

Ausgabe 83

Juli - September 2024 **zum Mitnehmen**

# Älterwerden

**in TönisVorst**



*Informationen - Berichte - Termine - Wissenswertes*



# Alter-nativen

Seniorenbüro Tönisvorst e.V.

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 €

# Inhaltsverzeichnis

Beitrittserklärung	2
Grußwort	3
Die Zukunft der Gesundheitsversorgung	4
Vollkornbrot	7
Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung	8
Sommerfest der Pfarrcaritas	9
Bücher	10
Was von gestern übrig blieb	11
Der Borretsch	12
Kreuzworträtsel	13
Det on dat on anger Denge	14
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
Adressen für Senioren	27
Auflösung des Kreuzworträtsels	31
Impressum	31



## Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser,

haben Sie auch das Gefühl, dass die Zeit immer schneller voranschreitet?

Jetzt ist schon wieder Sommer, und in der nächsten Ausgabe gibt es wieder herbstliche Themen, bevor die Vorweihnachtszeit anbricht und wir danach wieder über das Weiberfrühstück in unserem Café berichten. Ich kann mich des Gefühls nicht erwehren, dass das Karussell der Jahreszeiten sich immer schneller dreht. Sicherlich ist das ja auch eine Frage des Alters; dann dürfte die/der ein oder andere von Ihnen es ähnlich sehen.

Sei es wie es sei: Ändern können wir das nicht. Wir können aber die Zeit, auch wenn sie immer schnelllebiger wird, sinnvoll füllen, z.B. bei einem Besuch in unserem Café. Die Mitarbeiterinnen um Elke Schwetlik begrüßen Sie gerne zum Kaffeetrinken oder Spielen. Sehen Sie sich auch unsere Angebote der Zukunftswerkstatt an; vielleicht ist da ja etwas für Sie dabei.

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 Zukunft der Gesundheitsversorgung in Tönisvorst

von unserer Gastautorin Dr. Gabriele Köwing

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Sie sitzen in freudiger Erwartung im startbereiten Ferienflieger. Eine Durchsage aus dem Cockpit: Guten Tag, hier spricht der erste Offizier. Nach neuesten Bestimmungen dürfen wegen Personalmangels auch langjährige Chefstewardessen mit ans Steuer. Sie brauchen sich keinerlei Sorgen zu machen. Falls doch wider Erwarten Probleme auftreten, können wir jederzeit per Video-Chat einen diensthabenden Piloten in der Leitstelle kontaktieren. Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Flug!

Glauben Sie, Sie werden einen entspannten Flug erleben? Meinen Sie, das ist nur ein Alptraum, der in dieser Form nie passieren kann? Im Flugverkehr (hoffentlich) nicht, aber im Gesundheitswesen der (nicht allzu fernen) Zukunft hingegen schon! Nach Vorstellungen unseres Gesundheitsministers Dr. Lauterbach soll es Gesundheitskioske als Ersatz für fehlende Arztpraxen geben. Dort ist kein approbierter Arzt mehr anwesend, eine Art „Gemeindeschwester“ reicht. Per Video kann in Einzelfällen ein „echter“ Arzt zu Rate gezogen werden.

Für Apotheken ist eine ähnliche „Light-Version“ mit deutlich verminderter pharmazeutischer Leistung geplant. Die Apotheke der Zukunft hat vermutlich reduzierte Öffnungszeiten, Rezepturen, d.h. individuelle Herstellungen, werden zeitlich verzögert in einer anderen, räumlich entfernten „Voll-Apotheke“ hergestellt, nur vollwertige Apotheken übernehmen noch den nächtlichen Notdienst. Wenn eine ausführliche Fachberatung durch einen approbierten Apotheker gewünscht oder notwendig sein sollte, kann ein Apotheker in der Ferne per Video angefragt werden.

Die Konsequenz wäre also eine deutliche Verminderung der medizinischen und pharmazeutischen Versorgung der ländlichen Regionen wie der Stadt Tönisvorst und dem Stadtteil Forstwald. Um an Wochenenden, an Feiertagen sowie in der Nacht eine diensthabende Apotheke anzutreffen, werden künftig nach den politischen Plänen des Gesundheitsministeriums Patienten weitere Wege in Kauf nehmen müssen. In einer Großstadt wird es vermutlich nicht gravierende Einschränkungen geben, aber auf dem Land, wenn kein ÖPNV in den Wochenend-/Abend-/Nachtstunden zur Verfügung steht, um in den (über)nächsten Ort zu kommen...

Immer mehr Inhaber von Arztpraxen und Apotheken, die sich dem Rentenalter nähern oder Existenzsorgen durch zu wenig Wertschätzung in Form einer fairen Bezahlung durch das Gesundheitssystem plagen, haben große Probleme, einen Nachfolger zu finden. Hausärzte und Apotheker sind mit großem Idealismus bei der Arbeit. Wenn aber die ständig steigenden Betriebskosten und der immer größere zeitliche Aufwand für bürokratische Arbeiten nicht mehr erwirtschaftet werden können... Manche Ärzte sind in der glücklichen Lage, Nachfolger zu finden. Wenn nicht, ist ein gewinnorientiertes MVZ leider keine Alternative zur Schließung (man denke an das gescheiterte Hausarztmodell der Alexianer im ehemaligen Krankenhaus!).

