

Ausgabe 82

April - Juni 2024 **zum Mitnehmen**

# Älterwerden

**in TönisVorst**



Foto: Telse Ahrweiler

*Informationen - Berichte - Termine - Wissenswertes*



**VR ImmoFlex**  
Immobilienvermögen  
nutzbar machen –  
ohne Teilverkauf

# Clever investieren und das Zuhause bewahren.

**Morgen  
kann kommen.**  
Wir machen den Weg frei.

In neue Werte investieren, energetisch sanieren und mehr Rente zur Verfügung haben – im Alter lassen Wünsche nicht nach. Wenn Ihr Vermögen in Ihrer Immobilie steckt, haben wir die clevere Lösung.

**Sie bleiben zu 100 % Eigentümer (kein Teilverkauf).  
Flexible Auszahlung: Einmalbetrag oder monatliche Rente.  
Auf Wunsch zahlen Sie nur die Zinsen.**

[vbkrefeld.de/immoflex](http://vbkrefeld.de/immoflex)



Jetzt informieren!

# Inhaltsverzeichnis

Grußwort	3
Die Geschichte dieser Zeitung	4
Senioren und ihre Handys	6
Fächerofenkartoffeln	7
Kreuzworträtsel	8
Schnittlauch	9
Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung	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
In eigener Sache	31
Impressum	31



## Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe möchte ich sie um etwas bitten. Am 30. Januar habe ich in St. Tönis an der Demonstration für Demokratie, Toleranz und Vielfalt teilgenommen. Sehr erfreulich war, dass wesentlich mehr Menschen gekommen sind, als erwartet. Auch viele Seniorinnen und Senioren waren da. Denjenigen, die nicht mit demonstriert haben, möchte ich Mut machen, demnächst auch dabei zu sein. Wenn unsere Generation verhindern will, dass unsere Kinder und Enkel künftig erleiden müssen, was unseren Eltern und Großeltern von 1933 bis 1945 widerfahren ist, müssen wir Flagge zeigen. Wir müssen denen, die unsere Demokratie und Freiheit infrage stellen oder gar abschaffen wollen, entgegentreten und klarmachen: Mit uns nicht!

Liebe Seniorinnen und Senioren,

trotz der unruhigen Zeiten - oder gerade deswegen- wünschen wir Ihnen schöne Stunden bei den Alter-nativen. Nutzen Sie unsere Angebote und genießen sie.

In diesem Sinne mit besten Grüßen

Ihr

Peter Pliester



Pastorswall 11  
47918 Tönisvorst

Telefon: 02151-994865  
E-Mail: [info@seniorenbuero-tv.de](mailto:info@seniorenbuero-tv.de)  
[www.seniorenbuero-tv.de](http://www.seniorenbuero-tv.de)

## Die Geschichte dieser Zeitung

Wir haben 20-jähriges Jubiläum!

(PP) Die Ausgabe, die Sie jetzt in Händen halten, trägt die Nummer 82. Das heißt, dass die letzte Ausgabe aus dem Jahr 2023 die laufende Nummer 80 hatte. Bei

vier Ausgaben im Jahr bedeutet das, dass es diese Zeitung bereits seit 20 Jahren gibt. In der Tat startete sie in dem Jahr, in dem unser Verein 10 Jahre bestanden hatte, nämlich 2004. Sie sah noch völlig anders aus als heute, bestand sie doch aus einzelnen, kopierten und zusammengehefteten Blättern in schwarz-weiß auf einfachem Kopierpapier. Es war aber der Anfang einer Zeitung, die sich im Laufe der Jahre weiterentwickelt hat.

Leider liegt uns kein Exemplar der allerersten

Ausgabe mehr vor. Darum müssen wir uns mit der Ausgabe 2 begnügen.

Die Titelseite sah so aus:



Im Laufe der Jahre wurde der Umfang der Zeitung erweitert; schon bald bestand die Zeitung aus über 20 Seiten, und die ersten vereinzelt Farbfotos erschienen.

Großen Raum in der Berichterstattung nahm die Reisegruppe ein, die in fast jeder Ausgabe über ihre sehr schönen Reisen durch ganz Deutschland und z.T. Europa berichtete. Diese Reisegruppe gibt es leider nicht mehr, weil

niemand bereit oder in der Lage ist, so etwas zu organisieren. Sollten Sie sich das zutrauen und Lust dazu haben, melden Sie sich bei uns.

Ab der 35. Ausgabe (Mai bis Juli 2012) wurde es dann bunt. Die Zeit der Schwarz-weiß-Blätter war vorbei. Um den gestiegenen Druckkosten Rechnung zu tragen, wurden auch Werbeanzeigen von ortsansässigen Geschäften und Betrieben aufgenommen - bis heute das wesentliche Standbein zur Finanzierung der Zeitung.

