

Ausgabe 80

Oktober - Dezember 2023 **zum Mitnehmen**

Älterwerden

in TönisVorst



Foto: Telse Ahnweiler

Informationen - Berichte - Termine - Wissenswertes

An elderly couple is shown in a kitchen, smiling and dancing together. The man is wearing a red polo shirt and the woman is wearing a light-colored sweater. They are holding each other in a dance embrace. The kitchen background includes a countertop with a blender and other kitchen items.

Wie gemacht, um zu Hause zu bleiben.

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Was ist, wenn Sie an Ihre Immobilie gebunden sind und sie auf keinen Fall verkaufen möchten – aber gleichzeitig liquide Mittel benötigen? Zum Beispiel für Umbauten, Ihre Familie, für die Pflege, oder als Rentenaufstockung? Wir haben die Antwort: **VR ImmoFlex**. Was dahinter steckt? Erläutern wir Ihnen gerne im persönlichen Gespräch!



Inhaltsverzeichnis

Grußwort	3
Fernsehen	4
Die Petersilie	5
Was unser Leben schöner macht...	6
Die Skatbrüder	8
Was von gestern übrig blieb	9
Det on dat on anger Denge	10
Kreuzworträtsel	12
Buntes Hähnchen-Gemüse-Curry	13
In eigener Sache	14
Mein erstes „Kneipen-Quiz“	15
Beitrittserklärung	16
Das Angebot der Zukunftswerkstatt	17
Wöchentliche Veranstaltungen	18
Wir wandern wieder!	19
Veranstaltungen im Café	20
Treffpunkt Alte Post	24
Auflösung des Rätsels	26
Adressen für Senioren	27
Was die Großeltern schon wussten	31
Impressum	31



Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser,
der Sommer ist vorbei, und jetzt haben wir schon wieder Herbst, das Jahr neigt sich mal wieder dem Ende zu.

Bald ist Weihnachten, und ein neues Jahr bricht an. Die Zeit vergeht im Fluge.

Jahreshauptversammlung und Sommerfest sind Geschichte, und wir schauen nach vorne, um weitere Veranstaltungen vorzubereiten.

Kommen Sie zu uns, und nutzen Sie eines unserer Angebote oder trinken einfach nur Kaffee und genießen unseren leckeren, selbstgebackenen Kuchen.

Auch unsere sonstigen Veranstaltungen, wie z.B. das Kneipenquiz, werden sehr gut angenommen. Vielleicht machen ja auch Sie beim nächsten Mal mit.

Alle Angebote können Sie in dieser Zeitung auf den grünen Seiten der Zukunftswerkstatt oder den rosa Seiten des Cafés finden. In dem Zusammenhang möchten wir auch auf unsere Homepage www.seniorenbuero-tv.de hinweisen.

Viel Spaß bei uns!

Ihr

Peter Pliester



Pastorswall 11
47918 Tönisvorst

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

Fernsehen

Geht's auch ohne?

(EB) Plötzlich kein Ton mehr - nur noch ein schwarzer Bildschirm. Und das mitten im spannenden Krimi! Knöpfe drücken, Stecker rausziehen, wieder einstecken – nichts bringt die so sehnhchst erwarteten Bilder wieder. Und jetzt?

In vielen Haushalten ist ja erfreulicherweise ein zweiter Fernseher vorhanden. Aber jetzt schon ins Schlafzimmer gehen? Auch keine gute Idee.

Das Fernsehen dürfte mittlerweile für die meisten Menschen (und besonders für die älteren) zum ständigen Begleiter für den Tag oder auch nur Abend geworden sein. Und in Situationen wie der geschilderten kommt vielleicht die Frage auf: Wie haben wir eigentlich früher unsere Tage oder Abende ohne das Fernsehen verbracht?

Als es noch nicht in jedem Haushalt mindestens einen Fernseher gab, war für viele das Radio der Begleiter durch den Tag und Unterhalter für den Abend: von speziellen Kindersendungen bis zu spannenden Hörspielen, Krimis, reichlich Musiksendungen (Klassik und leichte Kost) bis zu Unterhaltungssendungen aller Art. Auch Gesellschaftsspiele, Skat, Canasta oder sonstige Kartenrunden gehörten zum abendlichen Ritual.