Die Lage der Apotheken kann ich natürlich als Apothekerin ganz gut beurteilen. Die Gesundheitspolitik bürdet den Apotheken viele Aufgaben auf, ist aber seit 10(!) Jahren nicht bereit, den Apotheken mehr Geld zur Verfügung zu stellen.

Im Gegenteil! Seit Februar 2023 müssen die deutschen Apotheken den gesetzlichen Krankenkassen noch mehr Geld zahlen (Erhöhung des Kassenabschlages).

Das Erschreckende ist, das Sterben der Hausarztpraxen und Apotheken (auf dem Lande) wird kaum registriert. Als Patient fällt es vielleicht auf, dass Neupatienten nicht mehr aufgenommen werden (können), Untersuchungstermine erst in Wochen/Monaten möglich sind, die Praxen wegen Überlastung kaum telefonisch erreichbar sind. Im letzten Jahr gab es sogar ein Streikbündnis aller Gesundheitsberufe: Mitarbeiter und Inhaber von Hausarztpraxen und Apotheken demonstrierten gemeinsam, um auf ihre Existenznöte hinzuweisen.

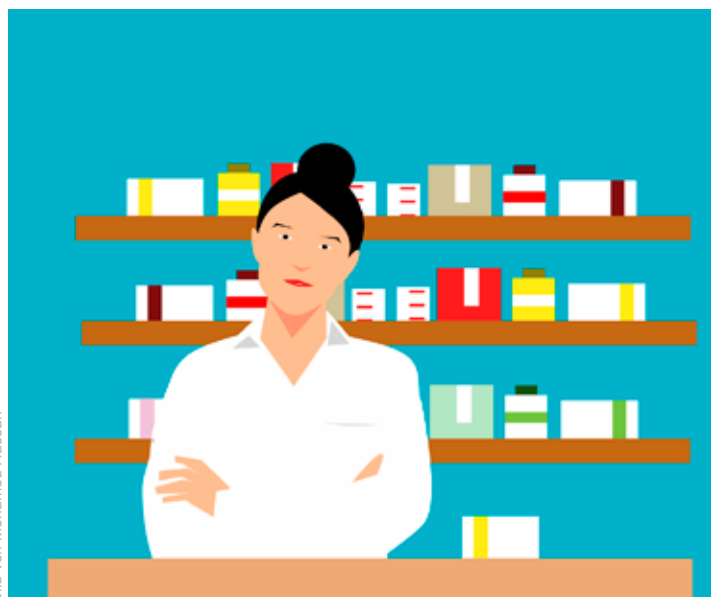


Bild von Mohamed Hassan

Immer mehr Apotheken schließen. Otto Normalbürger wird es kaum glauben. Denken Sie an die Apotheke in Vorst, die 2019 schließen musste. Die Paracelsus-Apotheke fand 2023 (zum Glück für die St. Töniser) einen Nachfolger. In Deutschland gab es Ende 2022 vier Apotheken pro 100.000 Einwohnern. Damit liegt Deutschland in der EU im unteren Drittel der Apothekendichte! Das Ausdünnen der flächendeckenden Apothekenstruktur wird sich beschleunigen. Woran liegt dies genau?

Bei Apotheken kann ich Genaueres berichten. Die geringen Verdienstmöglichkeiten laut Tarif (wenn überhaupt Tarifierhöhungen an Mitarbeiter

weitergereicht werden), die ungünstigen Arbeitszeiten (6-Tage-Woche, bis 18.30h oder später Dienst), der immer weiter steigender Stress-Pegel – wer will sich das heutzutage noch antun? Apotheker, die von der Universität abgehen, Kollegen, die zuletzt in einer nun geschlossenen Apotheke arbeiteten – kein Apotheker, keine PTA (= pharmazeutisch-technische Assistentin), keine PKA (pharmazeutisch-kaufmännischer Assistentin) finden den Arbeitsplatz öffentliche Apotheke mehr attraktiv.

Die Verdienstmöglichkeiten in den öffentlichen Apotheken (für Inhaber und Mitarbeiter) sinken laufend. Ein Grund dafür ist, dass immer mehr Patienten zwar die Beratung, zügige Bestellbarkeit und Lieferung schätzen, aber trotzdem gerne im Internet bestellen. Versandapotheken arbeiten fast ohne Fachpersonal, gerne im Industriegebiet eines EU/Nicht-EU-Landes, bieten keinen lückenlosen Versand von Kühlware, liefern keine hochpreisigen Arzneimittel aus, versuchen nicht, bei Nichtlieferfähigkeit Rücksprache mit Patient/Arzt zu halten, weigern sich, Rezepturen herzustellen oder sich am Apotheken-Notdienst zu beteiligen. Rosinenpickerei halt.

Ein weiterer Grund ist der immer mehr steigende Arbeitsaufwand, der nicht honoriert wird. Die Apotheke haftet für alle Fehler der ausstellenden Arztpraxis: Arztname und/oder Berufsbezeichnung fehlen, Arzneimittel seit Jahren nicht mehr in der medizinischen Datenbank - nur um einen Bruchteil der Abrechnungsprobleme aufzuführen, wobei die Krankenkasse sich weigern kann, das abgegebene Arzneimittel zu bezahlen. Also muss zeitaufwändig vor der Abgabe im Krankenhaus/ in der Praxis angerufen werden und das Rezept geändert werden.