Mittlerweile hat die Zeitung einen Umfang von 32 Seiten und wird vierfarbig auf hochwertigem Papier gedruckt. Sie hat eine Auflage von 1.000 Exemplaren und erscheint vier Mal im Jahr.

Das Layout zaubert seit der 40. Ausgabe (August – Oktober 2013) die allseits sehr geschätzte Telse Ahrweiler, die noch weit vom Seniorenalter entfernt ist.

Der redaktionelle Teil wird von unserem Redaktionsteam, das ausschließlich aus Seniorinnen und Senioren besteht, ehrenamtlich betreut. Das bedeutet, dass die Mitglieder dieses Teams auch schon einmal wechseln. Wenn jemand aus Altersgründen nicht mehr dabei sein kann, brauchen wir „Nachschub“.

Wenn Sie Lust haben, uns zu unterstützen und an dieser Zeitung mitzuwirken, sprechen Sie uns bitte an. Wenn Sie zwar nicht schreiben möchten, aber vielleicht bei der Verteilung der Zeitungen einmal im Quartal helfen möchten, nehmen wir Ihre Hilfe gerne an.

Wir würden uns freuen, wenn Sie sich bei uns melden, um dazu beizutragen, dass diese Zeitung noch lange erscheinen kann.



**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](mailto:service@drk-kv-viersen.de)

[www.drk-kv-viersen.de](http://www.drk-kv-viersen.de)

# Senioren und ihre Handys

### Hat sich da vielleicht etwas verändert?

(EB) Seit Jahren bemühen wir uns ja schon, Kindern und Jugendlichen das ewige Starren auf das Handy abzugewöhnen.

In Schulen geht es teilweise so weit, vor dem Unterricht die Smartphones der Schüler einzusammeln, um mehr Aufmerksamkeit im Unterricht zu erreichen.

Haben Sie schon einmal einen Erwachsenen oder sogar älteren Menschen gesehen, der - Smartphone vor der Nase und voll konzentriert darauf - durch die Gegend läuft und seine Umgebung absolut nicht wahrnimmt? Wohl kaum!



Bild von 12194226 auf Pixabay

Allerdings scheint sich in letzter Zeit bei den Älteren im Umgang mit ihren Handys doch einiges geändert zu haben. Sie wurden bisher zum Telefonieren, Nachrichten versenden/empfangen oder Fotografieren verwendet und bei Bedarf hervorgeholt.

Doch immer mehr fällt mir beim Zusammentreffen von Senioren Folgendes auf: Sie haben sich zusammen an einen Tisch gesetzt, die Speisekarte studiert oder auch schon den ersten Kaffee bestellt.

Doch dann scheint ihnen etwas einzufallen: Sie kramen in ihren Taschen, und schon liegt ihr Smartphone auf dem Tisch. Auf die Frage: „Er-

wartest Du etwas?“, kommt die Antwort: „Nö, eigentlich nicht. Aber kann ja immer was sein.“ Als es beim ersten dann klingelt: „Oh, meine Tochter. Hoffentlich ist nichts passiert!“ Doch schon kurz darauf ein entspanntes Gesicht: „Mein Enkel hat eine 2 in Englisch geschrieben.“ Diese Nachricht hätte sie heute Abend bestimmt auch noch gefreut. Anschließend gibt es noch ein paar Klicks von den Smartphones, aber wirkliche/wichtige Infos sind nicht dabei.

Es ist noch gar nicht lange her, da gab es für uns die Wetteraussichten per Radio oder Fernsehen. Doch seit es Wetter-Apps gibt, werden diese – mit stündlicher Vorhersage – immer beliebter. Dass sich die Trefferquote – trotz genauer Standortangabe – in Grenzen hält: Na ja, dann regnet es eben, obwohl uns ein trockener Tag angezeigt wurde.

Dass die Smartphones nicht nur zum Telefonieren taugen, haben ältere Menschen ja schon lange gemerkt. Nach anfänglicher Skepsis folgen sie Sozialen Netzwerken, holen sich über Google Tipps zu Gesundheit, Krankheiten, Koch- und Backrezepten, technischen Problemen etc., legen sich Kalender an, bestellen mittlerweile locker im Internet und erledigen sogar immer häufiger ihre Bankgeschäfte per Handy (schauen sich zumindest regelmäßig die Kontobewegungen an).

Aber welche Vielzahl an Spielen sie uns anbieten: Da mussten wir erst einmal dahinterkommen. Jetzt ist es nichts Beängstigendes mehr, wenn sich Oma leicht geistesabwesend am Telefon meldet: Sie ist gerade völlig vertieft in ein wahnsinnig spannendes Spiel.