Die Generation unserer Eltern dürfte sich kaum Gedanken/Sorgen gemacht haben, wie sie den

Abend ohne Unterhaltung verbringen kann: Die Männer haben größtenteils länger und schwerer gearbeitet als die heutige Generation. Auch für die Frauen war die Situation im Haushalt mit der heutigen nicht vergleichbar: Wäschetrockner,

Spülmaschine, Mikrowelle etc. waren weitgehend unbekannt. Abends wurde noch gespült, Wäsche gestopft, eventuell mal ein Buch gelesen oder eine Schallplatte gehört.

Heute dürfte es für die meisten zum Ritual geworden sein, spätestens abends den Fernseher einzuschalten. Man will sich ja auch informieren: zumindest einmal am Tag ausführliche Nachrichten mit den passenden Bildern dazu. Ja, und wenn man da schon einmal gemütlich auf der Couch sitzt, ist ein bisschen Unterhaltung auch willkommen.

Manchmal habe ich die Befürchtung, dass unser Fernsehgenuss zulasten der Kommunikation geht. Haben wir vielleicht verlernt, uns auch ohne Fernsehen einen schönen Abend zu bereiten? Lesen, Handarbeiten, Kreuzworträtsel, Radiohören etc. wären Alternativen. Sich mit dem Partner/der Partnerin gemütlich zusammensetzen, über dies und das reden oder einfach nur erzählen. Vielleicht einmal darüber plaudern, wie unsere Abende früher so ganz ohne Fernsehen waren...

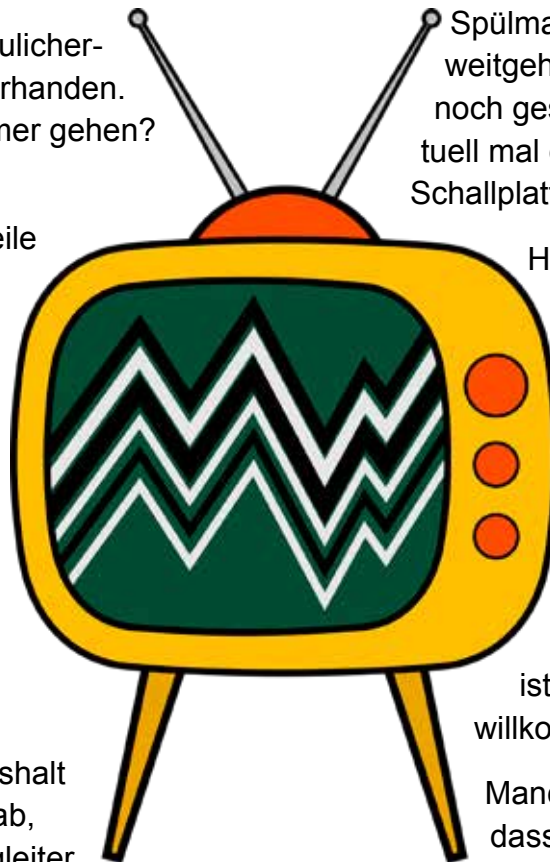




Bild von Hartono subagio auf Pixabay

Die Petersilie

(EA) Ausgerechnet die bei uns so beliebte Petersilie ist in diesem Jahr zur „Giftpflanze des Jahres“ erklärt worden. Dies hat bei vielen zu großer Verunsicherung geführt.

Aber keine Angst, wir können dieses leckere und auch gesunde Küchenkraut weiterhin verzehren. Einiges gilt es aber zu beachten, wenn man sie selbst zieht und kultiviert.

Die Pflanze ist ein zweijähriges Kraut, und im ersten Jahr bildet sie die Blätter, deren Verzehr völlig ungefährlich ist. Da die Petersilie wertvolle Vitamine und Mineralstoffe enthält, trägt sie zur Gesundheit bei. Das ändert sich allerdings im zweiten Jahr, denn jetzt bildet sie Blüten, und die ganze Pflanze enthält Apiole.

Nun muss man sie entsorgen!

Apiole wirkt auf die glatte Muskulatur des Darms, der Blase und des Uterus.

Petroselinum crispum

Auch kann es zu einer allergischen Reaktion kommen. Ferner können Leber und Nieren geschädigt werden. Es empfiehlt sich also, Petersilie jährlich auszusäen, um sie immer frisch zu haben.