Ein Dauerproblemfall ist das Organisieren von Alternativen bei Nichtlieferfähigkeit. Wir rufen bei den Kollegen, Großhändlern, Herstellern und der Arztpraxis an, um dem Patienten eine Versorgung zu gewährleisten. Wir rufen beim Patienten an, wenn endlich das reservierte Arzneimittel eingetroffen ist. Und stellen fest, das ursprüngliche Rezept ist zwischenzeitlich längst abgelaufen...



**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)

### *Fortsetzung*

Das E-Rezept sorgt auch für viel Arbeit. Der Patient kann normalerweise nicht mehr sehen, ob und was auf der Versicherungskarte ist. Wenn er „zu früh“ in die Apotheke kommt, ist das Rezept noch nicht auf der Karte. Fehlt ein Arzneimittel, ist es nicht das gewünschte, erwartet der Patient, dass sich die Apotheke „kümmert“, d.h. mit Hilfe einer mit technischen Unzulänglichkeiten der Praxis und vielen Telefonanrufen kämpfenden MFA (= Sprechstundenhilfe) zügig eine neue Verordnung für den Patienten organisiert. Dies deutet an, dass der Beruf der MFA auch inzwischen ein Mangelberuf ist (Beruf mit viel Verantwortung, aber geringem Gehalt bei hohem Stresslevel).

Dass Apotheker in öffentlichen Apotheken ein Mangelberuf geworden ist, hat manchmal auch interne Gründe. Wenn z.B. manche Chefs regelmäßig kurzfristig Dienstpläne ändern oder Tarifierhöhungen ignorieren. Ebenfalls machen Notdienste (u.U. 36Std.-Dienst) bei Mindestlohnbezahlung und häufig missbräuchliche Nutzung durch Patienten kein besonderes Vergnügen.

Es ist sehr bedauerlich, dass die wirtschaftliche Notlage von Hausarztpraxen und Apotheken im zuständigen Bundeswirtschafts- und Bundesgesundheitsministerium seit Jahren nicht wahrgenommen wird. Es werden in den nächsten Jahren vermehrt Hausarztpraxen und Apotheken in Tönisvorst schließen. Leittragende sind nicht nur die Inhaber und Mitarbeiter alteingesessener Landarztpraxen und Apotheken, die mit viel Herzblut auch bei geringer Bezahlung bislang die Vor-Ort-Versorgung der vertrauten Stammpatienten gestemmt haben. Die Interessen der zunehmend älteren und weniger mobilen Menschen auf dem Lande (bislang Hausbesuche, sofortiger Arzneimittellieferservice, „kleiner Dienstweg“ zwischen Praxen und Apotheken) spielen leider in den Planungen der Bundespolitik keine Rolle. Sehr schade, dass gut eingespielte, verlässliche Gesundheitsstrukturen fahrlässig zerstört werden!



## Vollkornbrot

lecker, gesund und schnell

### Zutaten:

500 g Dinkel- oder anderes Vollkornmehl  
 150 g Kerne, gemischt (Sonnenblumen,  
 Leinsamen, Kürbiskerne)  
 500 ml warmes Wasser  
 42 g frische Hefe (zerbröseln)  
 2 TL Salz  
 2 EL Apfelessig

### Zubereitung:

Alle Zutaten mischen und zu einem Teig verarbeiten.  
 Dazu braucht man nur einen Rührlöffel.  
 Eine mittlere Kastenform leicht einfetten und mit Ha-  
 ferflocken bestreuen. Dann den Teig einfüllen.  
 Die Form in den kalten Backofen in der Mitte einschie-  
 ben und bei Ober-/Unterhitze bei 200 Grad eine Stun-  
 de backen.  
 Das Brot ist lange saftig und kann später aufgetoastet  
 werden. (RP)



## Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung

### Teil II Patientenverfügung (1)

(PP) Wenn jemand ins Krankenhaus eingeliefert wird und sich aufgrund seines Zustandes nicht mehr verständlich machen kann, werden die Ärzte im Rahmen ihrer Verpflichtung ggf. lebenserhaltende Maßnahmen einleiten (z.B. künstliche Beatmung und Ernährung). Sie können ja nicht wissen, dass der Patient/die Patientin dies vielleicht gar nicht wünscht. Für einen solchen Fall ist es ratsam, bereits jetzt, wo man noch im Besitz seiner geistigen Fähigkeiten ist und für sich selber entscheiden kann, was man in eben einem solchen Fall möchte oder auch nicht möchte, eine sog. Patientenverfügung zu erlassen. Hier können Sie bestimmen, in welchen Fällen, z.B. wenn...

*...ich mich aller Wahrscheinlichkeit nach unabwendbar im unmittelbaren Sterbeprozess befinde.*

*...ich mich im Endstadium einer unheilbaren, tödlich verlaufenden Krankheit befinde, selbst wenn der Todeszeitpunkt noch nicht absehbar ist.*

was geschehen soll oder was eben nicht geschehen soll, z.B.:

*In den oben beschriebenen Situationen wünsche ich,*

- *dass alles medizinisch Mögliche und Sinnvolle getan wird, um mich am Leben zu erhalten.*

oder

- *dass alle lebenserhaltenden Maßnahmen unterlassen werden. Hunger und Durst sollen*



*auf natürliche Weise gestillt werden, gegebenenfalls mit Hilfe bei der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme. Ich wünsche fachgerechte Pflege von Mund und Schleimhäuten sowie menschenwürdige Unterbringung, Zuwendung, Körperpflege und das Lindern von Schmerzen, Atemnot, Übelkeit, Angst, Unruhe und anderer belastender Symptome.*

Natürlich sind das nur Beispiele. Sie können die Situationen und Maßnahmen beschreiben, die für Sie in Frage kommen oder auch nicht.

