Peiass
en Schäes
Pött

Hochdeutsch

Hanswurst
zweirädriger Kutschwagen
Brunnen

Französisch

pailasse
la chaise
le puits



Sommer

(EB) Es ist warm geworden, die Tage sind erheblich länger hell, und die Gedanken an sommerliche Freuden werden immer konkreter:

Balkon, Terrasse und Garten stehen bereit zum Grillen, oder man möchte einfach nur mit dem Partner, der Familie oder den Freunden einen schönen sonnigen Tag verbringen. Längere Fahrradtouren, Freibad, Eis essen und vieles mehr - wie lange haben wir das nicht genießen können!

Seit dem letzten Sommer nicht. Ja, seit dem Sommer vergangenen Jahres. Seltsam, auf einmal schieben sich Erinnerungen in den Kopf, die unsere Vorfreude leider kräftig bremsen. Wie war der Sommer 2022 eigentlich?

Tagelange Hitzewellen, ein Hitzerekord jagte den nächsten. Waldbrände, ausgetrocknete Bäche

und Flüsse. Blumen und Pflanzen auf Balkon und Garten sind trotz guter Pflege nicht nur vertrocknet, sondern regelrecht von der Hitze verbrannt worden.

Statt der durchschnittlichen 500 Sonnenstunden schien die Sonne für uns 900 Stunden bei Temperaturen wie in Südeuropa. Hinzu kam, dass es 70 % weniger Regen als im Durchschnitt gab. Und wie groß war die Vorfreude, nach der langen Zwangspause durch Corona, endlich wieder in Urlaub fliegen zu können. Doch auch diese freudige Erwartung bekam einen kräftigen Dämpfer: Streiks und Personalnot an den Flughäfen führten zu teils unzumutbaren Zuständen: endlose Menschenschlangen an den Abfertigungsschaltern, verpasste Flüge und jede Menge Flugausfälle. Wer es dennoch schaffte, dürfte nicht nur erleich-



Foto von Felix Mittermeier auf Pixabay

tert, sondern selbst „geschafft“ gewesen sein. Zusammen mit dem lang ersehnten Regen kam dann übergangslos der Herbst: Nebel und Nachttemperaturen im einstelligen Bereich. Autofahrer fuhren tagsüber bereits mit Licht, und ohne Schirm das Haus zu verlassen, war Leichtsinns; warme Kleidungsstücke wurden aus der hintersten Ecke des Kleiderschranks hervorgeholt.

Kalendarisch war der Sommer ja schon vorbei, als sich noch einmal der „goldene Oktober“ mit mehr als 20 Grad zeigte. Da bleibt nur zu hoffen, dass sich der Sommer in diesem Jahr weniger launisch und unberechenbar verhält!



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

Sommerfest der Pfarrcaritas St.Cornelius St.Tönis mit Kaffee, Kuchen, Tombola und Theater

Die Caritas in der Pfarre St. Cornelius lädt am 15. und 16. August 2023 zum Sommerfest ein.

Die kleine Theatergruppe der Pfarrcaritas wird Sie mit neu einstudierten Sketchen und Liedern im Marienheim, Friedensstraße/ Ecke Rue de Sées in St. Tönis, unterhalten.

Nicht nur St. Töniser Frauen und Männer, sondern jeder, der einen kurzweiligen und unterhaltensamen Nachmittag verbringen möchte, ist herzlich willkommen.

Einlass ist um 14.00 Uhr. Das Fest beginnt mit Kaffee und Kuchen und eine kleine Tombola wird auch vorbereitet.

Die Eintrittskarten für dieses Fest werden ab dem 15.06.2023 in der Kleiderstube der Pfarrcaritas am Kirchplatz 15, jeden Dienstag und Donnerstag ab 14.00 bis 17.00 Uhr oder von den Helferinnen verkauft.

Der Eintritt kostet 8,00 Euro.

Der Erlös kommt der Kleiderstube der Pfarrcaritas zugute, die Bedürftige in St. Tönis unterstützt.