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) 

Was unser Leben schöner macht...

... und manchmal erst gefunden werden muss.

(BK) Seit vielen Jahren bin ich schon Pensionär und hatte immer viele Kontakte zu guten Freunden, Verwandten, Nachbarn und Bekannten. Vor jetzt fast drei Jahren verstarb meine geliebte Frau an Krebs. Ich habe sie eine Zeit, so gut ich konnte, in allem unterstützt. Sie starb leider viel zu schnell und in zu kurzer Zeit – der Abschied war hart, und ich vermisse sie immer noch! Allein zu sein in der Wohnung, das fiel mir lange sehr schwer. Die Abende waren lang, und der Fernseher mein Begleiter. Aber mit der Hilfe von lieben Nachbarn hatten wir einiges in der Wohnung geändert und angepasst, und ich fühlte mich wieder etwas besser. Auch hatte ich mir vorgenommen,

mich wieder mehr zu verabreden und aktiver zu werden. Gut zwei Jahre ist das jetzt her...

In diesem Jahr häuften sich leider einige Sterbefälle von guten Freunden und Bekannten. Abschiede, die für mich schwer zu verarbeiten und noch schwerer zu ertragen waren. Es machte mich sehr traurig, und ich fühlte mich plötzlich wie gelähmt. Mir wurde bewusst, dass ich mich mehr und mehr einsam fühlte und es mir schwerfiel, mich aufzuraffen, um Besorgungen zu erledigen, essen zu gehen oder nur mal an die frische Luft... Mein lieber Nachbar Helmut hat mich eines Tages animiert, und so ging ich eine Zeit lang jeden Tag eine Runde durch die Felder mit ihm und



Bild von Joe auf pixabay

Cherry, seinem Golden Retriever. Das hat mir viel Freude bereitet, und es ergaben sich oft Gespräche mit anderen Hundehaltern, die wir immer mal wieder trafen und uns mit ihnen unterhielten oder auch mal unseren Ärger loswurden. Cherry ist jetzt acht Jahre alt, und unsere Runde ist im Laufe der Zeit kleiner geworden. Helmut läuft nicht mehr gern so viel und Cherry auch nicht mehr. Aber er geht mit ihm noch dreimal am Tag Gassi. Die zwei haben es einfach gut zusammen, und er erzählt ihm alles, was er liest und hört an Neuigkeiten oder was ihn ärgert. Er ist eben sein treuer Begleiter!

Vor einiger Zeit musste Helmut nach einem Sturz in seiner Wohnung ins Krankenhaus. Er hatte Schmerzen im Bein und im rechten Arm und bat mich, mich um Cherry zu kümmern. Natürlich habe ich das gern gemacht. Leider durfte ich mit Cherry nicht ins Krankenhaus. Wir haben telefoniert, und Cherry hat seine Stimme sofort erkannt und gebellt. Nach einigen Tagen wurde Helmut mit einem Taxi nach Hause gebracht. Was war das für eine tolle Begrüßung. Cherry blieb bei ihm, und ich ging mit Cherry bei jedem Wetter die Runden durch die Felder. Das hat mir richtig gutgetan! Hier und da ging ich Helmut zur Hand, wir schauten abends zu dritt Fernsehen. So ging es drei Wochen lang, dann wurden ihm die Verbände abgenommen, und er trainierte Arm und Bein, um wieder fit zu werden. Wir machen gemeinsam jede Woche unsere Hundetour und trinken auch mal ein Bier zusammen. Irgendwie ist mein Leben jetzt erfüllter geworden. Danke Helmut und Cherry!



**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



Die Skatbrüder

von Martha Küsters

Vier Spieler sitzen an dem Tisch,
die Karten, die sind gut gemischt.
Geben, hören, sagen,
sie sich vorher fragen!

Im Skat, da sind die Spieler Brüder,
sie „kloppen“ die Karten
und „dreschen“ sie nieder.
Gereizt wird: „18 – 20 – 2 – 0 – 4,“
sie spielen am liebsten nur um Bier.

Beim Spiel sind alle konzentriert,
da jeder Stich wird registriert.
Mit - 61- Punkten bist du Sieger,
mit nur - 60 - da freuen sich die Brüder...

