

55

Ihr persönliches
Gratisexemplar
zum Mitnehmen

Für Aktive & Junggebliebene

Weihnachten 2023

SeniorenZEIT

Die Seniorenzeitung für den Kreis Borken

Wunderbare Weihnachtszeit

Neue DGE-Broschüre:
Essen & Trinken bei Gicht

Hilfestellung:
Plötzlich pflegebedürftig
- neue Beratungsstelle

Advent, Advent:
Geschichten und Rezepte



Orthopädie

Spezialist für
orthopädische
Einlagen!

Christoph Schlütter

Orthopädie-Schuhtechniker-Meister
staatlich anerkannter Podologe

Schuh & Technik



Lieferant aller Krankenkassen!

Leistungen aus Meisterhand:

- Anfertigung von Schuheinlagen
- Maßschuhanfertigung
- Orthopädische Schuhänderung
- Änderung von Sicherheitsschuhen
- Bandagenlieferung
- Schuhreparaturen jeglicher Art



Deichstraße 41 - 46414 Rhede
Telefon: 02872/80 95-90
www.fussprobleme.info
info@fussprobleme.info



Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do, Fr: 09.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch: 09.00 - 12.30 Uhr
Samstag: geschlossen

Frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr



IM-OHR-
HÖRGERÄTE
KOSTENLOS
TESTEN!

SPASS BEIM HÖREN FÄNGT IM HÖRZENTRUM WESTMÜNSTERLAND GANZ KLEIN AN!



Hörzentrum Westmünsterland

Hörzentrum Westmünsterland
Kirchstraße 7, 46414 Rhede
Tel.: 02872 / 807 48 40

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 09.00 - 13.00 Uhr und
14.00 - 18.00 Uhr
Sa.: 09.00 - 12.30 Uhr

info@hoerzentrum-westmuensterland.de
www.hoerzentrum-westmuensterland.de

VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Es ist wieder **SeniorenZeit**. Die Weihnachtsausgabe der beliebten Zeitschrift ist da und das Redaktionsteam freut sich, Ihnen auch diesmal wieder informative Fachbeiträge und spannende Themen rund um das Seniorenleben und den Seniorenalltag präsentieren zu können.

Weihnachten steht vor der Tür und wenige Wochen vor den Feierlichkeiten verdichtet sich unsere Gefühlswelt zu einer kritischen Masse – noch so viel zu erledigen, zu besorgen, zu organisieren. Dazu die Erwartungen, die sich nun mal um das Fest der Liebe ranken. Der Wunsch, dass die Feiertage besinnlich werden, die Familie zueinander findet und die Sehnsucht nach Harmonie und Geborgenheit erfüllt wird. All das ist Weihnachten.

Doch wie stark wird diese Sehnsucht getrübt angesichts der Krisen und Kriege in der ganzen Welt? Es fällt schwer, das Fest der Liebe in einer Zeit des Hasses, der Intoleranz und des Schreckens zu zelebrieren. Das Wort „paradox“ fällt einem da ein..., und gerade deshalb glaube ich, dass jetzt Signale gesetzt werden können, ja gesetzt werden müssen. Starke Signale von Menschlichkeit, Empathie und Mitgefühl und vor allem durch das Beziehen einer klaren Stellung. Und zwar nicht nur aus politischen Kreisen, sondern aus allen Bereichen der Gesellschaft. Wenn nicht jetzt, wann dann?

Das letzte Blatt meines Kalenders ist nun aufgeklappt und mir wird bewusst, dass keine andere Jahreszeit so

vergangenheitsorientiert ist wie diese Zeit kurz vor Jahresende. So hat jede Familie ihre eigenen Weihnachtsrituale und Traditionen, die immer wieder genau so und nicht anders zelebriert werden. Mir gefällt das, denn so sind die Erinnerungen an meine Kindheit besonders nah.

Diese Zeit ist aber auch der Blick in die Zukunft. Gerade jetzt, zum Jahresende, wenn wir Bilanz ziehen über das Gewesene und Pläne schmieden für das Kommende. Zu keiner anderen Zeit gerät unser Innerstes so leicht in Euphorie. – Und dann ist er da: der 24. Dezember. Kaum ein Tag schürt so viele Erwartungen wie dieser. Es duftet nach Lebkuchen, Glühwein und Bienenwachs, häufig aber leider auch nach Stress. Denn Weihnachten ist nicht immer so ruhig und besinnlich, wie man es sich gern ausmalt. Anhalten, zur Ruhe kommen und die vielseitig gewünschte Besinnlichkeit erfahren und leben, all das fällt vielen Menschen oftmals schwer.

Also, war es das mit der Weihnachtseuphorie? **Mitnichten!** Ich liebe diese Zeit! Familie und Freunde rücken in den Fokus meines Lebens und es nahen die vielen gemeinsamen Stunden in weihnachtlicher Atmosphäre, das einfache Beisammensein, die Gespräche... Auch das Schenken mag ich..., natürlich auch das Beschenktwerden! Wer mag das nicht?

Ich wünsche Ihnen besinnliche Weihnachten und möge das Weihnachtslicht den Menschen überall auf der Welt Hoffnung darauf geben, dass sich alles zum Guten wenden kann! Bitte bleiben Sie neugierig, aktiv und gesund – und kommen Sie gut in's neue Jahr.

Herzlichst Ihre Marita Ostendorf



Marita Ostendorf
Redakteurin & Herausgeberin

ENTDECKEN SIE BEI UNS...

die E-Bike-Flotte von **VELODEVILLE**



Wir wünschen allen eine frohe Weihnacht und ein gutes, gesundes und glückliches neues Jahr 2024.