Die Kleiderstube bleibt am 15.08.2023 geschlossen.





Foto von cgphoto auf Pixabay

Saftiger Mandelkuchen

Zutaten:

200g Butter (weich)
 150 g Zucker
 4 mittelgroße Eier
 200g gemahlene und geschälte Mandeln
 60g Mehl
 2TL Backpulver
 1TL Puderzucker
 1 Zitrone Bio
 1 Prise Salz

Zubereitung:

Eiweiß und Eigelb trennen. Das Eiweiß mit Salz steif schlagen und den Zucker dabei einrieseln lassen. Zitrone heiß abwaschen, die Schale fein abreiben und die Zitrone auspressen. Das Mandelmehl mit Mehl und Backpulver vermischen.
 Die Butter mit 120 g Zucker cremig rühren und die Eigelbe einzeln unterziehen, bis eine cremige Masse entsteht. Dann nach und nach das Mehlgemisch abwechselnd mit Zitronensaft und Abrieb unterrühren.
 Zum Schluss die Eiweißmasse vorsichtig unterheben.
 In eine gefettete Springform (26 cm oder 28 cm) füllen und im Backofen auf der zweiten unteren Schiene bei 160 Grad 35-40 Minuten backen. Dazu kann man frische Erdbeeren oder ein beliebiges Kompott servieren.(RP)



Pastorswall 11
47918 Tönisvorst
Tel. 02151 - 994865

Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt in den Verein „Alter-nativen Seniorenbüro Tönisvorst e.V.“

zum

Name, Vorname

Geburtsdatum

Anschrift

Telefon

Falls vorhanden: E-Mail

Datum

Unterschrift.....

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

IBAN

Datum.....

Unterschrift.....

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

Datum.....

Unterschrift.....

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

Das Angebot der Zukunftswerkstatt

Zeichnen

Ute Güssen 02151/799263

Computerclub 55+

Hilfen für PC-Einsteiger-, Fehler-, Problembehandlung und Verbesserung; Windows Systeme

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit.

Hans Jakob Christ 02151 / 798611

Gesellschaftsspiele

Roswitha Schnitzler (Canasta) 02151 / 798803

Renate Pierburg (Doppelkopf) 02156 / 7564

Irmgard Tittel (Kegeln) 02151 / 793117

Holzbearbeitung/ Schiffmodellbau

Herbert Breuers 02151/797460

Hilfsbörse

Anne Ruckdeschel 02151 / 799602

Radfahren

Armin Rentmeister 02151 / 794780

Hospizgruppe/Trauertreff

Marie-Hanne Brauers 02151 / 790477

Gabi Wenders 02151 / 796534

Sprachen

Englisch 1

Silvia Altmeier 02151 / 796403

Englisch 2

Werner Schnell 02151 / 798438

Englisch Konversation 1

Helga Menzinger 02151 / 796876

Englisch Konversation 2

Ralph Gross 02151 / 797010

Französisch

Karl-Heinz Katzer 02151 / 794353

Wandern

leicht und anspruchsvoll

Heribert Krins 02151 / 795486

Armin Rentmeister 02151 / 794780



Lust auf Rommé?

Einige Besucher und Besucherinnen würden gerne Rommé spielen.

Wenn Sie auch Interesse haben, melden Sie sich bitte telefonisch unter

02151/994865

Wöchentliche Veranstaltungen

der Zukunftswerkstatt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Englisch 1 10.00 - 11.00 Uhr	Englisch 2 10.00 - 11.30 Uhr			
Französisch 11.15 - 12.15 Uhr	Zeichnen 15.00 - 18.00 Uhr	Schach 14.00 - 17.00 Uhr		Englisch Konversation 1 11.15 - 12.15 Uhr
Computerclub 55+ jeden 1. Montag im Monat Hilfe PC-Einsteiger 13.30 - 14.00 Uhr	Englisch Konversation 2 16.00 - 17.30 Uhr		Skat 14.00 Uhr	Trauertreff jeden 3. Freitag im Monat 14.00 - 16.00 Uhr
	Hospizgruppe jeden 4. Dienstag im Monat 18.00 - 20.00 Uhr			
Clubtreffen jeden Montag 14.00 - 16.00 Uhr	Schiffsmodell- bau jeden 1. Dienstag im Monat 19.00 - 21.00 Uhr			

Alle Veranstaltungen finden im Café der Alter-nativen statt, falls nichts anderes angegeben ist.