Auch Regeln gibt es, die bekannt:
Dem „Feinde“ kurz, dem „Freunde“ lang
und - je nach Spiel - im Kreis herum,
dreht man die Regel einfach um.

Ein Spieler will den Solo packen,
zwei andere sitzen ihm im Nacken.
Doch, wie die Karten manchmal sitzen,
gerät der „Solomann“ ins Schwitzen.

Die Trümpfe saßen schlecht verteilt,
der Spieler hat sein Spiel „vergeigt“.
Das Spiel, das ging „den Bach hinunter“,
das macht die Gegenspieler munter!

Ein anderer spielt den Grand mit Vieren,
er will sein Großspiel nicht verlieren
und zählt die Punkte, Stich um Stich,
hat - 50 - nur, das reicht noch nicht!
Beim letzten Stich ist er entspannt,
er hält ein „Ass“ in Hinterhand.

„Ei, das genügt, ihr Brüder schaut,
ich hab' gewonnen“, ruft er laut!
„Das gute Blatt, verdient ein Bier,
kommt Brüder, prost und trinkt mit mir!“

Ob Solo, Grand oder Null - Overt,
ein Skatspiel ist den Abend wert!
Sollte ein Spieler hoch verlieren,
dann schleicht er heim, auf allen „Vieren“...

Was von gestern übrig blieb

Leckeres mit Kartoffeln

(EA) Gibt es bei mir Kartoffeln zum Mittagessen, koche ich gleich eine größere Portion, um in den nächsten Tagen eine weitere Mahlzeit aus dem Rest bereiten zu können.

Kartoffeln bleiben im Kühlschrank bis zu einer Woche frisch.

Eines meiner Lieblingsessen ist eine bunte Bratkartoffelpfanne.

Dazu nehme ich für 1 Person 2-3 Kartoffeln, und zwar in etwas dickere Scheiben geschnitten. Diese werden in Bratfett angebraten, und wenn sie eine leichte Bräunung angenommen haben, gebe ich eine kleingeschnittene Zwiebel und eine zerdrückte Knoblauchzehe dazu. Bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten. Nun kommen verschiedene Gemüse hinzu: zerkleinerte Zucchini, Paprika, Karotte, ganz nach Belieben, und nach einigen Minuten kleine geteilte Kirschtomaten, die kurz mitgeschmort werden. Die Mischung immer wieder wenden. Zum Schluss kommt geriebener Käse nach Wahl darüber. Nun den Deckel auf die Pfanne geben und den Käse bei kleiner Hitze zum Schmelzen bringen.

Etwas Kräuter nach Wahl dazu und guten Appetit!

Foto von Rodrigo dos Reis auf Unsplash



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

Det on dat on anger Denge

op Platt vertällt

Die Herk

En de Jard ös en Herk
döcks von jruete Wert;
onger Mensche ös dat jiemes
dä ärg verkiert ös on stüert.

En Herk hät jarschtije Oore
on Hoar op de Täng.
Sö ös ärsch op sech an,
dat bewiese ühr Häng.

En Herk hängt üeverall doatösche
on hüert de Pirke hoste;
hät sö en Fierke am brenne,
deht sö sech doamöt bröste.

(WaLeVo= Walter Lehnen, Vorst, 1982)

Die Harke

Im Garten ist eine Harke
oft sehr hilfreich;
bei den Menschen ist es jemand,
der sehr launisch ist und stört.

Eine „Harke“ provoziert mit ihrem Blick
und hat „Haare auf den Zähnen“.
Sie ist sehr ichbezogen,
das sieht man schon an ihren Händen.

Redensarten auf Platt

wörtlich und sinngemäß übersetzt

Dat ös neet op dinne Hoep jewaße.
Das ist nicht auf deinem Haufen gewachsen.
Schmück dich nicht mit fremden Federn.

Dä hät de Box voll Jronkies.
Der hat die Hose voll Grundeis.
Er ist ein Angsthase.

Ech legg dämm jet oppe Trepp.
Ich lege ihm etwas auf die Treppe.
Ich werde ihm Probleme bereiten.

Ein „Harke“ mischt sich überall ein
und hört scheinbar alles;
und hat sie etwas eingefädelt,
dann gibt sie damit an und spielt sich auf.