Konfigurieren Sie Ihr E-Bike ganz nach Ihren Wünschen!



Deichstraße 28
46414 Rhede
Telefon (0 28 72) 15 06
Telefax (0 28 72) 81 93
www.fahrrad-holtkamp.de

**Eine runde Sache
– rund ums Jahr!**

Sturzunfälle im Alter

Vorbeugung und Absicherung

Mehr als jeder vierte über 65-Jährige in Deutschland stürzt einmal im Jahr. Zum Glück gehen viele Stürze glimpflich aus. Doch das Risiko für schwere Verletzungen und Knochenbrüche steigt mit dem Alter. Nicht selten ist dann ein Sturz der Beginn von Pflegebedürftigkeit. Daher die Empfehlung: Treffen Sie Maßnahmen, um Stürze zu vermeiden und für den Fall der Fälle abgesichert zu sein.

Wie schnell ist es passiert: mit glatten Sohlen die Treppe hinauf, ausgerutscht und hingefallen. Die Höhe der Bordsteinkante falsch eingeschätzt, ins Stolpern geraten und gestürzt. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für solche Unfälle. Das liegt vor allem an altersbedingten körperlichen Veränderungen und gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Ein Stolperer lässt sich schlechter abfangen, wenn Reaktionsfähigkeit, Beweglichkeit und Kraft nachlassen. Möglicherweise sieht man nicht mehr so gut und kann sich schlechter konzentrieren oder hat Gleichgewichtsprobleme. Gut, wenn man sich dieser Situation bewusst ist. Denn dann wird man umsichtiger sein und versuchen, Gefahrenquellen aus dem Weg zu räumen.

Weg mit Sturzfallen in der Wohnung

Gehen Sie doch einmal mit einem sehr kritischem Blick von Raum zu Raum in Ihrer Wohnung. Gibt es Fußangeln wie Kabel auf dem Boden, Gegenstände, die im Weg stehen, lose Teppichkanten? Wenn ja, kostet es meist nur wenig Mühe, hier für stolperfreie Laufwege zu sorgen. Wie sieht es aus mit glatten Böden und rutschigen Teppichen? Antirutschmatten können Abhilfe schaffen. Auf Treppenstufen lassen sich z. B. Teppichfliesen oder Gummistreifen fest verkleben. Außerdem sollten Geländer und Handläufe von der ersten bis zur letzten Stufe zugänglich und greifbar sein. Nur so können Sie sich beim gesamten Auf- und Abstieg sicher festhalten.

Ein weiteres wichtiges Thema sind Lichtquellen. Auch wenn Sie sich schon „blind“ in Ihrer Wohnung bewegen können, sollten Sie für ausreichende Beleuchtung sorgen. Insbesondere wenn Sie nachts auf-



Foto: zinkevych - stock.adobe.com

stehen müssen, sind Lampen direkt am Bett und Nachtlichter in Flur und Bad sinnvoll. Neben diesen kleineren Anpassungen können manchmal auch größere Umbaumaßnahmen notwendig sein, beispielsweise, um die Wohnung barrierefrei zu modernisieren. Hierzu sollten Sie sich gegebenenfalls beraten lassen.

Sturzrisiken außerhalb der Wohnung im Blick haben

Auch außerhalb von Haus und Wohnung gibt es viele kritische Situationen und Sturzfallen. Unebene und schlecht gepflegte Wege, Sand und Schotter, unvermutete Hindernisse, hohe Bordsteinkanten, Stufen und Treppen ohne Ge-

„Multifokal-Linsen & Laser“

Infoabend zur operativen Behandlung von Fehlsichtigkeiten

Donnerstag,
25.01.2024, 19.30 Uhr

Donnerstag,
29.02.2024, 19.30 Uhr

Anmeldung: 0 28 71 / 22 66 26



Dr. Friederike Dörner
Fachärztin für
Augenheilkunde

Dr. Martin Dörner
Facharzt für
Augenheilkunde



Laser-24 GmbH
www.Laser-24.de
Königstraße 23 Bocholt
Tel.: 22 66 26
info@Laser-24.de

Online anmelden!



Augenlaser | Multifokallinsen | Alterssichtigkeit | Brillenunabhängigkeit



länder, Wege, die durch Nässe, Laub, Eis oder Schnee glatt und rutschig sind – all das kann nicht nur ältere Menschen zu Fall bringen. Am besten reduzieren Sie hier Ihr Sturzrisiko durch Training. Das Nutzen einer Gehhilfe wie Stock oder Rollator will für verschiedene Situationen geübt sein. Hierfür gibt es z. B. Angebote zum Mobilitäts- und Rollatortraining.