Wenn Sie vielleicht bereits an einer schweren Krankheit leiden, sollten Sie vielleicht die Dinge hier mit aufnehmen, die speziell darauf passen.

Wenn Sie unsicher sind, für welche Situation Sie diese Verfügung treffen möchten und was Sie darin verfügen möchten, reden Sie mit dem Arzt Ihres Vertrauens darüber.

Sie können natürlich auch noch weitere Dinge aufnehmen, die Ihnen für den Fall des Falles wichtig erscheinen. Dies, und was man sonst noch beachten sollte, können Sie in der nächsten Ausgabe lesen.

# Sommerfest der Pfarrcaritas

St. Cornelius St. Tönis

– ein geselliger Nachmittag für jung und alt

Am 13.08.2024 und 14.08.2024 findet das traditionelle und beliebte Sommerfest der Pfarrcaritas im Marienheim, Friedensstraße/ Ecke Rue de Sées in St. Tönis, statt. Hierzu lädt die Pfarrcaritas herzlich ein.

Die Veranstaltung bietet allen Besuchern, ob jung oder alt, einen interessanten und abwechslungsreichen Nachmittag.

Unterhalten werden die Gäste von der Theatergruppe der Pfarrcaritas, die für diesen Tag Lieder und Sketche einstudiert.



Einlass ist um 14.00 Uhr. Das Fest beginnt mit Kaffee und Kuchen. Auch gibt es wieder eine Tombola mit hochwertigen Preisen.

Der Verkauf der Eintrittskarten beginnt am 18.07.2024 in der Kleiderstube der Pfarrcaritas am Kirchplatz 15, St. Tönis, jeden Dienstag und Donnerstag von 14.00 bis 17.00 Uhr oder bei den ehrenamtlichen Helferinnen.

Eintrittspreis: 8,- €.

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

## 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

# Bücher

## Schätze entdecken und selber weitergeben

(EB) Kennen Sie schon die „Büchereien“, die Tag und Nacht geöffnet sind? Ob Ostern, Pfingsten oder Weihnachten - auch an allen Feiertagen werden die „Öffnungszeiten“ eingehalten.

Vielleicht ahnen Sie ja bereits, worum es geht: Es sind die öffentlichen Bücherschränke/Bücherboxen, die für jedermann zu jeder Zeit zugänglich sind. Und seit kurzem gibt es auch in St. Tönis solch einen „Bücherschrank“. Er steht im Seulenhof hinter dem Eingang zum Eiscafé und lädt ein zum „ENTDECKEN – LESEN -TAUSCHEN“.

Von etlichen Bekannten hörte ich, wie sehr sie sich über die Möglichkeit freuen, sich Bücher „auszuleihen“ und gleichzeitig gelesene Bücher an Interessierte weitergeben zu können. Denn bei vielen gibt es eine Schwelle, Bücher, die man eigentlich nicht mehr braucht, einfach zum Altpapier zu geben.

Sah man in früheren Zeiten in einem Haushalt prall gefüllte Bücherregale, hatte man sofort den Eindruck von Bildung und Kultiviertheit der Besitzer: sämtliche Bände vom Brockhaus, Enzyklopädien, Fachbücher der unterschiedlichsten Richtungen, Kochbücher, Reiseliteratur und vieles mehr. Doch was ist aus diesen Schätzen geworden? Der Vorsatz „Wenn ich mal in Rente bin, werde ich sie bestimmt noch einmal lesen“, traf in den seltensten Fällen zu. Sie wurden immer weniger zur Hand genommen, und im Grunde waren sie zu Staubfängern geworden.

Nicht nur E-Books und Navi, sondern auch das Internet hat stark dazu beigetragen, dass wir „Wissen“ und Informationen zu den verschiedensten Bereichen schnell und papierlos bekommen.

Doch die Lust am Lesen dürfte bei den meisten von uns geblieben sein. Wunschtitel werden wir weiterhin in der Buchhandlung erwerben. Aber vielleicht finden wir ja bei einem Blick in den öffentlichen Bücherschrank zusätzlich so manches Interessante oder können jemand anderen mit unseren „Schätzen“ erfreuen.

Übrigens: Auch im Café der „Alternativen“ gibt es schon seit geraumer Zeit ein Bücherregal, das dazu einlädt, sich Bücher zu leihen, sie nach dem Lesen wieder zurückzubringen oder nicht mehr benötigte Bücher dort zu lassen.

Ist doch eine schöne Idee, nicht wahr?





Foto von Alexander Fox auf Pixabay

## Was von gestern übrig blieb

(EA) Um etwas Abwechslung in meine Resteküche zu bringen, habe ich etwas Neues ausprobiert. Es hat mir sehr gut geschmeckt und war auch schnell zubereitet. Das gibt es nun des Öfteren.

