

Älterwerden

in TönisVorst



Informationen - Berichte - Termine - Wissenswertes

Kreuzworträtsel

Fadenrollen	▼	Halogene	▼	sportlich	▼	meeres-tüchtig	▼	Himmels-richtung	▼	Amts-kleidung des Richters	▼	Karten-spiel
Agenten-tätigkeit	▼	Blutzucker hormon	▼			Fabel-gestalt	▼	Vorfüh-rung	▶			▼
								Ausflug zu Pferde	▼			
Bindewort zu dieser Zeit	▶			reaktions-träge	▶					Wäsche-stück	▶	
				Wand-schmuck	▼					Pflanzen-kunde	▼	
			Berufs-sportler	▶						In der Nähe	▶	
			Börsen-ansturm	▼						Abschlags-zahlung	▼	
Währung	▶					U-Bahn	▶					US Bundes-staat
Lange-weile	▼					gehacktes Fleisch	▼					▼
							Regelwerk	▶				
							Boots-portler	▼				
alter Begriff für Großvater	funktions-fähig	▶							Handlung	▶		
	großes Gebäude	▼							schräge Stütze	▼		hilfreicher Zuspruch
			Ankunfts-zeit	▶				Behörden-stelle	▶			▼
			Liebhaber	▼				Abitur	▼			
Haupt-stadt der Fidschi Inseln		Krabbe	▶							Fürwort	▶	
		ehemalig	▼							falscher Pfad	▼	
					Zeitungs-spalte	▶						kühles Getränk
					Stadt in Japan	▼						
Pferde-sportart	▶					Geschöpf	▶				Roman Stephen King	▶
Fahrbahn	▼					Großstadt bahn	▼				Dessert	▼
								voluminös	▶			
								Personen	▼			
abwärts ...und Nacht	▶					 - Der Oxford Krimi	▶				
							Konzern	▼				Wort aus dem Kochbuch
			englischer Vorname	▶					Neben-fluss der Elbe	▶		
			Grün-fläche	▼					stören	▼		
Bewohner der ehemalg. DDR		Hinweis	▶								Hühner-produkt	▶
		Eiweiß-baustein	▼								Grundsatz	▼
					Einfräsung	▶				Rotwild	▶	
					Stadt in der Schweiz	▼				Stadt in Frankreich	▼	
Damen-wäsche-stück	Hirnstrom-bild	▶				Gewebe	▶					englisches Bier
	Kosewort Oma	▼				Kräuter-getränk	▼					▼
								Nervus vagus	▶			
								Abkürzung rechts	▼			
Gesichts-ausdruck	▶						Abtrün-niger	▶				
Vorsilbe	▼											
			kehren	▶						Bruce ...	▶	

Inhaltsverzeichnis

Kreuzworträtsel	2
Grußwort	3
Der geschriebene Gruß	4
Echter Thymian	5
Arzneimittel-Notstand	6
Rekordtemperaturen in Tönisvorst	8
Joghurt-Panna Cotta	9
Gedanken zum neuen Jahr	10
Det on dat on anger Denge	12
Was von gestern übrig blieb	14
Beitrittserklärung	15
Unsere Hilfsbörse, der Besuchsdienst	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,
wir hoffen, dass Sie alle ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest hatten und das Jahr 2024 gesund und munter begrüßen konnten. Die Ereignisse auf diesem Planeten lassen für das neue Jahr wohl kaum Hoffnung zu auf Frieden und Eintracht. Leider können wir als Senioren diese Entwicklungen weder aufhalten noch weitere verhindern. Wir sollten aber dafür sorgen, dass in unserem Umfeld Friede und ansatzweise Harmonie herrscht. Wie kann man das erreichen? Indem man seinem Gegenüber mit Empathie und Freundlichkeit begegnet, mehr miteinander redet, den anderen ernst und sich selbst nicht gar so wichtig nimmt. Wenn man das beherzigt, kann man im Kleinen erreichen, was in der großen Welt offensichtlich nicht möglich ist. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute für 2024, haben Sie viel Spaß bei den Angeboten der Alter-nativen und vor allem: bleiben Sie gesund!