Freie Übersetzung (MLB)

Oss Vörschter Platt

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

Vörschter Platt

penibel
exakt
gratis

Hochdeutsch

kleinlich
genau
umsonst

Französisch

pénible
exact
gratuit

Kreuzworträtsel

Außerge- wöhnlich	▼	Fluss in Albanien	▼	Mehrzahl- artikel	▼	Schnee- mensch	▼	letzte Teile
Armee- begriff		erledigt		dringende		ohne Freunde		
ge- künstelte	▶							
Kaunuss								
	▶				beliebter Nachtisch	▶		
					Frauen- kurzname			
Gottheit der Indianer	▶						Zahlungs- mittel	
Artikel								
	▶		wenn es nach dir ...	▶				
			"speien" Präteritum					
Partei in der Weimarer Republik		Ortsteil von Verl	▶					Abge- ordneter in den USA
		Filmver- triebsfirma						
	▶			das Ganze	▶			
				hinwei- sendes Fürwort				
Arbeiter- unruhen		Dienst- schwur	▶			lyrisches Gedicht	▶	
		Hand- lungen				Energie		
	▶							Figur aus StarTrek
Lebens- zeit	▶					an dieser Stelle	▶	
Steuer- einheit						Aner- kennung		
	▶			Blatt- gemüse	▶			
				nach Abzug				
Schalter- stellung	▶							
Fußball- begriff				Abbildung	▶			
	▶							



Foto von Bruna Branco auf unsplash

Buntes Hähnchen-Gemüse-Curry

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Hähnchenbrust
 400 g Brokkoli
 300 g Möhren
 200 g Tiefkühlerbsen
 1 Süßkartoffel
 1 rote Paprika
 2 mittelgroße Kartoffeln
 1 große Zwiebel
 1 Dose Kokosmilch
 200 g Sahne
 Salz, Pfeffer, Paprika nach Geschmack,
 1 EL Currypulver
 1 EL Sojasauce

Zubereitung:

Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Gewürzen marinieren. Das Gemüse putzen und auch in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel in etwas Öl anschwitzen und dann das Fleisch dazugeben. Nach 5 Minuten das Gemüse (außer Brokkoli und Erbsen) hinzufügen und mit etwas kochendem Wasser übergießen. Nach 10 Minuten Brokkoli und Erbsen in den Topf geben und weitere 5 Minuten kochen. Zum Schluss die Kokosmilch und die Sahne einfüllen und nochmals kurz aufkochen. Dann abschmecken und mit Basmati-Reis servieren. (RP)

NEW'

Wir kümmern uns!
www.new.de

Dry aged Beef

Schlesische Wurstspezialitäten

Landfleischerei

Helbig

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



In eigener Sache

Verein der Alternativen

Am 20.06.2023 fand um 18 Uhr die diesjährige Jahreshauptversammlung der Alternativen statt. Drei Jahre musste man coronabedingt auf einen anderen Versammlungsort ausweichen; erstmals konnte der Verein wieder in sein Café am Pastorswall einladen.

Der Vorsitzende Peter Pliester eröffnete die Versammlung und stellte Beschlussfähigkeit fest; es waren 29 Mitglieder anwesend. Die Niederschrift der Jahreshauptversammlung 2022 wurde einstimmig genehmigt. Nachdem der Verstorbenen gedacht worden war, folgten der Tätigkeitsbericht des Vorsitzenden sowie der Bericht der Kassiererin, Frau Ingrid Lünger. Die Kassenprüfer/innen, Sigrid Jaeger und Hans-Jakob Christ, verlasen ihren Bericht, bescheinigten der Kassiererin eine ordnungsgemäße Kassenführung und beantragten, dem Vorstand Entlastung zu erteilen. Die Versammlung folgte dem Vorschlag und erteilte dem Vorstand einstimmig Entlastung bei fünf Enthaltungen durch den Vorstand.

Anschließend wurden die beiden bisherigen Beisitzer, Anne Ruckdeschel und Armin Rentmeister, verabschiedet. Sie stellten sich aus persönlichen Gründen nicht mehr zur Wahl. Der Vorsitzende würdigte ihre Verdienste um den Verein und dankte ihnen für die im Vorstand geleistete Arbeit.