### Zutaten für eine Person:

ca. 50 - 70 Gramm gekochte Nudeln oder Spätzle  
 ein kleiner Rest Rahmspinat  
 1 Stück Zucchini, gewürfelt  
 1 - 2 Tomaten, gewürfelt  
 etwas flüssige Sahne  
 1 Stück Hirtenkäse  
 Salz, Pfeffer, Paprika  
 italienische Kräutermischung

### Zubereitung:

Eine kleine Auflaufform etwas einfetten, dann die Nudeln, das Gemüse, die Gewürze, die Sahne und den Käse im Ganzen oder zerkleinert dazugeben. Die Form kommt für ca. 25 Minuten bei 180°C in den Backofen.

Vor dem Anrichten alles vorsichtig vermischen. Ein kleiner Rest Schinken oder anderes Gemüse sorgt für immer neue Geschmacksrichtungen.

*Guten Appetit!*



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



**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

## Der Borretsch

### Borago officinalis



Bild von Gérard Jaworski auf Pixabay

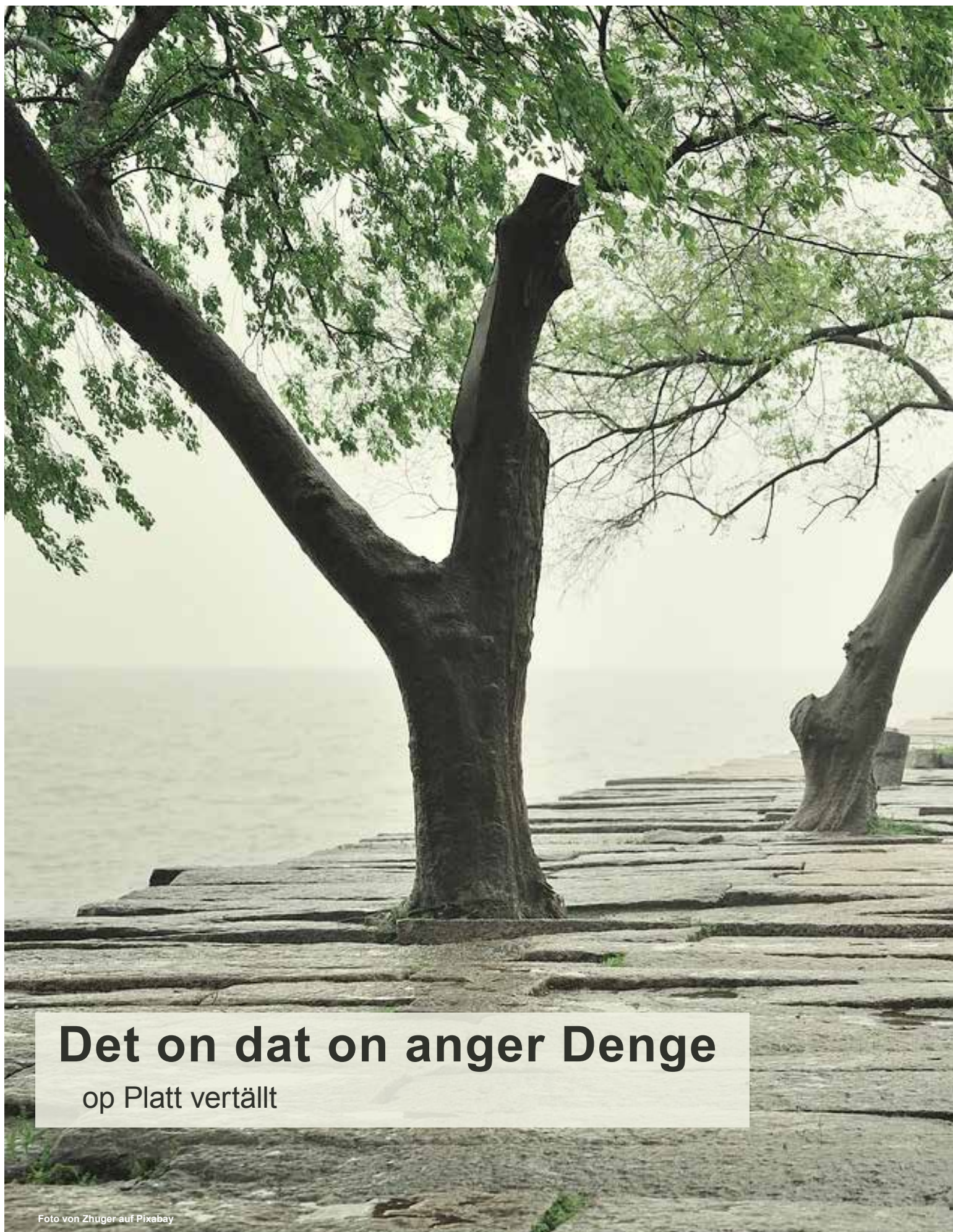
(EA) Zu den Sommerkräutern gehört er unbedingt dazu, der mit seinen blauen Blüten bei Menschen und Insekten beliebte Borretsch. Er wird auch gerne Gurkenkraut genannt, weil sein Geruch an diese erinnert.