Aber ist das alles schlimm oder beängstigend? Ich denke: NEIN. Doch vielleicht sollten wir in Zukunft etwas milder auf die Jugend und ihr Smartphone-Verhalten schauen.



# Fächer-Ofenkartoffeln mit Hackbällchen in Rahmsauce

Das schmeckt auch den Enkelkindern

## Zutaten für 4 Portionen:

1,5 kg Kartoffeln  
 1 Zwiebel  
 400 ml Milch  
 300 ml Schlagsahne  
 1 EL Tomatenmark  
 1/4 TL geriebene Muskatnuss  
 500 g gemischtes Hackfleisch  
 1 Brötchen  
 1 Ei  
 2 TL Senf  
 Salz, Pfeffer, Paprikapulver

## Zubereitung:

Kartoffeln schälen und fächerartig in eine gebutterte Auflaufform nebeneinandersetzen. Die Milch mit Sahne, Tomatenmark, Salz und Pfeffer verrühren und 2/3 davon über die Kartoffeln gießen. Im Ofen bei 180 Grad Umluft 30 Minuten backen.

In der Zwischenzeit aus den anderen Zutaten eine Hackfleischmasse kneten und kleine Hackbällchen formen. Diese in Öl in der Pfanne ca. 5 Minuten anbraten.

Nach 30 Minuten die Kartoffeln mit dem letzten Drittel Milch-Mix begießen und die Hackbällchen zwischen den Kartoffeln verteilen. Alles zusammen weitere 30 Minuten backen.

Dazu schmeckt ein leckerer Salat.

(RP)



# Kreuzworträtsel

Nord-afrikaner	▼	Abk. für Logarithmus	▼	Ausruf der Überraschung	▼	altes Antriebswerk	▼	ausklammern	▼
japanische Sportart	▶	sumpfig	▶	Instrument	▶	aufgeben	▶	Tier, das frisst	▶
Fürst von Venedig	▶			Kfz von Esslingen	▶				
durchgekocht	▶			Anhöhe	▶				
	▶		Reitersitz	von hier an	▶				
in der Nähe	▶		ausgelassen		▶				
Bücherfreund	▶			Stadt in der Türkei	▶				
	▶			Vortragender	▶				
Besengriff	▶			feucht	▶				
ab jener Zeit	▶			Anführer	▶				
	▶			Abk. designatus	▶				
	▶			ängstlich	▶				
	▶			ägyptische Gottheit	▶				
in Ordnung	▶	römischer Schutzgeist		Stadt in den USA	▶				
	▶	Briefhülle		14. Buchstabe	▶				
	▶	Befreier		feierlicher Brauch	▶				
	▶	Denkvermögen			▶				Balkanbewohner
biblische Stadt	▶				▶				
Eiform	▶		Autozubehör		▶				
	▶		Appetit		▶				
	▶			Ansammlung	▶				
Brillenbehälter	▶			Kurzform: in dem	▶				
Kristallform	▶			dickköpfig	▶				
	▶			altrömische Münze	▶				
	▶			Enzym zur Käseherstellung	▶				
lebloß	▶			20. Buchstabe	▶				
	▶			altgriechische Grabsäule	▶				





Bild von Jill Wellington auf Pixabay

# Schnittlauch

## Allium schoenoprasum

(EA) Beim Schnittlauch handelt es sich um ein besonderes beliebtes Küchenkraut, welches im Garten, auf dem Balkon oder auf der Fensterbank in der Küche gut gedeiht. Es kann mehrmals im Jahr zurückgeschnitten werden, nicht zu tief und auch besser nicht bei Regen, da die Röhrenstiele Nässe nicht vertragen und gelb werden. Wird es alle 3 bis 4 Jahre geteilt -und somit verjüngt- bildet das Kraut wieder sehr schöne kräftige Horste.

Dieses würzige und aromatische Kraut, das zur Familie der Lauchgewächse gehört, verleiht vielen Speisen erst den richtigen Pfiff. Es verfügt zudem über einen sehr guten Gesundheitswert. Nennenswerte Vitamine sind:

Vitamin C, E, K und B, ferner die Spurenelemente Kalium und Kalzium. Auch seine sekundären Pflanzenstoffe haben eine positive Wirkung auf

die Gesundheit. Vorwiegend werden die röhrenförmigen Stiele verzehrt, aber auch die hübschen Blüten sind essbar und sehr schmackhaft. Schnittlauch sollte man besser roh verzehren, gekocht verliert er seine positiven Eigenschaften und sehr viel Geschmack.

Am besten sollte man ihn mit Quark oder Joghurt, im Salatdressing, als Kräuteröl, im Essig oder zur Dekoration verwenden. Ein Tomatenbrot mit zerkleinertem Schnittlauch ist ein Genuss. Ein Wintervorrat kann sehr gut im Eiswürfel-Bereiter angelegt werden. Sind die Lauchwürfel gefroren, kann man sie in eine Gefrierdose oder einem Gefrierbeutel umfüllen und im Winter genießen.