Satzungsgemäß wird alle zwei Jahre, und zwar in ungeraden Jahren, der 1. Vorsitzende neu gewählt. Peter Pliester wurde zur Wiederwahl vorgeschlagen, weitere Kandidaten haben sich nicht gemeldet. Peter Pliester wurde mit 28 Stimmen und einer Enthaltung zum ersten Vorsitzenden wiedergewählt. Er nahm die Wahl an.

Als Nachfolger für die beiden ausscheidenden Beisitzer waren nunmehr neue Beisitzer zu wählen. Aus der Versammlung wurden Frau Regina Steegmann und Herr Wolf-Hubertus Bohns vorgeschlagen. Beide wurden mit jeweils 28 Stimmen bei einer Enthaltung gewählt und nahmen die Wahl an.

Da der Kassenprüfer, Herr Hans-Jakob Christ, turnusgemäß ausscheiden musste, war ein neuer Kassenprüfer zu wählen. Vorgeschlagen wurden Frau Irmgard Tittel und Herr Herbert Ingensand. Bei der anschließenden Wahl konnte Frau Tittel 18 und Herr Ingensand 7 Stimmen auf sich vereinen. Frau Tittel nahm die Wahl an.

Unter dem Punkt „Anfragen und Mitteilungen“ wurden Fragen zum Mietverhältnis im Mertenshof gestellt und zur Zufriedenheit beantwortet. Da es keine weiteren Wortmeldungen gab, schloss der Vorsitzende die Versammlung um 18.45 Uhr.

Mein erstes „Kneipen-Quiz“ bei den Alter-nativen

von unserem neuen Vorstandsmitglied Wolf Bohns

Als NEUER bei den Alter-nativen wollte ich mal das „Kneipen-Quiz“ erleben. Schauen, was da auf mich zukommt. Ich war neugierig.

Das Quiz war schon lange ausgebucht. Was ich da erlebte, war einfach sagenhaft. Gleich vorne an der Theke des Küchenbereichs hatte Frau Elke Schwetlik mit ihrem Team ein tolles Buffet aufgebaut. Es war nicht nur optisch, sondern auch lukullisch, eine Spitzenleistung wie von Profiköchen!

An den fünf Tischen hatten sich die Rategruppen zusammengefunden, um jeweils gemeinsam die Rätsel zu lösen. Der Siegergruppe winkte ein Preis.

Am Tisch konnte man die Getränke und kleine Speisen bestellen. Sie wurden an den Tisch gebracht. Toller Service...Das war schon echt KLASSE!

Nun ging es ans Quiz. Es gab Fragebögen, die

von Elke Schwetlik vorgelesen wurden. Danach wurden sie an die Rategruppen verteilt und schriftlich beantwortet. Für richtige Antworten gab es Punkte.

Allen machte das Rätseln großen Spaß.

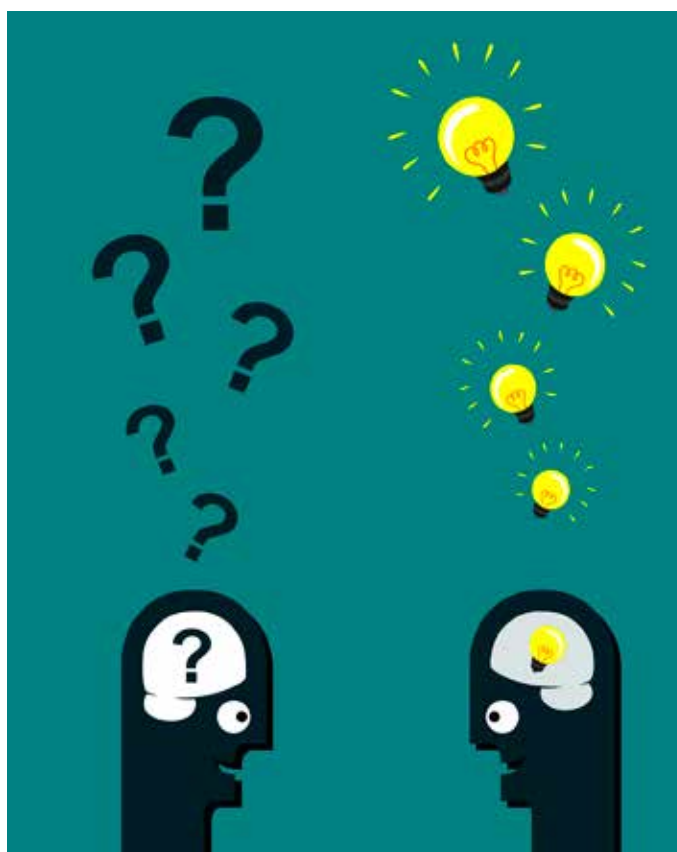
Die Stimmung war einfach top!