Der Borretsch gehört zu der Familie der Rauhbblattgewächse. Seine Blätter und auch die kräftigen Stängel sind borstig behaart, aber das Blatt selbst ist weich. Wenn man ein junges zartes Blatt probiert, merkt man, dass die rauen Blätter gut und nicht unangenehm schmecken. Die Blütezeit ist von Mai bis weit in den September, und die leuchtend blauen Blüten sind ein richtiger Hingucker. Der Borretsch erreicht eine Größe von bis zu 70 Zentimetern und benötigt etwas Platz. Da er frisch verarbeitet und verzehrt wird, er welkt recht schnell, pflanzt man ihn am besten gleich in den eigenen Garten. Dort samt er sich dann immer wieder selbst aus. In der Küche verwendet man die kleineren, jungen Blätter im Kräuterquark, Salatdressing oder in Kräutersuppen. Und er gehört auch unbedingt in die Frankfurter grüne Soße. Die Blüten sind auch essbar, sie sind eine hübsche Deko zum Salat oder in Eiswürfeln für ein Erfrischungsgetränk.

Inhaltsstoffe der Pflanze: Gerbstoff, Harz, Kieselsäure, Schleimstoffe, verschiedene Fettsäuren und ätherische Öle.

# Kreuzworträtsel

Abgaben Finanzamt	▼	anmutige Tag wenn die Pferde laufen	▼	Gegenteil von contra	▼	Plural von "Abend"	▼	Feuerkröte	▼	Insel- bewohner	▼	..... Frau	▼
Beruf	▼	▼	▼	Schalter- stellung	▼	Grenzfluss	▼	▼	▼	Nahrung für Tiere	▼	Er ..... nichts!	▼
Wieder- kehr	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Milch- gebende Tiere	▶	▼	▼	▼	▼
versöhnen	▼	▼	▼	▼	Es.....heute Nacht!	▶	▼	..... Sprüche	▼	▼	Nebraska (USA)	▶	▼
▼	▼	▼	▼	Planet	▶	Auf ..... Raum	▼	▼	▼	..... noch weh?	▶	Possesiv- pronomen	▼
Spreng- stoff	▶	▼	▼	gelogen	▼	▼	▼	▼	▼	Schulden	▼	▼	▼
Baum- wollstoff	▼	▼	▼	▼	▼	Laubbäume	▶	▼	▼	▼	▼	Serie von Waren mit gleichen Eigen- schaften	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	Psychologie des ..... und Vererbens	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Ab- messung	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Fischart	▶	▼	▼	▼	▼	▼
breiter Pfad	▼	▼	Ermittlung eines .....	▶	▼	▼	Fußball- treffer	▼	▼	▼	Gemein- schaft	▶	▼
▼	▼	▼	Erdöl im Genitiv	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Gefahr von .....	▼	▼
Dach- decker- material	▼	Film mit Stallone	▶	▼	▼	▼	▼	indische Gottheit	▶	▼	▼	▼	unrund laufen
▼	▼	Bühnen- part	▼	▼	▼	..... deine Zellen (Buch)	▶	Sie ..... ihn Tom!	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	Dessert	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Leitung aus .....	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Stadt in Belgien	▶	▼	▼	KFZ- Gießen	▶	▼
Stadt in Venetien	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Belastung	▼	▼	▼	eng.Schrift steller	▼	▼
▼	▼	▼	▼	Buchregis- terzeichen	▶	▼	▼	▼	▼	..... eine Pflanze!	▶	▼	▼
▼	▼	▼	▼	Machen- schaften	▼	▼	▼	▼	▼	leicht anbrennen	▼	▼	▼
Schiene	▶	▼	▼	▼	▼	Fürwort	▶	▼	▼	▼	▼	..... den Sieg mein Freund!	▼
"Esel" im Dativ Plural	▼	▼	▼	▼	▼	Kurzform von Beatrix	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	mit ..... Händen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	geladene Teilchen	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Begriff aus der Land- wirtschaft	▼	..... Blick	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Ort in der Schweiz
▼	▼	Orts- wechsel	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	eng. Land- straße	▶	▼	▼	▼	Film- gattung	▶	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	Horn- gebilde	▼	▼	▼	▼	feiner Mann	▼	▼	▼	▼	▼
um etwas herum	▶	▼	▼	▼	▼	Lebens- bund	▶	▼	▼	▼	im Trend	▶	▼
"Bezug" im Genetiv	▼	▼	▼	▼	▼	Weltraum waffen	▼	▼	▼	▼	..... so weiter	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Schluß- silbe	▶	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	....., sie, es	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Schreiender	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Platz- knappheit	▶	▼	▼
Stadt in Baden- Würtemb	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	Ein ..... Gewissen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼



# Det on dat on anger Denge

op Platt vertällt

Foto von Zhuger auf Pixabay

## Dat ärme Dier

Woa dou kicks ös et naat.  
 Üverall falle Räjedröep on Bläer.  
 Dä Wenk bloast on fimpt;  
 woa soll dat möt os häer?

Dä Kraach huechjeschlaare,  
 de Mötsch deep enne Kopp jetroacke;  
 sue loope we 'i vörknötscht  
 möt naate Kleier, Schuhn on Socke.

Woa blift dä blaue Hemmel?  
 Wann schinnt de Sonn dann endlech wier?  
 Wat tuvüel ös, ös tuvüel-  
 ech krieg vedöllt et ärme Dier.