# Patientenverfügung, Vorsorgevollmac

## Teil I Allgemeines

(PP) Die oben aufgeführten Verfügungen bzw. Vollmachten rücken mit zunehmendem Alter immer mehr in den Fokus der Menschen. Das soll nicht heißen, dass junge Leute so etwas nicht brauchen, aber ältere Menschen denken häufiger über solche Dinge nach.

Viele wissen gar nicht, was es damit auf sich hat. Muss man so etwas haben? Was passiert, wenn ich es nicht habe? Um diese und noch andere Fragen zu beantworten, haben wir uns vorgenommen, in diesem und den folgenden Heften darüber zu berichten.

Wir möchten vorausschicken, dass die oben angegebenen Verfügungen und Vollmachten nicht zwingend vorgeschrieben sind. Wenn Sie sie nicht haben, können Sie von niemandem dafür

belangt werden. Man kann das mit dem Testament vergleichen: Wenn es Ihnen egal ist, was nach Ihrem Tod mit Ihrem Hab und Gut geschieht, brauchen Sie kein Testament. Sobald Sie aber irgendetwas bestimmen wollen, was nach Ihrem Tod mit bestimmten Sachen oder Vermögen geschehen soll, ist ein Testament die Garantie dafür, dass es auch tatsächlich so passiert.

So auch hier. Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung sollen sicherstellen, dass für den Fall, dass Sie wegen Krankheit, Unfall, Demenz oder einer anderen Einschränkung nicht mehr für sich selber sprechen können, trotzdem das geschieht, was Sie sich für diesen Fall wünschen. Darum sollten Sie in den obigen Verfügungen bzw. Vollmachten



**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://sparkasse-krefeld.de/immobilien) 

## ht, Betreuungsverfügung

jetzt, wo Sie noch im Vollbesitz Ihrer geistigen Kräfte sind, niederschreiben, was in diesem Falle mit Ihnen geschehen soll.

Was den medizinischen Bereich angeht, werden Ihre Vorstellungen in einer Patientenverfügung festgehalten. Die Vorsorgevollmacht soll dafür Sorge tragen, dass Ihre finanziellen Angelegenheiten auch weiterhin ordnungsgemäß geregelt werden. Sollte aufgrund Ihres Zustandes ein Gericht entscheiden, dass Sie unter Betreuung gestellt werden müssen, dann können Sie bereits jetzt bestimmen, wer Ihr Betreuer/Betreuerin werden soll. Damit können Sie vermeiden, dass ein sog. Berufsbetreuer vom Gericht eingesetzt wird.

Bevor wir uns in den nächsten Ausgaben näher mit den Einzelheiten befassen, möchten wir noch

eine häufig gestellte Frage beantworten:

Braucht man für eine Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung einen Notar?

Die Antwort lautet eindeutig: NEIN!

Für die Patientenverfügung ist ein Notar nicht erforderlich.

Wenn der Bevollmächtigte oder Betreuer auch berechtigt sein soll, ggf. Ihre Immobilie zu verkaufen, dann brauchen Sie für die Vorsorgevollmacht und/oder die Betreuungsverfügung einen Notar, der zumindest die Unterschrift des Vollmachtgebers notariell beglaubigt.

In der nächsten Ausgabe werden wir uns eingehend mit der Patientenverfügung befassen.