Nach gut drei Stunden, nachdem alle Fragen beantwortet waren, ging ein schöner und geselliger Abend zu Ende. Es war KLASSE! Mein besonderer Dank geht an das Team von Elke Schwetlik für das super Büfett und die Gestaltung des Abends.

Nun freue ich mich auf den 13.10.2023 ab 17.30 Uhr, da ist

das nächste „Kneipen-Quiz“ angesetzt.

Melden Sie sich doch auch an. Sie erleben einen rundum schönen Abend bei den Alter-nativen.





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 Mitglieder-verwaltung 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 €

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

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



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

Unser Redaktionsteam würde sich über Verstärkung freuen.

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

02151 / 797035

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

01.10.	An der Erft bei Kapellen	ca. 13,0 km
15.10.	Landgoed Arcen *	ca. 10,0 km oder ca. 6,0 km
29.10.	Verberg – Traar – Verberg	ca. 10,0 km
12.11.	In den Rheinauen bei Friemersheim	ca. 9,0 km
26.11.	Durch die Bockerter Heide	ca. 11,0 km
10.12.	Über die Süchtelner Höhen	ca. 9,0 km
24.12.	keine Wanderung	
07.01.2024	Hülser Bruch und Hülser Berg	ca. 9,0 km

*Die Gesamtlänge der Strecke in Arcen beträgt ca. 16 km, wir können hier aber sowohl eine kürzere (ca. 6 km) als auch eine längere (ca. 10 km) Teilstrecke anbieten.

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!

Singgruppe

Die Singgruppe hat eine engagierte ehrenamtliche Dame gefunden, die nun den Taktstock schwingt und sich über weitere Freunde des Gesangs freuen würde. Talent ist keine Voraussetzung!

Frühstück

Unser Marktfrühstück findet jeden Donnerstag in der Zeit von 9 bis 11.30 Uhr statt. Zum Preis von 7,- € (für den kleinen Hunger auch 3,50 € oder 4,- €) erhalten Sie eine Auswahl verschiedener Brötchen- und Brotsorten, Aufschnitte, Käsesorten, Marmelade und Quark.

Wegen des großen Andrangs wird um vorherige Tischreservierung gebeten.



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.

Nachmittagscafé

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



Besondere Veranstaltungen



Kneipen-Quiz

Das beliebte Kneipen-Quiz findet am Freitag, den 13.10.2023, ab 18.00 Uhr statt.

Wie immer reichen wir selbst hergestellte Leckereien zu Beginn und während der Veranstaltung.

6 Runden lang werden die Köpfe wieder rauchen. Spaß ist garantiert, also vergessen Sie nicht, sich rechtzeitig anzumelden!

Einlass ist um 17.30 Uhr.

Die Startgebühr beträgt 5,- €



Sonntags-Café

Das Sonntags-Café wird nicht zuletzt wegen unserer überragend leckeren und immer selbst gebackenen Kuchen und Torten so gut angenommen. Verlagern Sie Ihren "Kaffeeklatsch" doch einfach einmal im Monat ins Café.

Sonntag, 08.10.2023, und

Sonntag, 03.12.2023, (Advent - Basar)

Im November öffnen wir ausnahmsweise an einem Samstag!

Am 11.11. gibt es ab 15.00 Uhr bei uns Püfferchen.

St. Martin

Wie bereits erwähnt, öffnen wir das Café im November an einem Samstag. Nicht ohne Grund! Denn wir möchten gemeinsam auf den Martinszug der Kindergärten warten. Es ist schon fast zur Tradition geworden, dass wir an diesem Tag selbstgebackene

Püfferchen und Glühwein anbieten.

Auch hier bitten wir um rechtzeitige Reservierung!

Beginn 15.00 Uhr



Weihnachtsfeier

Die diesjährige Weihnachtsfeier wird am Donnerstag, den 21.12.2023, stattfinden. Ab 14.30 Uhr lassen wir ein gemeinsames und ereignisreiches Jahr stimmungsvoll ausklingen. Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung und einen Unkostenbeitrag von 12,- €

Winterpause

Nach dem 21.12.2023 bleibt das Café bis einschließlich 07.01.2024 geschlossen.