(WaLeVo= Walter Lehnen, Vorst, 1985)

## Redensarten auf Platt

wörtlich und sinngemäß übersetzt

*Dä deet nix wie kro`ese.*  
 Der tut nix wie rumkramen.  
*Er arbeitet nicht planvoll.*

*Jrue´t Jedöns on keen Bru´et enne Kaas.*  
 Großes Aufspielen und kein Brot im Kasten.  
*Angeberei!*

*Dä breckt sech de Fenger en de Naas.*  
 Der bricht sich den Finger in der Nase.  
*Er wird vom Pech verfolgt.*

## Oss Vörschter Platt

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

<i>Vörschter Platt</i>	<i>Hochdeutsch</i>	<i>Französisch</i>
Perron	Perron/ Bahnsteig	Perron
Atschüss	Lebewohl	Adieu
Putding	Putding	Putding

## 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.**



**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](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+

Die PC-Gruppe besteht seit 2005. Seit 2014 hat sich daraus ein Computer-Club gebildet. Dort beschäftigt man sich mit Laptops, Handys und Tablets. Softwaremäßig hauptsächlich mit Windows, aber auch mit Linux, iOS und macOS (Apple). Gäste sind herzlich willkommen (auch mit eigenen (Problem-) Geräten) !

*Für detaillierte Fragen und Informationen kontaktieren Sie uns bitte.*

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 14.00 - 16.00 Uhr <i>Gäste sind willkommen!</i>	<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

07.07.	von der Donk zu Schloss Neersen	ca.12 km
21.07.	Xanten – Birten – Xanten	ca.13 km
04.08.	Elmpter Schwalmbruch	ca. 12 km
18.08.	Reindersmeer ( neue Strecke ! )	ca. 11 km
01.09.	Venlose Heide	ca. 9 km
15.09.	zwischen Wetten + Winnekendonk	ca.12 km
29.09.	von Ummer über Bötzloh nach Helenabrunn	ca. 8 km
13.10.	Wittlaer – Kaiserswerth – Wittlaer	ca. 12 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.



Einmal im Monat gibt es selbst gebackene Waffeln mit wahlweise heißen Kirschen, Vanilleeis, Sahne und oder Eierlikör!

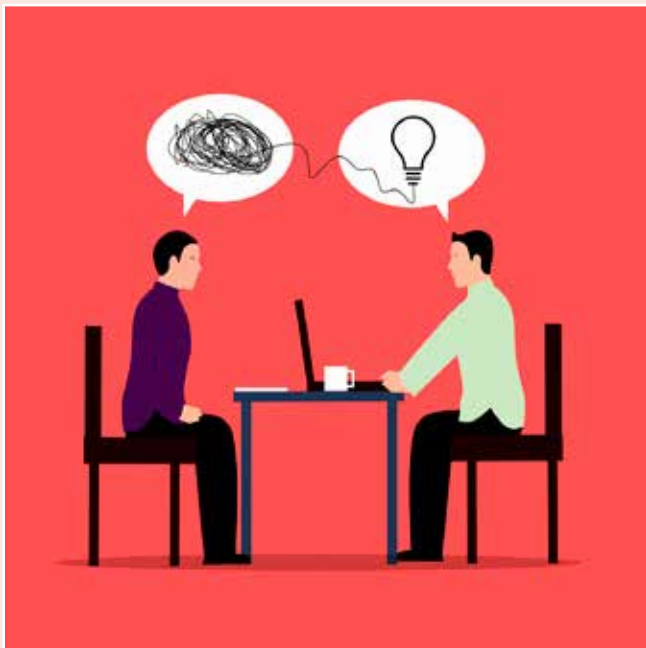
## Besondere Veranstaltungen

### Info-Veranstaltung

Am Freitag, dem 12. Juli 2024, möchten wir Sie über Wissenswertes zu Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung informieren.

Die Veranstaltung beginnt um 14.00 Uhr.

Um Voranmeldung bis zum 05.07.2024 wird gebeten.



Illustrationen von Mohamed Hassan auf Pixabay

Im Übrigen bieten wir zu diesen, aber auch zu allen anderen Rechtsgebieten bei Bedarf wieder eine **kostenlose Rechtsberatung** durch einen Rechtsanwalt an.

*Sprechen Sie uns an!*

### Sommerfest

Unsere Griller vom letzten Jahr freuen sich schon auf das diesjährige Sommerfest am Freitag, dem 30. August. Es wird auch wieder eine reichhaltige Auswahl an Salaten geben, die Sie ab 12.30 Uhr genießen dürfen. Ab 14.30 Uhr eröffnen wir das Kuchenbuffet. Und auch darauf dürfen Sie sich freuen. Gegen 17.30 Uhr klappen wir dann die letzten Tische, Stühle und Sonnenschirme zusammen und machen Feierabend!



*Wir wünschen uns für dieses Fest das schönste Wetter, gut gelaunte Gäste und beste Stimmung.*

## Kneipen-Quiz

Den September beenden wir mit dem Kneipenquiz am Freitag, dem 27.09.2024.

Einlass 17.30 Uhr

*(Bitte nicht früher kommen, jeder Platz ist garantiert reserviert!)*

Anmeldung bitte persönlich oder telefonisch während der Café Öffnungszeiten bis 09.09.2024



Es wird wieder ein Buffet geben, an dem Sie sich vor den sechs Quiz Runden stärken können.



## 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**



**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) 

## Veranstaltungen und Termine

### Lesung

Voraussichtlich wird Martha Küsters am Donnerstag, dem 18.07.2024 um 15 Uhr aus ihrem neuen Buch „Der Knoten im Taschentuch“ lesen.