# Det on dat on anger Denge

op Platt vertällt

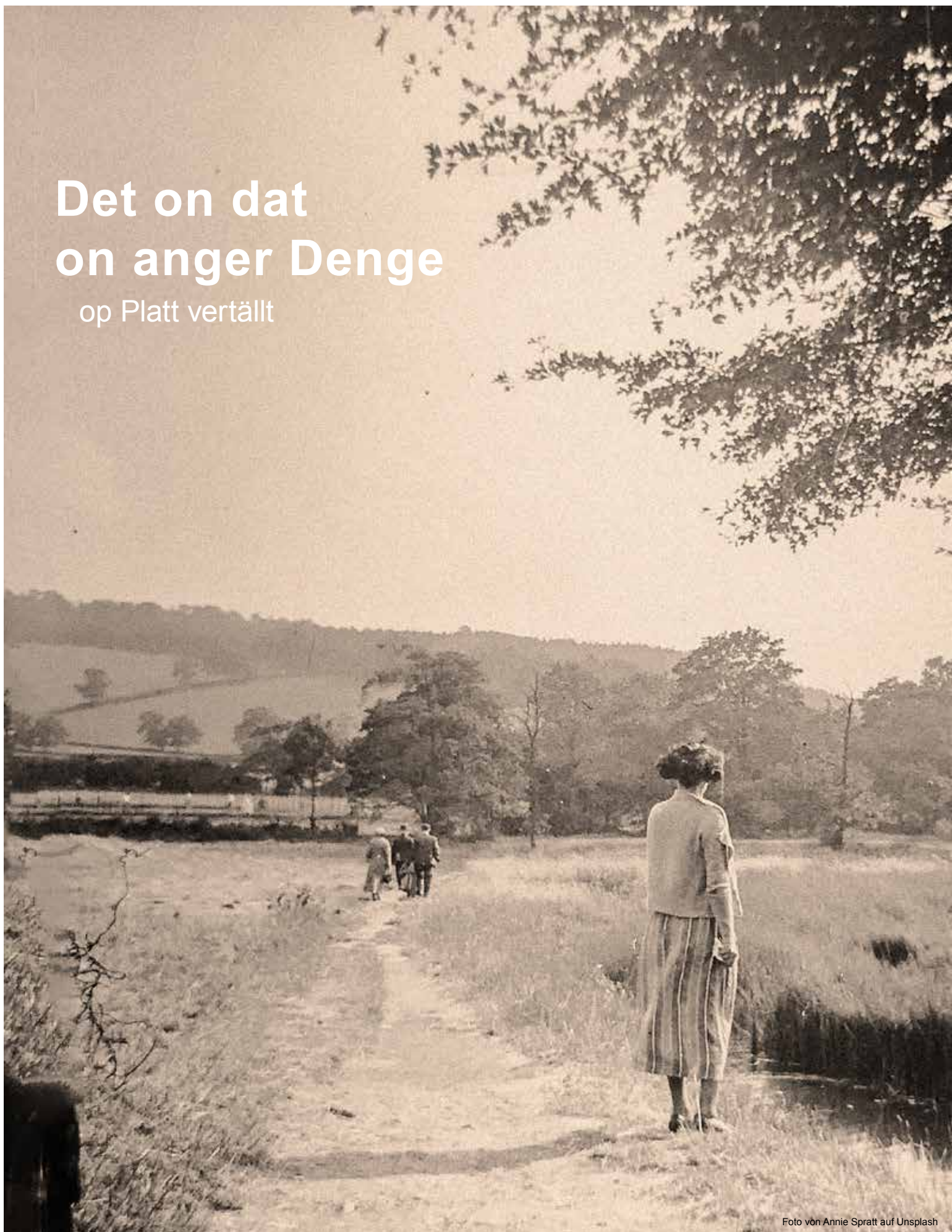


Foto von Annie Spratt auf Unsplash

**Fievonachtzech Joahr**

Noe maak enns en Päuske,  
on kiek enns trüeck!

Wat woar he´i Freud,  
wat woar he´i Jlöck,  
wann haat´ste Örschel,  
Ping, Nuet, Truur?

Dou koos neet kniepe,  
dou mooß doarduur.  
On sue jeht et ooch wier,  
dä Häer wett wie lang!

Näehm et, wie et kömmt,  
böös maar neet bang.

(WaLeVo= Walter Lehnen, Vorst, 1985)

**Fünfundachtzig Jahre**

Nun mach mal ein Pause,  
und schau zurück!

Was war hier Freude,  
was war hier Glück,  
wann hattest du Probleme,  
Schmerzen, Not, Trauer?

Du konntest davor nicht flüchten,  
du musstest es durchstehen.  
So geht es auch weiter,  
der Herr weiß wie lange noch.

Nimm es, wie es kommt,  
und fürchte dich nicht.

Freie Übersetzung (MLB)

**Redensarten auf Platt**

wörtlich und sinngemäß übersetzt

*Dä schlöppt en Loak en de Daach.*  
Der schläft ein Loch in den Tag.  
*Der kommt nicht aus dem Bett.*

*Et ös neet alle Daach Kermes.*  
Es ist nicht jeden Tag Kirmes.  
*Nach den Feiertagen folgt wieder der Alltag.*

*Dat fengt sech bee´t Kehre.*  
Das findet sich beim Kehren.  
*Das klärt sich am Ende.*

**Oss Vörschter Platt**

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

**Vörschter Platt**

gratis

Filu

Epolette

**Hochdeutsch**

umsonst

Gauner

Achselstück

**Französisch**

graduit

Filou

épaulettes



Foto von Alberto Adán auf Pixabay

## Was von gestern übrig blieb

(EA) Auch vom Sonntagskuchen bleibt mitunter etwas übrig.

Ein Rest vom Rührkuchen lässt sich zu einem besonderen Leckerbissen verarbeiten.