Beste Grüße

Ihr

Peter Pliester



Pastorswall 11
47918 Tönisvorst

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

Der geschriebene Gruß

Viele bunte Bilder

(EB) Schade eigentlich ... sie werden immer seltener: Bunte Ansichtskarten aus Urlaubsdomizilen oder auch nur von einem schönen Ausflug.

Was noch vor ein paar Jahren mehr oder weniger häufig (und besonders zur Urlaubszeit) in unseren Briefkästen landete, ist mittlerweile zur Rarität geworden.



Bild von Anonymos Traveller auf Pixabay

Meist waren es belanglose Texte, die uns erreichten. Was sollte man auch schreiben? „Gut angekommen, Unterkunft ok. Wetter und Essen ganz prima“ waren wohl die am häufigsten verwendeten Floskeln.

Wichtig für uns als Empfänger war doch hauptsächlich, dass unsere Lieben - oder wer auch immer - an uns gedacht haben. Zudem waren auf den Vorderseiten der Karten in der Regel schöne bunte Fotos von Sonne und Meer, Bergen oder sonstigen Sehenswürdigkeiten. Und diese landeten nicht selten an der Pinnwand oder wurden an den Kühlschrank gepinnt. Ein Hauch von weiter Welt ganz in unserer Nähe!

Schöne Fotos von Sonne und Meer, Bergen oder sonstigen Sehenswürdigkeiten erreichen uns auch heute noch reichlich oder sogar viel häufiger, als in der Vergangenheit: Wer über Handy oder Computer verfügt, wird von seinen Lieben meist reichlich über WhatsApp mit Texten, Fotos oder Sprachnachrichten „versorgt“.

Anstelle des Telefons ist heute auch immer häufiger Skype im Einsatz: Eine „Direktschaltung“ mit Bild und Ton der jeweiligen Partner.

Aber ist die Zeit der handschriftlichen Texte/Grüße nun endgültig vorbei? Es gibt sicher noch eine ganze Menge – besonders ältere Menschen –, die ihre guten Wünsche zu den verschiedensten Anlässen handgeschrieben mit einer entsprechenden Karte per Post verschicken und sich über Post im Briefkasten sehr freuen.

Doch einige Ausnahmen werden uns bestimmt auch weiterhin erhalten bleiben: Elektronische Kondolenzbriefe? Da sagt wohl bei den meisten von uns das Gefühl: Geht nicht! Oder Glückwünsche zur Geburt oder Hochzeit? Da ist doch eher eine „altmodische“ Karte passend.



Bild von Iren auf Pixabay

Echter Thymian

(EA) Eine Erkältung oder ein grippaler Infekt gehören im Winter fast dazu. Aber auch gegen diese Beschwerden ist ein Kraut gewachsen. Gemeint ist der aus dem Mittelmeerraum stammende Thymian. In seiner Heimat findet man ihn oft wildwachsend vor. Bei uns ist er in vielen Gärten und auf dem Balkon anzutreffen. Das aromatische, kräftige Gewürzkraut wird vielfach in der Küche verwendet und verfeinert so manches Gericht. Da er aber auch eine erstaunliche Heilwirkung besitzt, wird er schon seit Langem auch bei Erkrankungen genutzt. Eingesetzt wird er bei Husten, Atemnot, sogar bei Asthma. Er hat eine krampflösende und desinfizierende Wirkung, die von den ätherischen Ölen, Gerb- und Bitterstoffen ausgehen. Eine Tasse Thymian Tee mit einem Löffel Honig ist bei

Thymus vulgaris

einer Erkältung eine wahre Wohltat. Ich genieße den Tee dann 3 mal täglich. Dies aber immer nur kurzfristig, bei länger anhaltendem Husten immer den Arzt aufsuchen.



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 

Arzneimittel-Notstand

von unserer Gastautorin Dr. Gabriele Köwing

Haben Sie in der Apotheke vielleicht auch schon den Satz gehört: Haben wir nicht, kriegen wir nicht, kommen Sie bitte ein andermal wieder? Als Apothekerin muss ich ihn seit 2020 oft verwenden. Die Versorgungslage mit Arzneimittel (AM), egal ob es sich um frei verkäufliche oder um verschreibungspflichtige handelt, ist de-saströs. Der Arzneimittelmarkt in Deutschland sowie in Europa ist in bedenklicher Schiefelage – nur leider reagiert keiner der Verantwortlichen.