Fitnessstraining und Gesundheitscheck zur Sturzprävention

Kraft, Beweglichkeit und Körperstabilität lassen sich ebenfalls trainieren. Das Ermutigende dabei: Die Erfolge eines regelmäßigen Fitnessstrainings sind schon bald spürbar. Muskeln können bis ins hohe Alter aufgebaut werden. Auch Koordinationsfähigkeit und Balance verbessern sich deutlich. Damit Sie die optimalen Trainingseffekte erzielen und sich nicht überfordern, muss Ihr Training an Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit und Ihren Gesundheitszustand angepasst sein. Deshalb ist es ratsam, dass Sie Ihr Sport- und Bewegungsprogramm zunächst unter Anleitung und Kontrolle eines ausgebildeten Trainers starten. Dadurch lassen sich u. a. auch Sportverletzungen vermeiden. In vielen Sportvereinen oder Fitnessstudios gibt es spezielle Angebote für Senioren. Außerdem ist es ratsam, regelmäßige Gesundheitskontrollen inklusive Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen. Bei älteren Patienten überprüft der Hausarzt im Rahmen dieser Untersuchungen üblicherweise auch das Sturzrisiko. Dazu führt er u. a. Tests zur Gangsicherheit und Motorik durch: Sie müssen z. B. auf einer Linie gehen bzw. stehen, schnell vom Stuhl aufstehen und sich wieder setzen sowie zügig hin- und hergehen. Wenn Sie Medikamente einnehmen, kann sich auch das auf Ihr Sturzrisiko auswirken. Denn manche Arzneistoffe können als Nebenwirkung oder in Kombination mit anderen Arzneistoffen zu Schwindel führen oder die Gangsicherheit beeinträchtigen. Ihr Arzt wird dies ebenfalls im Blick haben. Daher sollten Sie neue Medikamente grundsätzlich nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt einnehmen. Das gilt insbesondere für Beruhigungs- oder Schlafmittel, aber auch für alle anderen Präparate, die rezeptfrei er-

hältlich sind. Mit diesen Maßnahmen haben Sie schon einiges für Ihre Sicherheit getan. Leider lässt sich jedoch nicht jeder Sturz verhindern.

Folgen von Stürzen

Blaue Flecken, Schürfwunden und leichte Prellungen sind die harmloseren Verletzungen nach einem Sturz. Sie sind schmerzhaft und können kurzfristig die Beweglichkeit beeinträchtigen. In der Regel heilen solche Blessuren jedoch ohne Folgeschäden ab. Wer allerdings bereits vor dem Sturz gesundheitliche Probleme hatte, erholt sich u. U. nicht so schnell. Zudem

troffenen zukommt, lässt sich dabei kaum abschätzen. Wenn Sie gesetzlich kranken- und pflegeversichert sind, haben Sie auf jeden Fall Anspruch auf bestimmte Leistungen, die im Sozialgesetzbuch geregelt sind. Üblicherweise müssen Sie bei den Kosten einen Eigenanteil bezahlen. Wie hoch Ihre Kosten z. B. für die häusliche Versorgung sind, hängt stark vom Pflegebedarf ab. Um hier gut abgesichert zu sein, empfiehlt es sich, frühzeitig den Versicherungsschutz zu überprüfen. Insbesondere wenn Sie ein erhöhtes Sturzrisiko haben, kann eine private Unfallversicherung sinnvoll sein. Da es ganz un-



für Knochenbrüche. Das hängt mit der altersbedingt schwindenden Knochendichte zusammen. Besonders häufig sind Brüche am Handgelenk, im Bereich des Hüftgelenks (Oberschenkelhals) und am Oberarm. Da Heilungsprozesse im Alter verlangsamt sind, kann ein Knochenbruch weitere, möglicherweise auch langfristige Einschränkungen und Komplikationen nach sich ziehen. Die Risiken und Folgen eines Sturzes sind gerade im Alter nicht zu unterschätzen. Viele ältere Sturzpatienten müssen leider feststellen, dass sie zumindest vorerst nicht so einfach in ihren Alltag zurückkehren können. Schon mit einem gebrochenen Arm sind viele Dinge, z. B. Anziehen, Körperpflege und alltägliche Hausarbeiten, ohne Unterstützung von Angehörigen oder einer Pflegekraft bzw. Haushaltshilfe kaum möglich. Nicht selten ist eine Sturzverletzung der Grund für langfristige oder sogar dauerhafte Pflegebedürftigkeit. Was Pflegebedürftigkeit konkret bedeutet und was dann auf die Be-

privaten Unfallversicherungen gibt, sollten Sie sich unbedingt die Zeit nehmen und überlegen, welche Versicherungsleistungen für Sie wichtig sind. Das könnte z. B. sein, dass die Versicherung die Eigenanteile zu den Pflegekosten und Kosten für Umbaumaßnahmen in der Wohnung übernimmt.

Die **Deutsche Seniorenliga** möchte Sie bei Ihren Überlegungen zur Sturzvorbeugung und -absicherung unterstützen und hat zu diesem Thema eine Broschüre und eine Website erstellt.

Unter www.sturzunfaelle-vermeiden.de finden Sie dazu ausführliche Informationen, eine Checkliste zu Sturzrisiken im häuslichen Umfeld sowie einen Risikotest. Sie können die kostenlose Broschüre herunterladen oder aber postalisch bestellen:

Dt. Seniorenliga e.V.
Heilsbachstraße 32
53123 Bonn



Neues Jahrbuch des Kreises Borken erhältlich

48. Ausgabe mit knapp 90 Beiträgen aus dem Kreisgebiet erschienen

Es ist eine schöne Tradition, dass das neue „Jahrbuch des Kreises Borken“ erscheint. Die inzwischen 48. Ausgabe liegt nun in den hiesigen Buchläden bereit. Auf mehr als 324 Seiten Text finden Leserinnen und Leser knapp 90 Beiträge über Gegenwart und Geschichte des Kreises Borken. Das neue Werk zeigt auf beeindruckende Weise, wie vielfältig, dynamisch und l(i)ebenswert der Kreis Borken ist. Landrat Dr. Kai Zwicker freut sich über die umfangreiche Veröffentlichung: „Das Jahrbuch ist alljährlich wieder ein gelungenes Gemeinschaftswerk: Die Mitwirkenden kommen aus dem gesamten Kreisgebiet und der Umgebung. Sie spiegeln mit ihren Beiträgen wider, wie facettenreich und aktiv unsere Region ist.“ Wie in den Vorjahren unterstützt die Sparkasse Westmünsterland erneut die Publikation des Werkes.