### Zutaten:

- |           |   |
|-----------|---|
| ca. 400 g | Kuchenreste   |
| 4 - 5 EL  | Saft (z.B. Orangen-Maracuja)<br>oder Eierlikör  |
| ca. 70 g  | weiche Butter oder Frischkäse oder<br>Nussnougat oder Mandelmus, ganz<br>nach Ihrem Geschmack |

### Zubereitung:

Der Kuchen wird zerkleinert (Krümel) und mit den übrigen Zutaten verknetet. Aus dieser Masse

dann walnussgroße Kugeln formen. Es ergeben sich ca. 12 - 15 Stück. Die Kugeln nun auf Lolli-Stiele spießen und eine Weile in den Kühlschrank stellen.

Wenn sie fest geworden sind, die Lollies, man nennt sie „Cake-Pops“ (das heißt so viel wie „Kuchen am Stiel“), in beliebige Kuvertüre tauchen und nach Wunsch mit buntem Zucker, Krokant, Schokostreuseln oder Schokolinsen verzieren.

Diese „Lollies“ erfreuen Kinder ganz besonders. Die Kugeln sind aber auch ohne Stiel eine sehr leckere Süßigkeit.



Ostring 12  
47918 Tönisvorst  
Fon 02151 537 49 - 0  
Fax 02151 537 49 20  
Mail [info@ekaris.de](mailto:info@ekaris.de)  
Internet [www.ekaris.de](http://www.ekaris.de)

**Heribert Krins**  
Geschäftsführer · Steuerberater



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.



Mühlenstraße 45, 47918 Tönisvorst  
Tel. 02151 796107 oder 0170 49 87026  
[www.icrnet.de](http://www.icrnet.de)



Pastorswall 11  
47918 Tönisvorst  
Tel. 02151 - 994865

## Beitrittserklärung

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

zum .....

Name, Vorname .....

Geburtsdatum .....

Anschrift .....

Telefon .....

Falls vorhanden: E-Mail .....

Datum .....

Unterschrift.....

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

IBAN .....

Datum.....

Unterschrift.....

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

Datum.....

Unterschrift.....

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

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

### Haben Sie etwas Zeit zu verschenken?



Bild von Mohamed Hassan auf Pixabay

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

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

Nähere Einzelheiten können Sie auch unserer Homepage entnehmen unter

[www.seniorenbuero-tv.de](http://www.seniorenbuero-tv.de)

Für den Erstkontakt erreichen Sie Wolf Bohns unter den Telefonnummern 0157 / 56130387 oder 02151 / 701390.

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.**



**Seniorenrechte 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](http://www.piticom.de) 02156 57 84 526  
[info@piticom.de](mailto:info@piticom.de) 0176 721 57 483



# 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

Elke Amelung 02151 / 399377

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

0157 / 56130387

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

14.04.	Urdenbacher Kämpe	ca. 10,0 km
28.04.	Kuhlen + Höhen - Unterwegs in Rheurdt	ca. 12,0 km
12.05.	Rode Beek - Wasserwanderweg 6	ca. 11,5 km
26.05.	Aaper Wald – D`dorf - Gerresheim	ca. 10,0 km
09.06.	Elmpter Wald - Grenzgeschichten	ca. 9,0 km
23.06.	Het Leudal - Wasserwanderweg 7	ca. 14,6 km
07.07.	Von der Donk zum Schloss Neersen	ca. 12.0 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
<b>Gedächtnis-training</b> 10.00 - 11.15 Uhr		<b>Kreativangebot</b> am 1. und 3. Mittwoch i. M. 10.00 -12.00 Uhr	<b>Marktfrühstück</b> 9.00 - 11.30 Uhr	
		<b>Singen</b> am 2. und 4. Mittwoch i. M. 11.00 - 12.00 Uhr		
<b>Sprechzeit</b> 11.30 - 12.30 Uhr		<b>Sprechzeit</b> 11.30 - 12.30 Uhr	.	<b>Mittagessen</b> einmal im Monat 12.30 Uhr
<b>Nachmittagscafé</b> 13.30 - 17.00 Uhr		<b>Nachmittagscafé</b> 13.30 - 17.00 Uhr	<b>Nachmittagscafé</b> 13.30 - 17.00 Uhr	

### 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

Am 28.06.2024 werden im Café abermals viele Fragen gemeinsam erörtert. In Teams kämpft man sich dann wieder durch 6 Runden und Kategorien, um am Ende einen Sieger - Tisch feiern zu können. Bitte melden Sie sich rechtzeitig und persönlich im Café mit der Startgebühr von 5,-€/ Pers. verbindlich an.

Kulinarisch werden Sie auch diesmal wieder auf Ihre Kosten kommen.

Zugang zum Buffet 10,-€/ Pers.

Getränke werden nach Verzehr abgerechnet.