Im Computer sehe ich bei jedem 2./3. AM das Symbol für „Nicht lieferbar“. Der AM-Mangel wird von Woche zu Woche, von Monat zu Monat schlimmer. Eine Besserung ist nicht in Sicht. Selbst wenn man die Ursachen bekämpfen würde (Betonung „würde“), würde sich die Verfügbarkeit der AM erst in 3-5 Jahren deutlich bessern. Deprimierende Aussichten!

Wer ist schuld an dieser Situation? Relativ einfach zu benennen: Vor knapp 20 Jahren wurden die AM-Kosten durch die Aachener Gesundheitsministerin Ulla Schmidt (SPD) nach Ratschlag des Sachverständigenrates, dessen Mitglied auch der jetzige Gesundheitsminister Dr. Karl Lauterbach war, „ökonomisch“ umgestaltet.

Das System der Rabattverträge der gesetzlichen Krankenkassen wurde eingeführt. Dies bedeutete, dass bei patentfreien Arzneistoffen (Generika) ein ruinöser Preiskampf der vielen Nachahmer-Firmen stattfand. Fast wie bei einer Pokerrunde versammelten sich alle 2 Jahre die Hersteller bei den gesetzlichen Krankenkassen (GKV) und feilschten um die niedrigsten Preise. Nur die „billigste(n)“ Firmen konnten dann für 2 Jahre bei einem bestimmten Arzneistoff die Patienten einer bestimmten Krankenkasse (KK) mit Vertrags-AM beliefern. Hersteller, die bei diesem Preiskampf unterlagen, mussten daraufhin ihre entsprechende Produktion mangels Absatz

drosseln. Dieses Verfahren sparte den KK viel Geld. So begann eine Preisspirale nach unten.

Aber den KK sowie der Gesundheitspolitik reichte das noch immer nicht. Für jedes AM wurde ein sogenannter Festbeitrag (oberste Erstattungsgrenze) eingeführt. Überschreitet ein Hersteller den entsprechenden Festbeitrag, muss der Patient aus eigener Tasche die Festbeitragsdifferenz (AM-Preis minus Festbeitrag) zahlen. Generika-Hersteller, die Umsatzeinbußen fürchteten, mussten dies tunlichst vermeiden.



Bild von Poor_photographer auf Pixabay

Die Festbeiträge wurden von den KK seit 20 Jahren nicht etwa der allgemeinen Kostenentwicklung angepasst, nein sie wurden immer weiter gesenkt. Zum Vergleich: Stellen Sie sich vor, Ihr Einkommen stagniert seit 20 Jahren! Ihre Kosten (Preise, Steuern, Sozialabgaben, Energiekosten) steigen. Logischerweise stiegen die Produktionskosten der Pharmafirmen. Löhne der deutschen Mitarbeiter steigen, deutsche und europäische Bürokratie kostet Zeit (und Nerven), Umweltauflagen steigen, Transportkosten steigen, Abgaben steigen, Inflation. Die Erstattung durch die KK stagniert aber seit 20 Jahren. Immer mehr deutsche Lohnhersteller stellten und stellen daraufhin die Produktion vor Ort in Deutschland ein.

Wie können die Hersteller den ruinösen Wettbewerb überhaupt überleben? Durch Auslagerung von ca. 80% der Arzneistoff-Produktion nach Fernost, hauptsächlich nach China und Indien. Aber auch dort steigen die Kosten bzw. Preise. Ein Geflecht von Firmenbeziehungen entstand. Vorstufen von Arzneistoffen und Hilfsstoffen werden mal hier, mal dort produziert und in die gesamte Welt weitertransportiert. Diese langen Lieferketten sind anfällig. Ein Wiederaufbau einer Produktion in Deutschland würde 3-5 Jahre dauern und nur bei einigermaßen profitablen Medikamenten erreichbar sein.

Nun rächt sich die Gesundheitspolitik: „Hauptsache billig, deutsche Arbeitsplätze in der Pharmaindustrie sind zu teuer“. Es gibt einen berühmten Spruch in der Pharmaszene: „China braucht keine Bomben auf den Westen werfen. Es braucht nur den Export von Antibiotika drosseln.“

Die prekäre Arzneiversorgung in Deutschland und in Europa gefährdet das gut eingespielte, belastbare Gesundheitssystem (Hersteller – Pharmagroßhandel – Apotheke sowie Patient – Hausarzt – Apotheke). Warum die Gesundheitspolitik auch die Versorgung vor Ort durch Hausärzte und Apotheken gefährdet ist ein Thema für einen anderen Artikel!