„Im zurückliegenden Jahr war viel ‚los‘ bei uns im Kreis Borken. Besonders ein Ereignis stach positiv für das Westmünsterland heraus: Die Initiative ‚Wir in Marbeck‘ wurde beim Bundeswettbewerb ‚Unser Dorf hat Zukunft‘ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft mit Gold ausgezeichnet“, sagt der Landrat rückblickend. Das Thema Preisverleihung spielt in diesem „Jahrbuch des Kreises Borken“ eine wichtige Rolle.

So wird u.a. auch über den „People-to-People-EUREGIO-Preis“ berichtet, mit dem das Westmünsterland für das grenzüberschreitende Projekt „CrossFire“ ausgezeichnet wurde.

Ein weiterer Schwerpunkt in diesem Buch ist das Thema „Klima und Umwelt“: Dr. Franz-Josef-Schulze Wehninck aus Bocholt-Barlo forstete beispielsweise eine gerodete Waldfläche mit sechs Baumarten auf und schuf damit ein Vorzeigeprojekt in Nordrhein-Westfalen. Überdies erarbeitet der Kreis Borken aktuell im Rahmen eines Pilotprojektes ein kreisweites „Wald- und Vegetationsbrandkonzept“. Dieses Vorhaben hat überregionale Bedeutung, sodass das Land dieses mit 735.000 Euro unterstützt. Auch viele Kinder achten zunehmend auf die Umwelt und sammelten daher beim Wettbewerb „E-Waste Race“ rund 16.800 Teile Elektro- und Elektronikschrott.

Auch wichtige Persönlichkeiten dürfen in der neuen Ausgabe nicht fehlen: Dr. Hermann Terhalle wurde zum Ehrenbürger der Stadt Vreden ernannt, Carl Philipp Fürst zu Salm-Salm feierte seinen 90. Geburtstag und Landrat a.D. Gerd Wiesmann

vollendete sein 80. Lebensjahr. Die Chronik über wichtige Ereignisse im Westmünsterland, der vierte Teil des Corona-Rückblicks und die Übersicht aktueller Heimatliteratur runden das Buch ab.

Das „Jahrbuch des Kreises Borken 2024“, das in einer Auflage von 3.000 Exemplaren erscheint, ist zum Preis von 9,90 Euro im Buchhandel, im kult Westmünsterland in Vreden, Kirchplatz 14, und an der Information des Borkener Kreishauses, Burloer Straße 93, erhältlich. Es kann zudem im kult in Vreden, bei der Kulturabteilung des Kreises Borken unter der Telefonnummer 02861/681-4282 oder per E-Mail an m.mecking@kreis-borken.de (zzgl. Versandkosten) bestellt werden. Die ISBN-Nummer lautet 978-3-937 432-72-4.



Deine sportliche Morgenroutine

Erlebe einen ganz neuen Start in den Tag mit unserem Frühschwimmerangebot.

Von 6:30 bis 8 Uhr montags, mittwochs und freitags im Fildekenbad sowie dienstags und donnerstags im Bahia.

Bahia 

bahia.de/fruehschwimmen

KOSTENLOS
SCHNUPPERN



Neue Broschüre der DGE zu Essen und Trinken bei Gicht

Gicht zählt zu den drei häufigsten ernährungsmitbedingten Stoffwechselerkrankungen bei Erwachsenen. In Deutschland haben etwa 1-3 % der Bevölkerung Gicht. Männer sind zehnfach häufiger betroffen als Frauen, wobei das Risiko mit zunehmendem Alter ansteigt. Gicht tritt als Folge von zu viel Harnsäure im Blut (Hyperurikämie) auf. Die Gelenke können sich entzünden. Zu viel Harnsäure im Blut allein löst noch keine Beschwerden aus. Mit steigenden Harnsäurewerten erhöht sich aber das Risiko an Gicht zu erkranken. Die Harnsäure ist im Blut schlecht löslich, so dass sie ab einer gewissen Konzentration Kristalle bildet, die sich bevorzugt in den Gelenken und Knochen, aber auch in den Weichteilen und inneren Organen ablagern.

Die 3. vollständig überarbeitete Auflage der Infothek „Essen und Trinken bei Gicht“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zeigt Betroffenen, wie eine erhöhte Harnsäurekonzentration im Blut gesenkt und damit der Gicht vorgebeugt werden kann. Die Broschüre enthält zahlreiche praktische Ratschläge für die Umsetzung einer vollwertigen und pflanzenbetonten Ernährung nach den 10 Regeln der DGE und eine gesundheitsfördernde Lebensmittelauswahl.



Ernährungstherapie ist Basis für eine erfolgreiche Behandlung der Gicht

Ansatzpunkt der Gichtbehandlung ist eine dauerhafte Ernährungsumstellung, da die Entstehung und der Verlauf einer Gicht maßgeblich durch Ernährungs- und Lebensgewohnheiten beeinflusst werden. Zu den wichtigsten Maßnahmen der Ernährungstherapie gehören: Übergewicht vermeiden bzw. langsam Normalgewicht anstreben sowie eine pflanzenbetonte und vollwertige purinreduzierte Ernährung. Führt die Änderung der Ernährungsgewohnheiten nicht zum Erfolg, ist eine medikamentöse Therapie erforderlich.

Besonders empfehlenswert bei Gicht: ovo-lacto-vegetarische Ernährung

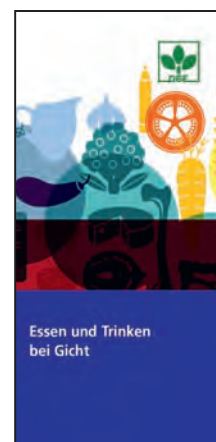
Eine Ernährungstherapie kann oftmals zu einer Reduktion der Harnsäurekonzentration im Blut führen. Das hilft dabei, Arzneimittel einzusparen oder kann die medikamentöse Behandlung überflüssig machen.