Einlass ist um 17.30 Uhr

Wir freuen uns - bis dahin!

Die Gewinner vom letzten Mal!



An dieser Stelle ein Beitrag der Canasta-Gruppe, die am letzten Quiz teilgenommen hat:

*Zweimal pro Woche, wir unsere Karten mischen,  
um Canasta zu spielen an Tischen.  
Aber dreimal im Jahr wird das Kneipenquiz gemacht.  
Das hat uns noch mehr Spaß gebracht.  
Uns macht es Freude, mit so vielen  
das Kneipenquiz zu spielen.*

*Wir sechs an unserem Tisch  
sind alle nicht mehr ganz taufrisch.  
Da jeder sein spezielles Wissen hat,  
sind wir zusammen eine Macht!  
Wir brauchen nur einen Augenblick,  
um zu lösen die Fragen über Musik und Politik.  
Bei anderen Fragen  
konnten wir die Antwort nicht ganz so schnell sagen.  
Ob falsch oder richtig,  
der Spaß ist uns wichtig.*

*Wir hätten es schon fast vergessen,  
zu loben das ganz tolle Essen.  
Das Team, das unser Essen kocht,  
wird von uns allen sehr gemocht.  
Für viel Mühe und viel Fleiß  
bekommt es von uns den ersten Preis.*

*Gibt Elke die Ergebnisse bekannt,  
sind alle im Raum sehr angespannt.  
Egal, wer dieses Mal gewinnt,  
alle freuen sich wie ein Kind.*

*Anschließend geht's zufrieden nach Hause,  
und wir freuen uns auf die nächste Sause.*

*K - kulinarische Köstlichkeiten  
N - neue Erkenntnisse erwerben  
E - echtes Vergnügen  
I - immer was dazulernen  
P - Party fürs Gedächtnis  
E - erlebnisreiche Stunden  
N - nebenbei Wissen auffrischen  
Q - qualmende Köpfe  
U - Unterhaltung pur  
I - irren ist menschlich  
Z - zusammen Spaß haben*

## Sonntags-Café

Das Sonntags-Café wurde im letzten Quartal so gut angenommen, dass wir eigentlich Anbaupläne schmieden müssten, um alle Gäste unterbringen zu können, die sich unsere selbstgebackenen Kuchen schmecken lassen wollen.

Da sich das leider nicht realisieren lässt, müssen wir zukünftig darum bitten, bis 17 Uhr am Mittwoch zuvor, Plätze zu reservieren. Wir freuen uns sehr über Ihren Besuch und hoffen, Sie am 07.04.2024 / 12.05.2024! und/ oder am 02.06.2024 willkommen zu heißen.



## Rechtsberatung

Wir möchten Ihnen, wie bis vor einigen Jahren, wieder anbieten, sich in unserem Café von einem Rechtsanwalt kostenlos beraten zu lassen.

Melden Sie sich im Café; wir werden einen Termin für Sie vereinbaren.



Illustrationen von eommina auf Pixabay



## Rückblick Weiberfrühstück



Alle Jahre wieder kommen die Jecken und die Alten zum Frühstück und zum Schunkeln ins Café. Verkleidet und mit super guter Laune warten dann alle gespannt auf den Einzug der Karnevalsvereine, der Prinzessin mit ihrem Gefolge und auf Uwe vom TTK, der alle Damen mit seiner sonnigen Stimme und dem Reeperbahn-Lied in Entzücken versetzt. In diesem Jahr wurden gleich zwei Orden verteilt, denn Gudrun sollte als geborene Hamburger Deern besonders geehrt werden.



Auch der Besuch von Trude Herr, die zugunsten eines Mannes gerne auf Schokolade verzichtet hätte (leider war kein in Frage kommendes Exemplar in Sicht), hat für viel Stimmung gesorgt. Ganz lieben Dank dafür, Eveline!



Außerdem lieben Dank für den Beitrag vom I-Dötzchen Martha und damit Tschüss und "Klappertüüüt" bis zum nächsten Mal.



## Treffpunkt Alte Post

Vorst, Markt 3

### Wochenübersicht

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

### Musik mit Lesung

zum Thema „verloren – gefunden“  
u.a. mit Texten von Erich Kästner  
Donnerstag, 16.05.2024, um 14.00 Uhr  
*Eintritt frei*

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

## Auflösung

des Kreuzworträtsels von Seite 8



Foto von beauty\_of\_nature auf 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](http://www.seniorenbuero-tv.de)  
[info@seniorenbuero-tv.de](mailto:info@seniorenbuero-tv.de)