Apotheker haben schon vor 20 Jahren in Düsseldorf vor den Konsequenzen der Sparpolitik gewarnt und demonstriert! Nun müssen wir in der Apotheke zeitintensiv den Mangel managen: Patienten Lieferengpass erklären, im Computer nach Alternativen recherchieren, in benachbarten Apotheken und beim Großhandel nach Restbeständen nachfragen, in ebenfalls völlig überlasteten Arztpraxen um neue Rezepte bitten, die durch von uns bezahlte Boten dort abgeholt werden müssen, Patient will auf AM warten, muss dann angerufen werden.... Der enorme Aufwand wird seit kurzem mit 50 Cent vergütet. Glauben Sie mir, die Arbeit macht z. Zt. keinen Spaß, die Stimmung ist für uns Apotheken wie überall im Gesundheitssystem auf dem Tiefpunkt!

Wie kann man das Gesundheitssystem wieder flott bekommen? Mehr in die Lieferfähigkeit der AM investieren! Herr Dr. Lauterbach hat Zeit für Talkshows, aber keine Zeit für ein Treffen mit der Präsidentin der Apothekerverbände, um Lösungsvorschläge zu besprechen! Das Thema Lieferengpass bei AM interessiert ihn wenig. Er warnt nur vor dem Hamstern. Ich rate den Kunden inzwischen: Warten Sie nicht bis zu letzten Tablette, um sich ein Anschluss-Rezept zu besorgen und es dann einlösen! Schauen Sie, dass Sie vielleicht eine Wartezeit von 1-2 Wochen überbrücken können.

Die AM-Kosten steigen hauptsächlich durch patentgeschützte Neuentwicklungen. Sie stellen einen wichtigen medizinisch-therapeutischen Fortschritt dar. Wenn nicht geforscht wird, gibt es einen Stillstand. Zu Baldriantropfen als alleinigem Schlafmittel und Ether-Narkose vor OPs wollen wir nicht zurückkehren!

Durch den vollen Mehrwertsteueraufschlag verdient der deutsche Staat bei verschreibungspflichtigen AM mehr als die Hersteller und die Apotheken! Die Verwaltungskosten der gesetzlichen Krankenkassen sind mehr als doppelt so hoch wie der Verdienst der Apotheke.

Die meisten Hausärzte und alle Vor-Ort-Apotheken halten das System im Interesse der Patienten am Laufen, ohne angemessen und kostendeckend bezahlt zu werden. Nicht nur Hersteller, sondern auch die Apotheken werden von den GKK und der Politik seit vielen Jahren mit nicht angepassten Kostenerstattungen abgespeist.

Bitte unterstützen Sie das Aktionsbündnis aus Hausärzten und Apotheken vor Ort, bei ihren gemeinsamen Bemühungen (Streiks!), endlich Gehör bei den KK, Parteien und v.a. unserem Gesundheitsminister zu finden.

Ich hoffe sehr, dass bald das Thema „AM-Mangel“ in der politischen Prioritätenliste nach oben rutscht und Deutschland nicht unnötig lange ein AM-Mangelgebiet bleibt!

Rekordtemperaturen in Tönisvorst



Foto von Telse Ahrweiler

(PP) In den letzten beiden Sommern konnte man den Namen unserer Stadt häufiger ganz oben lesen, wenn es um die Temperaturen während der Sommerhitze ging. Diese hohen Temperaturen kann man nicht verhindern, es sei denn, man stoppt den Klimawandel. Da Seniorinnen und Senioren bekanntlich besonders von der starken Hitze beeinträchtigt werden, haben wir bei der Stadtverwaltung nachgehört, ob es irgendwelche Maßnahmen gibt, die darauf abzielen, den Folgen von derartigen Hitzewellen zu begegnen.

Der Kreis Viersen erarbeitet zurzeit gemeinsam mit 7 beteiligten Kommunen, zu denen auch Tönisvorst gehört, ein sogenanntes „Klimafolgenanpassungskonzept“.