Wichtig ist, die Purinzufuhr über die Ernährung zu verringern: Basis ist eine pflanzenbetonte und vollwertige Ernährung mit reichlich Gemüse, Obst, Getreideprodukten und Kartoffeln, Milch und Milchprodukten sowie Eiern. Auf sehr purinreiche tierische Lebensmittel wie Innereien, Haut und Schalentiere verzichten. Fleisch, Wurstwaren, bestimmte Fischarten wie z.B. Sprotte, Hering, Ölsardine, Forelle, Sardelle zugunsten von pflanzlichen Lebensmitteln reduzieren.

Ausreichend trinken, am besten Wasser: Eine Trinkmenge von 3 l/Tag, sofern medizinisch nichts dagegenspricht, fördert die Ausscheidung von Harnsäure über den Urin und hält die Konzentration im Harn niedrig. Kaffee, Tee und Kakao sind unproblematisch. Auf alkoholische Getränke weitgehend verzichten. Nach reichlichem Alkoholgenuss kann es zu einem Gichtanfall kommen. Bier, Hefeweizen inkl. alkoholfreie Biersorten sind außerdem purinhaltig. Fruchtzuckerhaltige Getränke, z.B. mit Fruktose oder Fruktosesirup gesüßte Erfrischungsgetränke vermeiden, da Fruktose die Harnsäurekonzentration im Blut erhöht.

Die DGE-Infothek „Essen und Trinken bei Gicht“ ist unter der Artikel-Nr. 123005 für 2,00 EUR zzgl. Versandkosten beim Medienservice erhältlich. Die DGE gibt Infotheken zu verschiedenen diätetischen Themen heraus, die sich direkt an die Verbraucher*innen richten.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
Godesberger Allee 136, 53175 Bonn
Telefon: 0228 3776-600
E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de



GARTENideen
Planung - Ausführung - Gestaltung

Erleben Sie Ihren GARTENTRAUM

Lassen Sie sich von uns unverbindlich beraten!



Wir wünschen Ihnen eine schöne Adventszeit und ein besinnliches Weihnachtsfest.

Oliver Egelwisse · Schäferweg 69 a · 46397 Bocholt
Telefon (0 28 71) 2 68 63 59 · Mobil (01 76) 23 41 62 61
e-Mail: info@garten-ideen.net · www.garten-ideen.net

Neues Beratungsangebot in Bocholt

Was tun, wenn Papa plötzlich Pflege braucht?

Bocholt. Schon heute werden in NRW neun von 10 Pflegebedürftigen zuhause betreut. Der Barmer Pflegereport prognostiziert, dass 2030 sechs Millionen Pflegebedürftige in Deutschland leben werden. Pflegenden Angehörigen stellt das vor große Herausforderungen. Sie müssen oftmals weitreichende Entscheidungen treffen und sind mit der veränderten Situation emotional, aber auch rein praktisch überfordert. In Bocholt setzt das **BeratungsWerk Pflege** genau hier an und unterstützt Betroffene neben den kommunalen Strukturen



Freuen sich auf den Start des BeratungsWerk Pflege in Bocholt: Dagmar Eißing (Leiterin Tagespflege; von links), Melanie Meiburg (Leiterin Diakoniestation Bocholt, Vera Lehmkuhl (Hausleiterin Käthe-Kollwitz-Haus), Anna Arslan und Susanne Backhaus (BeratungsWerk Pflege). Foto: Johanneswerk

mit einem neuen Angebot vor Ort. Seit November sind erfahrene Pflegeberaterinnen für Anfragen aus Bocholt und Umgebung telefonisch erreichbar und beraten pflegende Angehörige zu ganz individuellen Situationen.

„Um das Thema Pflege können sich betroffene Angehörige oft erst kümmern, wenn das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist“, erläutert Corinna Behrens, die das BeratungsWerk Pflege des Ev. Johanneswerks leitet und als Pflegeberaterin und Altenpflegerin aus Erfahrung spricht. Vielen sei nicht bewusst, wie wichtig es ist, sich rechtzeitig zu kümmern – der Pflegebedarf in Deutschland wachse stetig, so dass freie Pflegekapazitäten oftmals nicht mehr selbstverständlich seien. Hinzu komme, dass viele Angehörige berichten würden, dass es kräfte- und nervenzehrend sei, sich von einer Anlaufstelle zur nächsten zu hangeln, um anteilige Auskünfte einzuholen. Im schlechtesten Fall würden Betroffene erst nach mehreren Gesprächen feststellen, dass sie nicht ausreichend über den Pflegebedarf ihres Angehörigen informiert waren und nun mit der Planung von vorne anfangen müssten. Das vermeide das BeratungsWerk Pflege, indem gleich beim ersten Gespräch abgefragt werde, wie viele Informationen beim Gegenüber vorliegen. „Stellen wir fest, dass die Fragen tiefgreifender sind, arrangieren wir einen weiteren telefoni-

schen Termin mit einer Fachberatung“, erklärt Behrens. Im Anschluss überprüfe man dann, ob es passende regionale Pflegelösungen innerhalb des Johanneswerks gebe – zum Beispiel durch Pflegedienst, Tagespflege oder stationäre Pflegeeinrichtungen innerhalb Bocholts. Lasse die hohe Auslastung das nicht zu, werde niemand im Regen stehengelassen, sondern auf Wunsch an andere Kontakte verwiesen.