Alte Post, Markt 3, Vorst  
Tel. 02156 / 495429  
Mo. - Fr., 14.00 bis 18.00 Uhr  
[www.toenisvorst.de](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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 der Alter-nativen  
Seniorenbüro Tönisvorst e.V.  
Wolf Bohns Tel.02151 / 701390 und 0157 / 56130387  
[www.seniorenbuero-tv.de](http://www.seniorenbuero-tv.de)  
[info@seniorenbuero-tv.de](mailto: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](http://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](mailto:cps-toenisvorst@caritas-viersen.de)

### Tagespflege Kempen

Wiesenstraße 59, 47906 Kempen, Tel. 02152 / 26 18,  
[tagespflege-kempen@caritas-viersen.de](mailto: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](mailto:info@caritas-viersen.de)



Join us on Facebook

[facebook.com/Caritas.KempenViersen](https://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](http://www.hospizviersen.de)

### Kirchen

Evangelische Kirchengemeinde St.Tönis,  
Hülser Str. 57 a  
Seniorenarbeit Tel. 02151 / 791888  
[www.ev-kirchengemeinde-st-toenis.de](http://www.ev-kirchengemeinde-st-toenis.de)

Evangelische Kirchengemeinde,  
Anrath-Vorst, Lutherstr. 2 c  
Seniorenarbeit  
Tel. 02156 / 41826  
[www.ev-kirche-anrath-vorst.de](http://www.ev-kirche-anrath-vorst.de)

Katholische Kirchengemeinden  
St. Cornelius, St. Tönis, Kirchplatz 17  
Tel. 02151 / 790350  
[www.gdg-kempen-tonisvorst.de](http://www.gdg-kempen-tonisvorst.de)

St. Godehard, Vorst, Kuhstr. 11  
Tel. 02156 / 978570  
[www.gdg-kempen-tonisvorst.de](http://www.gdg-kempen-tonisvorst.de)

### Pflegedienste

Caritas-Pflegestation Tönisvorst,  
Nordring 3, St. Tönis  
Tel. 02151 / 993611  
[www.caritas-viersen.de](http://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](http://www.florence-hilfe.de)

Häusliche Kranken- und Seniorenpflege Maria Richter,  
Marktstr. 21, St.Tönis  
Tel. 02151 / 994940  
[www.pflegedienst-richter-toenisvorst.de](http://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](http://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](http://www.alexianer-toenisvorst.de)

Rehabilitations- und Behindertensportgemeinschaft,  
Corneliusplatz 30, St.Tönis  
Tel. 02151 / 799634  
[www.rbsg-toenisvorst.de](http://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](http://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](http://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](http://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!



Haferkamp 29 · 47918 Tönisvorst · St.Tönis  
Telefon 02151-9315830 · [www.pariMobil.de](http://www.pariMobil.de) · [tagespflege@parimobil.de](mailto: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](http://www.ig-altensport.de), [info@iga-toenisvorst.de](mailto: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](mailto:tinalanger11@gmail.com)

Herzsportgruppe der Turnerschaft, St.Tönis,  
Tel. 02151 / 799471  
[www.turnerschaft1861.de](http://www.turnerschaft1861.de)

Auch andere Sportvereine haben Angebote für Ältere.

## Tagespflege

Tagespflege Haferkamp,  
Haferkamp 29, St.Tönis  
Tel. 02151 / 9315830/31  
[www.parimobil.de](http://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](mailto:mittagstisch-krefeld@caritas-krefeld.de), [www.caritas-krefeld.de](http://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](mailto:info@caritas-viersen.de), [www.caritas-viersen.de](http://www.caritas-viersen.de)



Zertifiziert nach  
DIN EN ISO 9001 : 2008

# In eigener Sache

(PP) Die diesjährige Jahreshauptversammlung unseres Vereins findet am Dienstag, dem 18.06.2024, um 18 Uhr in unserem Café am Pastorswall 11 in St. Tönis statt.

Es ist denkbar, dass im Anschluss eine außerordentliche Mitgliederversammlung stattfinden muss.

Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen!

Die formalen, schriftlichen Einladungen werden Ihnen natürlich rechtzeitig zugehen.



Foto von Alexa auf Pixabay

## Impressum

### Herausgeber:

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

### verantwortlich für Inhalte und Redaktion:

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

### Sprecher des Redaktionsteams:

Peter Pliester (PP) Tel.: 02151 - 797035

### Anzeigen:

Peter Pliester (PP) Tel.: 02151 - 797035

### Bildnachweis:

Wenn unter dem Bild nicht anders angegeben: Bilder der Redaktion

### Layout:



Telse Ahrweiler Kunst + Design,  
Ludwig-Jahn-Str. 90, 47918 Tönisvorst,  
Tel. 02151 - 7833731,  
mail@telse-ahrweiler.de, www.telse-ahrweiler.de

### Druck:



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

### Erscheinungsweise:

4 x im Jahr  
Redaktions- und Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe: 20.05.2024  
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**