Lust auf Schach?

Unsere Schachgruppe kann noch Verstärkung gebrauchen!

Interessierte treffen sich mittwochs von 14 Uhr bis 17 Uhr in unserem Café.

Bitte vorher von Montag bis Freitag anmelden unter **0173-6916759** oder **02151-994865**

Gruppensprecher gesucht

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

02151/ 994865 oder

02151/ 797035

Aus der Zukunftswerkstatt

Neues von der Wandergruppe

Wir wandern wieder!

Und Sie? Kommen Sie doch mit uns. Sie sind herzlich willkommen.

Treffpunkt ist jeden 2.Sonntag, meist um 10.00 Uhr auf dem Parkplatz am Wilhelmplatz.

Wir wandern

09.07.	Liedberg - Schloss Dyck – Liedberg	ca. 10,5 km
23.07.	Galgenvenn WWW 2	ca. 11,0 km
06.08.	Reindersmeer / Niederlande	ca. 10,0 km
20.08.	De Hamert (Heideblüte) / Niederlande	ca. 10,0 km
03.09.	Hariksee – Borner See – Hariksee	ca. 10,0 km
17.09.	Durch das Vogelsangbachtal bei Heiligenhaus	ca. 11,0 km
01.10.	An der Erft bei Kapellen	ca. 13,0 km

Änderungen vorbehalten!

Teilnahmebedingungen:

Die Teilnahme an unseren Wanderungen erfolgt auf eigenes Risiko und auf eigene Gefahr.

Der Verein „Alter-nativen Seniorenbüro Tönisvorst e.V.“ übernimmt keinerlei Haftung.

Mit der Teilnahme wird dies anerkannt.

Kontakt :

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

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



Foto von Thomas Söllner auf Adobe Stock

Veranstaltungen

im Café der Alter-nativen

Regelmäßige Veranstaltungen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			Marktfrühstück 9.00 - 11.30 Uhr	
Gedächtnis- training 10.00 - 11.00 Uhr		Kreativangebot am 1. und 3. Mittwoch i. M. 10.00 -12.00 Uhr		
Sitzgymnastik 11.15 - 11.45 Uhr		Singen am 2. und 4. Mittwoch i. M. 11.00 - 12.00 Uhr		
Sprechzeit 12.00 - 13.30 Uhr		Sprechzeit 12.00 - 13.30 Uhr		Mittagessen einmal im Monat 12.30 Uhr
Nachmittagscafé 13.30 - 17.00 Uhr		Nachmittagscafé 13.30 - 17.00 Uhr	Nachmittagscafé 13.30 - 17.00 Uhr	
		Schach 14.00 - 17.00 Uh		

Kreativangebote

Inzwischen hat sich eine kleine kreative Gruppe gebildet, die in Absprache näht, strickt, häkelt oder bastelt. Einige der entstandenen "Werke" können in der Auslage im Café bestaunt und gegen eine Spende erworben werden.



Für am Kurs Interessierte steht unsere Tür gerne offen, und wir freuen uns über Ihren kreativen Input!

Nachmittagscafé

An drei Nachmittagen ist das Café geöffnet! Frischer Kaffee, eine große Auswahl an Getränken, selbstgebackener Kuchen, und unsere Mitarbeiter haben stets ein offenes Ohr für Ihre Anliegen. Unterschiedliche Gesellschaftsspiele und freies WLAN stehen zur Nutzung zur Verfügung.