Der Rat der Stadt und der entsprechende Ausschuss werden regelmäßig über den Stand informiert.

Wir bleiben am Ball und werden berichten, wenn es Neues dazu gibt.



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



Foto von Alexey Khanefit auf unsplash

Jogurt-Panna Cotta mit roter Grütze

Zutaten für 4 Portionen:

4 Blatt Gelatine
 200 ml Milch
 300 g griechischer Jogurt
 100 ml Apfelsaft
 400 g TK-Beeren
 1 Päckchen Vanillinzucker
 4 EL flüssiger Honig
 50 g Chiasamen

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Milch mit 2 EL Honig und Vanillinzucker aufkochen und vom Herd absetzen. Gelatine ausdrücken und in der heißen Milch auflösen. Etwas abkühlen lassen und mit dem Jogurt glatt rühren.

Auf 4 Gläser verteilen und ca. 2 Stunden kalt stellen.

Für die rote Grütze Apfelsaft mit 2 EL Honig aufkochen und die Beeren und die Chiasamen zugeben und 3 Minuten weiter köcheln lassen.

2 Stunden Quellen lassen und gelegentlich umrühren.

Dann rote Grütze auf der Jogurt-Panna Cotta verteilen.

(RP)

NEW

Wir kümmern uns!
www.new.de

Dry aged Beef

Schlesische Wurstspezialitäten

Landfleischerei

Helbig

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



Foto von Manfred Richter auf Pixabay

Gedanken zum neuen Jahr

(BK) Das neue Jahr 2024 beginnt und es hat sich so einiges bei uns im Land verändert. Die Preise für Lebensmittel sind gestiegen und in vielen Restaurants zahlen wir mehr als je zuvor. Die Lebenshaltungskosten sind in die Höhe gegangen. Geschultes Personal fehlt uns an allen Ecken und Enden. Nicht nur in den Schulen, auch in den Geschäften, Betrieben, der Gastronomie, bei den Handwerkern, in den Apotheken und bei den Ärzten, in Organisationen und Ehrenämtern, in der Feuerwehr, der Polizei und der Bundeswehr. Selbst die Beamten suchen vergeblich neue Mitstreiter. Für die gute Betreuung und Versorgung älterer Bürger in Alten- und Pflegeheimen fehlt das Geld und das Personal. Auch in den Krankenhäusern wird der Mangel verwaltet.

Auch wohnen wird teurer werden. Die Preise für Neubauten und auch die Materialien sind stark angestiegen, die Zinsen für Kredite auch. Es wird also weniger gebaut werden als benötigt wird und

die Mieten gehen dann ordentlich in die Höhe. Wer kann sich das noch leisten?

In der Coronazeit haben viele ihre Tätigkeiten nicht mehr ausüben können und sich dann anderweitig orientieren müssen. In den Kaufhäusern wurde schon viel früher Personal eingespart. Aber wo sind diese Kräfte alle nur abgeblieben? Ist das Bürgergeld ein möglicher Grund? Oder studieren jetzt alle? Ehrlich, ich habe keine Ahnung dazu.

Wir haben bisher immer die Hoffnung gehabt, dass alles wieder irgendwie gut wird und wir unser Leben wie gewohnt weiter leben zu können - mit neuer Hoffnung wieder positiv in unsere Zukunft zu schauen. Aber so einfach ist es nicht mehr - es hat sich viel verändert im Land.

Viele schlechte Straßen und marode Brücken verursachen große Staus im ganzen Land. Fehlende Schienen und Zugführer, veraltete Stell-

werke bringen riesige Verspätungen mit sich. Ein Albtraum für alle, die zur Arbeit müssen.

Ja und dann ist da auch noch der Klimawandel, der durch diverse Auswirkungen dramatische Folgen für uns alle hat: Starkregen, Stürme und Orkane, Hitzewellen und ausgetrocknete Seen und Flüsse, Überschwemmungen und große Erdbeben. Die Vulkane zeigen vermehrte Aktivitäten und bedrohen viele Existenzen.

Pandemien erreichen uns, Corona in etlichen Abwandlungen kommt noch auf uns zu.