*Zum genauen Termin beachten Sie bitte unsere Aushänge.*

### „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.

Donnerstags, 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](http://www.Schmuck-Gold-Ankauf.de)



www.engelimeinsatz.de



**Engel im Einsatz**  
Ambulante Kranken- und Altenpflege GmbH



Ihr **NR.1** Pflegedienst in  
**Tönisvorst - Kempen - Forstwald**



Grundpflege (nach SGB XI) - Behandlungspflege nach (SGB V) -  
Beratungseinsätze (§37 Abs. 3 SGB XI)  
und vieles mehr!



Engel im Einsatz  
Ambulante Kranken- und  
Altenpflege GmbH  
Maysweg 10  
47918 Tönisvorst

 Tel: 02151 - 36 11 016  
Fax: 02151 - 36 11 017  
 info@engelimeinsatz.de  
www.engelimeinsatz.de

## Von Menschen für Menschen - Wir sind für Sie da

Der Mensch steht im Mittelpunkt unserer Arbeit! Wir, die Engel im Einsatz ambulante Kranken- und Altenpflege GmbH sind ein Dienstleister in der ambulanten Kranken- und Altenpflege. Wir arbeiten mit sehr viel Freude, Respekt, Wertschätzung und versuchen, die individuellen Bedürfnisse unserer Patienten in die Pflege zu integrieren. Unser Ziel ist es unseren Patienten Ihr Zuhause und Umfeld zu erhalten und mit qualitativ hochwertiger Pflege Ihre Freiheiten und eigenständige Lebensplanung zu gewähren. Unser Handeln ist geprägt von der Aufrechterhaltung der menschlichen Würde. Wir sind kompetente und qualifizierte Ansprechpartner für alle Fragen rund um Pflege und Betreuung. Unsere Mitarbeiter werden zur Förderung ihrer beruflichen Kompetenz in Bezug auf ihren Aufgabenbereich und Ihre Qualifikationen kontinuierlich intern und extern weitergebildet. Alle Pflegehandlungen werden daher sach- und fachgerecht ausgeführt.

Die Schaffung eines möglichst stressfreien und angenehmen Arbeitsklimas für alle unsere Mitarbeiter unseres Pflegedienstes ermöglicht es, Zufriedenheit und Erfüllung in der Ausübung des Dienstes zu finden. Damit kommen wir den Wünschen der pflegebedürftigen Menschen und Ihren Angehörigen entgegen und vermeiden eine hohe Fluktuation im Pflegeteam. Engel im Einsatz ist für uns nicht nur ein Name, sondern hat für unser Team eine große Bedeutung. Jeder Mensch hat einen Engel verdient, der sich liebevoll um einen kümmert. Durch die tägliche Tourenplanung wird eine kontinuierliche Betreuung durch bestimmte Pflegekräfte realisiert. Es ist uns ein großes Anliegen, jedem Patienten eine feste Pflegeperson zur Seite zu stellen. Dies ermöglicht den Aufbau eines Vertrauensverhältnisses zwischen Patient und Pflegekraft und trägt zu einer zufriedenstellenden Pflegesituation bei.

Ihr Pflegedienst – Team Engel im Einsatz

# Adressen für Senioren –

## wichtige und interessante Adressen für Sie

### Altenbegegnung

Café 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)  
[info@seniorenbuero-tv.de](mailto:info@seniorenbuero-tv.de)

### Essen auf Rädern

Mahlzeitendienst der Caritas-Pflegestation  
Tel. 02151 / 639555

### Hausnotruf

Alle Pflegedienste bieten die Einrichtung oder  
Vermittlung eines Hausnotrufsystems an.

### Hauswirtschaftliche Hilfe & Betreuung

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

### Ehrenamtliche Hilfsdienste – Besuchsdienste

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 / 993611,  
[cps-toenisvorst@caritas-viersen.de](mailto:cps-toenisvorst@caritas-viersen.de)

### Tagespflege Kempen

Wiesenstraße 59, 47906 Kempen, Tel. 02152 / 2618,  
[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 / 93893 - 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

Engel im Einsatz  
Ambulante Kranken- und Altenpflege GmbH  
Maysweg 10  
47918 Tönisvorst  
Tel: 02151 - 36 11 016  
[info@engelimeinsatz.de](mailto:info@engelimeinsatz.de)  
[www.engelimeinsatz.de](http://www.engelimeinsatz.de)

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

Maria Richter  
Seit 1990



HÄUSLICHE  
KRANKEN-U-  
SENIORENPFLEGE

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!

**DER PARITÄTISCHE**  
PariMobil Krefeld

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

## 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)

## 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, 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!



### Der Fahrbare Mittagstisch der Caritas.

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

# caritas

Caritasverband  
für die Region  
Kempen-Viersen e.V.



Hier bestellen Sie:

**02151 / 63 95 55**

für Tönisvorst und Krefeld

Caritasverband für die Region Krefeld e.V.

Hansa-Haus, Am Hauptbahnhof 2, 47798 Krefeld,  
[mittagstisch-krefeld@caritas-krefeld.de](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 Kempen-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

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

# Auflösung

des Kreuzworträtsels von Seite 13



Foto von Alexandra Lowenthal 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 - 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: 20.08.2024  
Auflage: Je Ausgabe 1.000 Exemplare



# 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!