Aber auch abseits der Vermittlung von Pflegelösungen steht das BeratungsWerk Pflege Rede und Antwort. Zum Beispiel für ganz allgemeine Probleme aus der Praxis: Was können Angehörige etwa tun, wenn der Partner oder ein Elternteil untypische Verhaltens- oder Wesensänderungen zeigen? Auch Fragen wie „Kann ich mich von der Arbeit freistellen lassen, um mein Familienmitglied zu pflegen?“ oder „Welche Techniken und Hilfsmittel gibt es, damit ich meinen Angehörigen sicher zwischen Bett, Sessel und Rollstuhl hin und her bewegen kann?“ stellen sich Angehörige häufig. Und Anliegen wie diese kommen vor, die in eine ganz andere Richtung zielen: „Wer hört sich einfach mal an, was ich tagsüber alles leiste, wo ich an Grenzen gerate, wie lange ich das überhaupt noch alles schaffen kann?“

Pflegebedürftigen und deren Angehörigen steht das BeratungsWerk Pflege in Bocholt zur Seite – auch zu Zeiten außerhalb der klassischen Erwerbstätigkeit, der Familien- oder Pflegearbeit. Anrufe werden montags bis freitags in der Zeit von 9 bis 21 Uhr und samstags von 9 bis 16 Uhr unter Telefon 02871-2710-800 entgegengenommen. Per E-Mail ist das BeratungsWerk erreichbar unter beratungswerk-pflege@johanneswerk.de. Außerdem können online direkt Termine für die telefonische Pflegeberatung gebucht werden: www.johanneswerk.de/beratungswerk-pflege

Diagnostik, Beratung und Therapie bei Hör-, Stimm-, Schluck- und Sprachstörungen

www.logopaedie-rhede.de



Krechtinger Straße 48 · Rhede
Telefon: 02872 / 806 333 · info@logopaedie-rhede.de
www.logopaedie-rhede.de

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit und frohe Weihnachten. Bleiben Sie gesund!



Fünf Tipps, um Heizkosten zu sparen

VERBRAUCHER INITIATIVE sagt, wie sich der Verbrauch senken lässt

Bei herbstlich-kühlen Temperaturen machen wir es uns gerne zu Hause im Warmen gemütlich. Doch es kann sich lohnen, die Heizung nicht zu weit aufzudrehen, denn rund 70 Prozent des Energieverbrauchs im Haushalt entfallen auf die Raumwärme. Welche Maßnahmen im Einzelnen sinnvoll sind, hat die VERBRAUCHER INITIATIVE auf dem Portal www.verbraucher60plus.de zusammengestellt.

Raumtemperatur absenken: Jedes Grad weniger spart etwa 6 Prozent Energie. Wohn-, Arbeits- und Kinderzimmer, in denen sich die Familienmitglieder viel aufhalten, sind mit 20 °C gut geheizt. Wärmer sollte es hingegen mit 23 °C nur im Bad sein. Im Schlafzimmer reichen 16 bis 18 °C. Es schläft sich ohnehin besser mit der Kombination aus kühler Raumluft und warmer Decke. In der Küche wärmen vorhandene Elektrogeräte meist schon so gut, dass hier 18 °C ausreichen.



Temperatur regeln: Eine Raumtemperatur von 20 Grad Celsius erreichen Sie mit der Stufe 3 auf dem Heizungsthermostat, ca. 16 Grad Celsius entsprechen der Stufe 2 und etwa 24 Grad Celsius der Stufe 4. Die Striche zwischen den Zahlen entsprechen einem Grad Celsius. Vermeiden Sie, das Thermostat voll aufzudrehen. – Der Raum wird nicht schneller warm, aber die Heizung läuft auf Hochtouren.

– Der Raum wird nicht schneller warm, aber die Heizung läuft auf Hochtouren.



Elektro-Thermostate nutzen:

Diese Geräte können Sie auf die gewünschte Raumtemperatur programmieren, die sich dann automatisch einstellt. Außerdem können Sie Zeiten eingeben, zu denen Sie es weniger warm benötigen, z. B. über Nacht oder wenn Sie tagsüber länger außer Haus sind.

Richtig lüften: Öffnen Sie die Fenster weit, um zu lüften. Mit dieser sogenannten Stoßlüftung sorgen Sie für einen gezielten und ausreichenden Luftaustausch. Vermeiden Sie dagegen dauerhaftes Lüften auf Kipp. Das ist für eine wirksame und schnelle Durchlüftung nicht geeignet. Als weiterer Nachteil kühlen die umliegenden Wände aus und Schimmelbildung wird begünstigt.

Kälte aussperren: Schließen Sie Rollläden, Vorhänge und Rollos nach Einbruch der Dunkelheit und vor allem in kalten Nächten. Dichten Sie Fenster und Türen ab, um den Wärmeverlust durch Zugluft zu vermeiden. Halten Sie außerdem die Zimmertüren zu beheizten und ungeheizten Räumen geschlossen.

Mehr Anregungen bietet der umfangreiche, kostenfrei zugängliche Themenschwerpunkt „Energiesparen“ auf dem Portal Verbraucher60plus. Die VERBRAUCHER INITIATIVE nennt dort zahlreiche konkrete Tipps zum Sparen von Heizkosten, warmem Wasser und Strom. Zahlreiche Links zu Informations- und Beratungsangeboten ergänzen das Angebot.

Comfort Anhänger
der klappbare Anhänger für Elektromobile, Dreiräder und Fahrräder

Erhöhen Sie Ihre Mobilität mit dem Comfort Anhänger für Elektromobile, Dreiräder und Fahrräder.