Sitzgymnastik

Vorwiegend im Sitzen dehnen und stärken wir gemeinsam verschiedene Muskeln durch leichte Übungen. Jeder nur so, wie er mag und kann.



Frühstück

Es gibt die Möglichkeit, zwischen einem kleinen Frühstück, „Kleiner Hunger“, und einem großen, dem „Marktfrühstück“, zu wählen.

Um Tischreservierung wird gebeten! Größere Gruppen bitte bis montags 17.00 Uhr, denn es ist immer sehr gut besetzt.

„KLEINE HUNGER“ - Varianten

1 Brötchen mit Käse und/ oder Aufschnitt und/ oder Marmelade u. Quark 3,50 €

2 Scheiben Brot mit Käse und/ oder Aufschnitt und/ oder Marmelade u. Quark 3,50 €

Vollkornbrötchen mit Käse und/ oder Aufschnitt und/ oder Marmelade u. Quark 4,00 €

Alle Varianten incl. Kaffee oder Tee

***Um Tischreservierung wird gebeten!
Größere Gruppen bitte bis montags 17 Uhr!***

Mittagessen

Auch in diesem Jahr bieten wir einmal im Monat freitags ein gemeinsames Mittagessen für diejenigen an, die leider sonst allein am Mittagstisch sitzen müssten. Und wir alle wissen, dass es in netter Gesellschaft viel besser schmeckt!

Die Termine entnehmen Sie bitte den Aushängen im Café. Persönliche Anmeldung wird mit der Bezahlung von 6 € verbindlich.

„MARKTFRÜHSTÜCK“

Auswahl verschiedener Brötchen und Brot-sorten. Auswahl verschiedener Aufschnitte und Käsesorten, Marmelade, Quark. 1 Ei, incl. Kaffee oder Tee, 1 Glas Saft 7,00 €

Auswahl aus:

Gouda - Maasdamer - Butterkäse - herzhafter Schnittkäse - Camembert - Frischkäse - Schmelzkäse
gekochter Schinken - Krustenbraten - roher Schinken - Salami - Leberwurst - Zwiebelmett - Sülze - Puten- o. Hähnchenbrust
Quark - Marmelade rot / gelb - Honig

Zu allen Varianten reichen wir:

Tomaten - Gurke - Paprika - Radieschen



Besondere Veranstaltungen

Sonntags-Café

Das Sonntags-Café wird nicht zuletzt wegen unserer überragend leckeren Kuchen und Torten so gut angenommen. Deshalb muss hier erwähnt werden, dass Christel ehrenamtlich viele Stunden mit der Herstellung dieser Schmuckstücke (optisch, wie auch geschmacklich) beschäftigt ist. An dieser Stelle ein riesiges Dankeschön dafür!

Darum öffnen wir, trotz großer Nachfrage, auch weiterhin nur einmal monatlich, in der Regel immer am ersten Sonntag des Monats. Wie wir alle wissen, bestimmen Ausnahmen die Regel...deshalb verschiebt sich der erste Termin im Juli auf den 09.07.2023!

Weitere Termine sind der 06.08.2023 und der 03.09.2023. Wir freuen uns auf Sie.

Sonntags-Café mit Basar

Am Sonntag, dem 03.09.2023, ab 14.30 Uhr veranstalten wir, neben dem üblichen Sonntags-Café, einen kleinen Basar. Hier stellen wir unter anderem einige unserer kreativen Objekte aus.

Über Ihren Besuch würden wir uns sehr freuen!



Sommerfest

Den Sommer möchten wir in diesem Jahr am Freitag, dem 11.08.2023, mit Ihnen feiern.

Ab 13.00 Uhr gibt es wieder Gegrilltes und verschiedene Salate. Wir bieten selbstgebackenen Kuchen zum Dessert oder, ganz wie Sie mögen, zur Kaffeezeit an.

Mit guter Laune, und bei hoffentlich bestem Wetter, planen wir, wieder einen schönen Nachmittag miteinander zu verbringen.