Am 08.01.2024 beginnen wir mit dem Gedächtnistraining um 10.00 Uhr, und nachmittags ist ab 13.30 Uhr das Café wieder geöffnet.

Zum ersten Sonntags-Café im neuen Jahr am 14.01.2024 laden wir Sie herzlich ein!

*Das ganze Team wünscht Ihnen
frohe Weihnachten und
einen guten Rutsch!*

Im Café



Rückblick: Sommerfest

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen denen ganz herzlich bedanken, die zum guten Gelingen unseres Sommerfestes im August beigetragen haben. Sei es durch Spenden für die Tombola, sei es bei der Vorbereitung der Location (Zeltaufbau etc.) oder des Buffets.

Das Fest war wunderbar!
Die Anzahl der Gäste lässt sich nur schätzen. Aber es war so gut besucht, dass viele, trotz des glücklicherweise schönen Wetters und den vielen

Tischen im Außenbereich, nur innen einen Platz ergattern konnten. Eine Herausforderung für mein Team, die wir aber mit Bravour gemeistert haben. Jedenfalls bekamen wir sehr viel Lob, und das beflügelt bekanntlich und gibt Motivation für alles und jedes Fest, das noch gefeiert wird.

Musikalisch bestens begleitet hat uns Trecker Harry mit seinem großen Repertoire an Stimmungsliedern.



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

Musiknachmittag von und mit Ralf Küntges in der Alten Post - zum Wünschen und Mitsingen

- einmal im Monat
- Eintritt frei
- jeweils von 15.30 Uhr bis 17.30 Uhr
- vorherige Anmeldung erforderlich

Die Termine sind Dienstags, den 10.10.2023, den 07.11.2023 und den 05.12.2023

„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.



	U	E	D	Y				
A	N	G	R	E	I	F	E	R
	G	E	Z	I	E	R	T	E
B	E	T	E	L		E	I	S
	M	A	N	I	T	U		T
D	E	N		G	I	N	G	E
	I		S	E	N	D	E	
D	N	V	P		A	L	L	S
		E	I	D		O	D	E
S	T	R	E	I	K	S		N
	A	L	T	E	R		D	A
S	T	E		S	A	L	A	T
	E	I	N		F	O	T	O
U	N	H	A	L	T	B	A	R



Auflösung

des Kreuzworträtsels von Seite 12



Wir haben noch Kapazitäten!

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

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

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

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

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



Betreuung sichern, wenn die Pflegekraft ausfällt



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

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

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!



WIR BILDEN AUS!
Für die Zukunft der Pflege

Der Fahrbare Mittagstisch der Caritas.

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

caritas

Caritasverband
für die Region
Kempen-Viersen e.V.



Hier bestellen Sie:

02151 / 63 95 55

für Tönisvorst und Krefeld

Caritasverband für die Region Krefeld e.V.

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

Das Angebot besteht in Kooperation mit

Caritasverband für die Region Kempen-Viersen e.V.

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



Zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001 : 2008

Was die Großeltern schon wussten

Fenster putzen

- Ein gutes und günstiges Fensterputzmittel kann man sich folgendermaßen herstellen: In einen Liter Wasser einen Schuss Spülmittel, einen Schuss Essig und einen Schuss Spiritus geben. Umrühren, einfach in eine saubere Sprühflasche füllen – fertig.
- Fenster werden blitzblank, wenn Sie sie mit Brennspritus putzen.
- Dazu geben Sie in einen Eimer Wasser etwa fünf Esslöffel Brennspritus. Weichen Sie das Fensterleder darin ein, und wischen Sie die Scheiben damit ab. Hinterher mit Zeitungspapier blank reiben. Putzen Sie dabei die eine Seite von oben nach unten, und die andere Seite von rechts nach links. So können Sie schnell erkennen, auf welcher Seite noch Streifen sind.
- Fensterbänke und -rahmen wischen Sie mit einer milden Seifenlauge und danach mit klarem Wasser ab.

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



Foto von Jeshoots.com auf Unsplash

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: 20.11.2023
Auflage: Je Ausgabe 1.000 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**