Wir müssen uns mit immer mehr Technik auseinandersetzen im alltäglichen Leben und die KI (künstliche Intelligenz) wird von vielen schon genutzt und in Gang gesetzt, ohne dass es gesetzliche Richtlinien dafür gibt – die müssen erst noch erstellt werden. So wird die KI sich in vielen Bereichen schnell durchsetzen und wachsen können. Was das für Auswirkungen hat, wissen wir noch gar nicht!

Was wir uns wünschen? Na klar, mehr Liebe und viel weniger Hass und Gewalt, weniger Streit und Neid, weniger ICH und mehr WIR.

Mehr Zusammenhalt in den Familien und in unserer bunten werdenden Gesellschaft.

Vor allem mehr Ehrlichkeit und mehr Menschen mit Engagement, mit Mut und viel Kraft zum Handeln, auch in der Politik. Ja und dazu brauchen wir eine stabile und gute Führung mit fachlicher Kompetenz und dem festen Willen das Beste für alle Bürger zu wollen und umzusetzen.

Wir wollen Menschen in Führungspositionen erleben die unsere tägliche Realität kennen, die gut ausgebildet sind und einen Beruf gelernt haben. Die wissen was zu tun ist und sich dafür einsetzen!

Ein Traum, ja, vielleicht, aber eine sehr schöne Vorstellung!

In diesem Sinne Euch allen ein gutes und gesundes Neues Jahr!



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

DRK-Seniorenreisen

- **Deutschland-Reisen**
- **Flugreisen**
- **Tagesfahrten**

*Reisen Sie sorglos -
wir reisen mit Ihnen!*

DRK-Kreisverband Viersen e.V.

Telefon 02162 9303-0

E-Mail service@drk-kv-viersen.de

www.drk-kv-viersen.de

Det on dat on anger Denge

op Platt vertällt

Fasteloavend

Freud´jeht för enn neut Hemd,
wat koann os doa passiere?
We´i hau´e döchtech op die Tromm,
dont Fasteloavend fiere.

Schuen vörklett, die Grosches enn de
Täsch,
su´e trecke we´i sengend duur de Welt.
We´i drenke, danze, äete, sprengge,
wie et os jefällt.

On send die dolle Daach jehalde,
do häs noch jet et ärme Dier,
dann pack möt Freud dinne
Ärbet an,
Fasteloavend kömmt doch wier.

(WaLeVo=Walter Lehnen, Vorst, 1993)

Karneval

Freude ist wichtiger als ein neues Hemd,
was kann uns schon geschehen?
Wir schlagen die Trommel
und feiern Karneval.

Schön verkleidet, mit Geld in der
Tasche,
so ziehen wir singend durch die Welt.
Wir trinken, tanzen, essen, springen,
wie es uns gefällt.

Und sind die tollen Tage vorüber,
und du bist darüber traurig,
dann geh´ wieder mit Schwung an deine
Arbeit,
denn im nächsten Jahr ist wieder Karneval.

Freie Übersetzung (MLB)

Redensarten auf Platt

wörtlich und sinngemäß übersetzt

Dä jeht wie op näcke Kooße.
Der geht wie auf nackten Füßen.
Jemand, der leise auftritt bzw. schleicht.

Dä hät en kört Hemmke an.
Der hat ein kurzes Hemdchen an.
Jemand ist arm und bedürftig.

*Wenn dou op enne Mäehlsack klopps,
dä stüvvvt ömmer..*
Wenn du auf einen Mehlsack schlägst,
staubt der immer.
Man findet immer etwas, wenn man
etwas finden will.



Foto von 12322464 auf Pixabay



Foto von congerdesign auf Pixabay

Was von gestern übrig blieb

(EA) Koche ich mir Reis, Kartoffeln oder Nudeln, mache ich seit ich für eine Person koche, immer gleich das Doppelte. Somit kann ich mir eine weitere Mahlzeit in wesentlich kürzerer Zeit zubereiten. Für mich ist dies Kettenkochen. Reis und Co. halten im Kühlschrank bis zu eine Woche frisch. Aus den Reisresten bereite ich sehr gerne Bratreis mit Gemüse z.B. Paprika, Zucchini, Karotten ganz nach Wahl. Ein Schinken oder Geflügelrest dazu, fertig ist eine weitere Mahlzeit.