Um 17.00 Uhr wird die "letzte Runde" eingeläutet, und um 17.30 Uhr werden die letzten Gäste vom Hof „gekehrt“!



Treffpunkt Alte Post

Vorst, Markt 3

Wochenübersicht

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

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

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

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

Veranstaltungen und Termine

„Treffpunkt Alte Post“ Frühstück

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

Auch Sonderwünsche werden berücksichtigt.

Kosten: 6,- Euro

Jeden Mittwoch ab 09.30 Uhr

Bitte melden Sie sich bis montags 12.00 Uhr an!

Tel.: 02156 / 49 54 29

Offenes Café

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

Donnerstag, von 14.00 – 17.00 Uhr



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

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



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.





alter markt grill
 inh. S. Handoko
 chin. ind. griech.
 deutsche spez.
 altermarkt - 2
 47918 - Tönisvorst
 tel 02151-794460



NEW
Wir kümmern uns!
 www.new.de

Stimmt es, dass...

...*Elstern Glitzerndes stehlen?* NEIN!

Die „diebische Elster“ hat ihren Namen zu Unrecht. Es ist in keinem ornithologischen Nachschlagewerk erwähnt. Elstern rauben schon mal Eier oder Jungvögel aus fremden Nestern. Daher wohl der Zusatzname „diebisch“.



Bild von Vizetelly auf Pixabay

... *kräftiges Haarebürsten dem Haar Glanz verleiht?* NEIN!

Vor 100 Jahren stimmte es noch, als das Haar nur selten gewaschen wurde. Heute wird durch häufiges Waschen an der Kopfhaut und an den Haaren kaum noch Fett vorhanden sein. 100 Bürstenstriche bewirken dabei das Gegenteil: Die möglicherweise schon angegriffene Struktur verliert ihren Glanz.

... *die Heiligen Drei Könige waren weder heilig noch Könige?* JA!

Es handelte sich um Sterndeuter.

Auflösung

vom Kreuzworträtsel Seite 2

	K		N		O		G		K
W	O	D	U		K	R	E	T	A
	P	O	N	D		I	R	A	N
G	I	G		J	O	G	U	R	T
	E	M	U		P	A	N	N	E
K	R	A	M	P	F		D	U	R
	E		H	I	E	R	I	N	
D	R	E	I		R	O	U	G	E
		U	N	S		D	M		X
B	A	R		I	R	E		S	O
	S	O	N	N	E	N	H	U	T
H	M		E	N	G		A	C	H
	A	M	I		L	E	I	H	E
G	R	U	N	D	E	L		E	R
	A	S		U	R	F	O	R	M

Dry aged Beef

Schlesische Wurstspezialitäten

Landfleischerei



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

Adressen für Senioren –

wichtige und interessante Adressen für Sie

Altenbegegnung

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

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

Auch Kirchengemeinden und Wohlfahrtsverbände bieten Begegnungsangebote für Ältere an.

Alten- und Pflegeheime, Kurzzeitpflege

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

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

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

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

Betreutes Wohnen

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

Betreuungscafé für Menschen mit Demenz

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

Altenbegegnungsstätte „Alte Post“

Markt 3, Vorst, Stadt Tönisvorst
Tel. 02151 / 999-113 /-109

Bildungsangebote

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

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

Bürgerschaftliches Engagement

Rollstuhlgruppe im Seniorenhaus St.Tönis
Ansprechpartnerin: Ute Runge
Tel. 02151 / 3618528, Mobil: 01578 / 1698017
Ehrenamtler sind herzlich willkommen!

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

Zukunftswerkstatt Alter-nativen
Seniorenbüro, Pastorswall 11,
St.Tönis, Tel. 02151 / 994865
www.seniorenbuero-tv.de

Essen auf Rädern

Mahlzeitendienst der Caritas-Pflegestation
Tel. 02151 / 639555

Hausnotruf

Alle Pflegedienste bieten die Einrichtung oder
Vermittlung eines Hausnotrufsystems an.