FROHE Weihnachten
Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein frohes Weihnachtsfest und viel Gesundheit sowie Erfolg im neuen Jahr!

e.comfort mobile
e.comfort-mobile GmbH • Bocholter Straße 8 • D-46419 Isselburg
Tel.: 0 28 74 / 910-155 • Fax: 0 28 74 / 910-154
info@comfortmobile.de • www.comfortmobile.de

Wichtige Informationen zu Selbstzahler-Leistungen

Die sogenannten individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL) werden vor allem von Fachärzten angeboten und müssen selbst bezahlt werden. Oft fällt es recht schwer, diese Leistungen einzuschätzen und eine passende Entscheidung zu treffen. Unterstützung geben die Tipps der VERBRAUCHER INITIATIVE in der Rubrik Gesundheit: www.verbraucher60plus.de

„Damit Sie sich als Patient für oder gegen eine IGeL entscheiden können, benötigen Sie genaue Informationen, um einen möglichen Nutzen und Schaden abzuwägen. Daher haben Sie das Recht, sich eine solche Leistung vom Arzt im Vorfeld ausführlich erläutern und sich beraten zu lassen“, erläutert Georg Abel von der VERBRAUCHER INITIATIVE. Dazu gehören z.B. auch schriftliche Angaben über die zu erwartenden Kosten. Wer mit der IGeL einverstanden ist, schließt vorab einen schriftlichen Vertrag ab, der die einzelnen Leistun-

gen und Kosten auflistet. Ein pauschaler Preis ist nicht erlaubt.

„Es ist Ihr gutes Recht, auf kostenpflichtige Zusatzleistungen zu verzichten“, sagt Georg Abel und betont: „Eine Unterschrift für die Ablehnung bzw. eine schriftliche Erklärung, dass Sie keine IGeL nutzen möchten, ist weder notwendig noch zulässig.“ Es besteht außerdem kein Grund zu übereilten Entscheidungen. IGeL sind – von wenigen Ausnahmen wie termingerechten Reiseimpfungen abgesehen – nicht dringend. Ratsam ist es, eine Bedenkzeit zu nutzen und zusätzliche Informationen über das Angebot zu sammeln. Dazu Georg Abel: „Holen Sie sich eine Zweitmeinung bei einem anderen Arzt ein und fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse, bei Patienten- und Verbraucherberatungsstellen nach.“

Der Arzt darf Patienten nicht drängen, die Leistung in Anspruch zu nehmen.

Er darf sie auch nicht unter Druck setzen oder falsche Erwartungen wecken.

Weiterhin ist er verpflichtet, die Aufklärung und Information selbst vorzunehmen. Diese Aufgabe darf er nicht dem Praxispersonal überlassen. Ebenfalls untersagt ist es, bei einer begonnenen Untersuchung oder Behandlung IGeL anzubieten oder dem Patienten erst danach mitzuteilen, dass er die Leistung bezahlen muss. „Halten Sie eine Arztpraxis für unseriös oder gibt es Probleme mit der Rechnung, wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse oder eine unabhängige Beratungsstelle“, rät Georg Abel.

Selbstbestimmte Entscheidungen in Gesundheitsfragen zu treffen, fällt leichter, wenn Patienten ihre Rechte und Pflichten kennen. Umfangreiche Informationen hierzu bietet die VERBRAUCHER INITIATIVE auf Verbraucher60plus. ■



Verkaufen mit der Nummer 1*.

Unsere Immobilienmakler kennen den Markt vor Ort.

02563 403-0

- André Becker - 8047
Immobiliencenter Borken
- Dirk Droste - 8044
Immobiliencenter Vreden
- Simone Puhe - 4372
Immobiliencenter Bocholt
- Claudia Funke - 8025
Immobiliencenter Ahaus
- Egbert Mergler - 8042
Immobiliencenter Ahaus

spkwml.de/immobilien

Simm² Immobilien GmbH
Ein Unternehmen
der Sparkasse Westmünsterland

*Die Sparkassen-Finanzgruppe – Deutschlands größter Makler für Wohnimmobilien
(Quelle: Immobilienmanager, Ausgabe 9.2020)

Fünf Tipps, damit Ihre Spenden gut ankommen

VERBRAUCHER INITIATIVE rät Spendenwilligen, sich vorab zu informieren

Mit Spenden möchten viele Menschen anderen helfen, denen es schlecht geht. Am meisten wird traditionell im Dezember gespendet. Die VERBRAUCHER INITIATIVE sagt, woran glaubwürdige Organisationen zu erkennen sind und was sonst zu beachten ist, damit das Geld auch wirklich bei den Bedürftigen ankommt.

Seriöse Organisationen erkennen: Sie tragen das DZI-Spendensiegel, das vom Deutschen Zentralinstitut für soziale Fragen (DZI) vergeben wird. Das DZI informiert außerdem über Organisationen, die nicht zertifiziert sind. Ebenfalls eine gute Orientierung bietet das Spendenzertifikat des Deutschen Spendenrates. Das Logo der Initiative Transparente Zivilgesellschaft (ITZ) kennzeichnet Organisationen, die an der Selbstverpflichtung der ITZ teilnehmen und die zugehörigen Kriterien zur Transparenz erfüllen.

Informationen einholen: Erkundigen Sie sich umfassend über den Spendenempfänger. Seriöse Spendenorganisationen stellen sich ausführlich und transparent dar, indem sie zum Beispiel ihren Jahresbericht zum Download anbieten und dabei klar aufschlüsseln, wie groß der Anteil ist, der von den Spendengeldern für Projekte, die eigene Verwaltung und Werbung ausgegeben wird. Die Projekte sind klar beschrieben.