Eine Reisfrikadelle schmeckt mir auch sehr gut, dazu nehme ich 100 -150 Gramm gekochten Reis, ca. 200 Gramm Hackfleisch, 1 Zwiebel, 1 Ei, als Gewürz Senf, Salz, Pfeffer und Paprika. Nun alles miteinander vermischen und daraus Frikadellen oder Würstchen formen und in Öl in einer Pfanne braten.

Dazu einen Salat und genießen.



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

Heribert Krins
Geschäftsführer · Steuerberater



IMMOBILIEN
CHRISTOPH REIFF

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.





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

Unsere Hilfsbörse, der Besuchsdienst

von unserem Vorstandsmitglied Wolf-Hubertus Bohns



Bild von Mohamed Hassan auf Pixabay

Nachdem Frau Anne Ruckdeschel die Leitung der Hilfsbörse abgegeben hat, habe ich durch die Wahl auf der Jahreshauptversammlung am 20.06.2023 das Ehrenamt übernommen. An dieser Stelle ein herzlicher Dank an meine Vorgängerin für die gute Übergabe.

Mein Name ist Wolf Bohns und ich bin Ansprechpartner im Ehrenamt für die Hilfsbörse tätig, die ich koordiniere.

Zur Verstärkung für unsere Hilfsbörse/ Besuchsdienst suchen wir noch ehrenamtliche Damen und Herren.

„Haben Sie etwas Zeit zu verschenken?“

Schon mit 1 Stunde in der Woche können Sie einem einsamen Senior oder Seniorin etwas Freude schenken und den Alltag durchbrechen.

Nähere Einzelheiten können Sie auch unserer Homepage entnehmen unter

www.seniorenbuero-tv.de

Für den Erstkontakt erreichen Sie mich unter den Telefonnummern 015756130387 oder 02151701390.

Gerne können wir uns dann in unserem Café, am Pastorswall 11, zu einem Kaffee oder Tee treffen und alles weiter besprechen.

Schenken Sie uns etwas Zeit.

Ich freue mich auf Ihren Anruf.

Mit freundlichem Gruß
W.-H. Bohns

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

Canasta

Roswitha Schnitzler 02151 / 798803

Doppelkopf

Renate Pierburg 02156 / 7564

Sigrid Jäger 01512 / 3300735

Kegeln

Irmgard Tittel 02151 / 793117

Holzbearbeitung/ Schiffmodellbau

Herbert Brauers 02151/797460

Hilfsbörse

Wolf Bohns 02151/701390
0157756130387

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

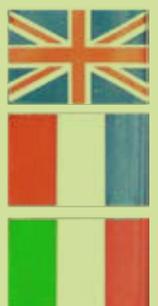
Wir suchen **dringend**

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

07.01.	Hülser Bruch + Hülser Berg	ca. 9,0 km
21.01.	Die Rheinauen bei Friemersheim	ca. 10,0 km
04.02.	Leuther Mühlenpfad	ca. 8,0 km
18.02.	Wittlaer – Kaiserswerth – Wittlaer	ca. 12,0 km
03.03.	Hariksee – Borner See – Hariksee	ca. 9,0 km
17.03.	Rund um Wachtendonk	ca. 8,0 km
29.03.	Karfreitag! Brückenwanderung in Düsseldorf mit Einkehr zum Fischessen	ca. 9,0 km
14.04.	Urdenbacher Kämme	ca. 10,0 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!

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!

Ansprechpartnerin ist Frau Gabriele Monreal,
Tel. 0177/8518354

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 26.01.2024, 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,- €/Pers.

Zugang zum Buffet 10,-€/ Pers.

Getränke werden nach Verzehr abgerechnet.

Bis dahin - Wir freuen uns!



Klappertüüüüt und Weiberfrühstück

Am 08. Februar ist Altweiber und dann sind das Café und das Marktfrühstück traditionsgemäß ganz in Weiberhand! Bitte reservieren Sie rechtzeitig, denn die Plätze sind sehr begehrt!

Nachmittags bleibt das Café geschlossen. Auch am Rosenmontag ruhen wir! Aschermittwoch haben wir dann wieder ganz "normal" geöffnet.

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.

Das neue Jahr beginnt mit der Ausnahme zur Regel. Im Januar wird das Café, anders als in der letzten Ausgabe angekündigt, an keinem Sonntag geöffnet haben, denn wir kommen erst am 8. Januar aus der Winterpause zurück.