Hauswirtschaftliche Hilfe & Betreuung

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

Ehrenamtliche Hilfsdienste – Besuchsdienste

Hilfsbörse Alter-nativen Seniorenbüro Tönisvorst e.V.
Tel. 02151 / 994865 und 02151 / 799602
www.seniorenbuero-tv.de
info@seniorenbuero-tv.de

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

GUTE PFLEGE HAT EINEN NAMEN




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

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

caritas

Caritasverband
für die Region
Kempen-Viersen e.V.



Caritas-Pflegestation Tönisvorst

Nordring 3, 47918 Tönisvorst, Tel. 02151 / 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

Hospiz

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

Kirchen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pflegende Angehörige

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

Rehabilitation

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

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

Rentenangelegenheiten

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

Schwerbehinderung

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

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

Selbsthilfe

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

Seniorenberatung / Pflegestützpunkt

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

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

Seniorenbüro

(Begegnung, Bildung, soziales Engagement)
Alter-nativen 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

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

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, und zwar 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 Kos-
ten. Auch Selbstzahler können mitmachen.

Näheres: Martina Langer Tel. 02151 / 799471
E-Mail: tinalanger11@gmail.com

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

Auch andere Sportvereine haben Angebote für Ältere.

Tagespflege

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

Trauertreff

Jeden 3. Freitag im Café der Alter-nativen,
Pastorswall 11, St. Tönis.

Anmeldung erwünscht:

Marie-Hanne Brauers

Tel. 02151/790477

Gabi Wenders

Tel. 02151/796534

Wohnberatung

Abteilung Soziales und Wohnen

Bahnstr. 15, St.Tönis

Mo., 8.30- 12.30 Uhr und nach Vereinbarung

Tel. 02151 / 999114

Mobil: 0172 / 8318471

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

Was die Großeltern schon wussten

Flecken

- Alle Flecken sollten möglichst sofort behandelt werden, da eingetrocknete Flecken oft nur sehr schwer wieder zu entfernen sind.
- Frische Flecken: Sofort mit einem Papiertaschentuch oder Küchenpapier aufsaugen, damit nicht so viel in das Gewebe dringt. Oft hilft es schon, wenn man etwas Mineralwasser auf den Fleck gießt, es kurz einwirken lässt und dann mit einem Tuch aufnimmt.
- Alte Flecken: Reiben Sie den Fleck mit einer Waschlösung ein. Etwas ziehen lassen. Dann wie üblich waschen. Falls Sie ein Kleidungsstück mit Fleckentferner bearbeiten wollen, prüfen Sie vorher an einer unauffälligen Stelle, ob es farbecht ist.



Foto von Congerdesign auf Pixabay

Impressum

Herausgeber:

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

verantwortlich für Inhalte und Redaktion:

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

Sprecher des Redaktionsteams:

Peter Pliester (PP) Tel.: 02151 - 797035

Anzeigen:

Peter Pliester (PP) Tel.: 02151 - 797035

Bildnachweis:

Wenn unter dem Bild nicht anders angegeben: Bilder der Redaktion

Layout:



Telse Ahrweiler Kunst + Design,
Ludwig-Jahn-Str. 90, 47918 Tönisvorst,
Tel. 02151 - 78 33 731,
mail@telse-ahrweiler.de, www.telse-ahrweiler.de

Druck:



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

Erscheinungsweise:

4 x im Jahr
Redaktions- und Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe: 20.08.2023
Auflage: Je Ausgabe 1.000 Exemplare



**Unsere Kunden sind
unsere Nachbarn und
so beraten wir sie auch.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Finden wir gemeinsam mit der **Genossenschaftlichen Beratung** heraus, welche Finanzprodukte zu Ihren Zielen und Wünschen passen. - Die Finanzberatung, die erst zuhört und dann berät.

Ihre Ansprechpartner in Tönisvorst:
v.r.: Geschäftsstellenleiter - Jürgen Suhens,
in Vertretung für St. Tönis - Sarah Dammer,
in Vertretung für Vorst - Lukas Frenken.