Am 04.02.2024 und am 03.02.2024 dürfen Sie sich wieder ab 14.30 Uhr bei uns einfinden und den Sonntagnachmittag genießen.



Info-Veranstaltung

Am Freitag, dem 08. März 2024 möchten wir Sie über Wissenswertes zu Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung informieren. Die Veranstaltung beginnt um 14.00 Uhr. Um Voranmeldung bis zum 29.02.2024 wird gebeten.

Zu einem späteren Zeitpunkt werden wir zu diesem, aber auch allen anderen Rechtsgebieten bei Bedarf wieder eine kostenlose Rechtsberatung anbieten.

Osterfrühstück

Mit dem Osterfrühstück am 28. März beenden wir das erste Quartal des Jahres 2024 und verabschieden uns in ein langes Osterwochenende.



Das Café Team

An dieser Stelle möchte ich mich gerne mal ganz offiziell bei meinem Team für die wirklich schöne Zusammenarbeit bedanken. Alle machen einen guten Job und haben augenscheinlich Spaß dabei! (Fast immer ;-))

Kirsten Pülmanns ist die Dienstälteste (obwohl die Zweitjüngste) im Reigen. Mit ihr habe ich bereits in den alten Räumlichkeiten (Remise) zusammengearbeitet. Wir haben so einige Hürden gemeinsam genommen und noch mehr schöne Augenblicke miteinander geteilt.

Ehrenamtlich unterstützt wurden wir seither immer von der lieben Katharina Kothen. Sie vertrat mich auch bei Krankheit oder während meines Urlaubs beim Gedächtnistraining, und das tat sie mit leidenschaftlicher Strenge und ihrem trockenen Humor zur Freude aller.

Heute hat Vera Tenten, die seit mehreren Jahren ehrenamtlich zum Team gehört, diese Vertretungsaufgabe übernommen und macht das und vieles andere hervorragend und zuverlässig!

Moni Mertens war lange die ruhigste im Team. Doch davon ist heute nichts mehr zu spüren! So fix, wie sie das Café durchquert, so fix kocht sie auch die unzähligen Liter Kaffee fürs Marktfrühstück. Und dabei ist sie immer chic!



Und dann ist da noch die liebe Christel Maldener. Sie beglückt uns alle mit ihrer Backleidenschaft. Sie ist die Torten-Queen! Und sie ist die "Mutter der Kompanie". Gefühlt ist sie immer im Café oder seit kurzem mit ihrem Pflegehund Dixi auf Gassirunde, die dann auch oft im Café vor der Hundeleckerli-Schublade endet.

Ja, und ich bin Elke Schwetlik, die dann die Hundeleckerlis verteilt und das Vergnügen hat, mit all diesen tollen Frauen zusammenarbeiten zu dürfen!

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: 7,20 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

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



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

Auflösung

des Kreuzworträtsels von Seite 2



Foto: von Steve Büssimeauf Pixabay

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

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
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!



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
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

Wolle

- In der Winterzeit gefällt es vielen Menschen, Woldecken zu benutzen. Die müssen natürlich von Zeit zu Zeit gewaschen werden. Damit sie sich beim Trocknen nicht verziehen, sollte man sie im Dreieck über die Leine hängen.
- Wolle ribbelt sich gerne schon mal auf. Sie wird wieder glatt, wenn Sie sie stramm auf ein Brett wickeln, gut anfeuchten und trocknen lassen.
Eine weitere Möglichkeit: Wickeln Sie die Wolle um eine Flasche und füllen Sie diese mit heißem Wasser. Am nächsten Tag ist die Wolle wieder glatt.
- Wollknötchen können Sie mit einem Elektro-Rasierer einfach abrasieren, Kleidung flach und faltenfrei hinlegen und vorsichtig rasieren.
- Damit Wollstrümpfe später nicht einlaufen und fusseln, legt man vor dem ersten Tragen ein nasses Tuch auf die Strümpfe und bügelt das Tuch mit dem Bügeleisen auf niedriger Stufe trocken.

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



Foto von Anja Heidsiek 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: 20.02.2024
Auflage: Je Ausgabe 1.000 Exemplare

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 hands and looking at each other. The kitchen background includes a window with plants, a blender, and a coffee maker.

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!