Auf Gemeinnützigkeit achten: Wenn eine Organisation als gemeinnützig anerkannt ist, können Sie Ihre Spende steuerlich absetzen.

Frei spenden: Verzichten Sie auf zweckgebundene Spenden, bei denen Sie ein ganz bestimmtes Projekt benennen und spenden Sie ungebunden an eine Organisation. Sie nehmen häufig für einzelne Projekte viel Geld ein, während die Finanzierung anderer Aktionen schwierig ist. Das Geld darf in diesen Fällen nicht einfach anderweitig verwendet werden.

Ohne Druck: Spenden Sie freiwillig und lassen Sie sich nicht drängen. Verzichten Sie auf spontane Spenden, die man Ihnen an der Haustür, in der Fußgängerzone oder durch Spendenbriefe aufdrängen möchte. Seien Sie skeptisch, wenn eine sehr emotionale Ansprache und entsprechende Bilder darauf abzielen, Mitleid zu erwecken oder Betroffenheit auszulösen.



Informationen zum Thema Spenden und Patenschaften hat die VERBRAUCHER INITIATIVE in dem neuen Themenheft „Ehrenamt & Co.“ zusammengestellt. Ein weiterer Schwerpunkt widmet sich dem freiwilligen Engagement und gibt Tipps für die Suche nach passenden Angeboten. Die Broschüre kann man für 2 Euro unter www.verbraucher.com bestellen oder herunterladen.



Bad & Konzept
Sanitär Heizung Elektro Fliesen

Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest!



Quelle: BfWE

Bedarfsgerechte Bäder

Gronauer Straße 5 • 46414 Rhede • Tel. 0 28 72 / 93 22 30
Goldstraße 7 • 46325 Borken • Tel. 0 28 61 / 6 85 31 - 10
www.badundkonzept.de

Online-Magazin „Verbraucher60plus“

Der demografische Wandel ist in Deutschland ein Megatrend. Allein in Nordrhein-Westfalen sind rund 5,1 Millionen Menschen über 60 Jahre alt. Jetzt ist eine neue Ausgabe des kostenfreien Magazins für die Zielgruppe älterer Verbraucherinnen und Verbraucher erschienen.

Das Magazin „Verbraucher60plus“ greift in der aktuellen Ausgabe die Themen „Ernährung im Alter: Mit Veränderungen umgehen“, „Online-Abzocke: Überlegt handeln“ und „Künstliche Intelligenz: Für ein gutes Altern“ auf. Die Ausgabe bietet weiterhin ein Interview zum Thema Müll im Wald sowie Tipps zum „richtigen“ Feilschen und enthält Meldungen, Buchtipps und Termine. Das tipporientierte Online-Magazin erscheint mehrfach jährlich und ist unter www.Verbraucher60plus.de zu finden.

Hintergrund

Schon seit dem Jahr 2009 stärken gemeinsame Aktivitäten von Landesverbraucherministerium, Landesseniorenvertretung und VERBRAUCHER INITIATIVE in Nordrhein-Westfalen die Kompetenz der älteren Zielgruppe. Das Projekt „Verbraucher60plus“ umfasst neben den bewährten halbtägigen Vor-Ort-Veranstaltungen, auch das bei der VERBRAUCHER INITIATIVE buchbare Angebot einstündiger Online-Vorträge sowie die multithematische Internetseite www.verbraucher60plus.de.

Einsamkeit im Alter – Was kann helfen?

Es ist bedauerlich, dass viele Menschen im Alter mit Einsamkeit konfrontiert werden, insbesondere während der Weihnachtszeit, die oft als Zeit des Zusammenseins und der Freude betrachtet wird. Es gibt jedoch Möglichkeiten, die Einsamkeit im Alter zu lindern, insbesondere während der Feiertage:

Gemeinschaftsveranstaltungen

Viele Gemeinden und Seniorenzentren organisieren spezielle Veranstaltungen während der Feiertage. Dies kann von Weihnachtsfeiern bis zu Konzerten reichen. Es könnte eine gute Gelegenheit sein, neue Leute kennenzulernen und sich mit anderen auszutauschen.

Freiwilligenarbeit

Die Teilnahme an freiwilligen Aktivitäten kann nicht nur eine erfüllende Erfahrung sein, sondern auch die Möglichkeit bieten, neue Freundschaften zu schließen. Während der Weihnachtszeit gibt es oft Bedarf an freiwilliger Hilfe bei verschiedenen gemeinnützigen Organisationen.

Digitale Kommunikation

Falls persönliche Treffen schwierig sind, können digitale Kommunikationsmittel wie Videotelefonie genutzt werden, um in Verbindung zu bleiben. Dies ermöglicht es Senioren, mit Familie und Freunden zu sprechen und die Festtage gemeinsam zu erleben, auch wenn sie räumlich getrennt sind.

Traditionen bewahren

Das Festhalten an persönlichen Traditionen kann ein Gefühl der Kontinuität und Verbundenheit schaffen. Dies kann das Zubereiten eines besonderen Gerichts, das Dekorieren des Wohnraums oder das Hören von Lieblingsweihnachtsliedern umfassen.

Lokale Ressourcen nutzen

Informieren Sie sich über lokale Programme oder Unterstützungsdienste für ältere Menschen. Manchmal gibt es Gruppen oder Veranstaltungen, die speziell darauf ausgerichtet sind, ältere Menschen in der Gemeinschaft zu unterstützen.

Nachbarschaftshilfe

Wenn es in der Nähe Freunde oder Nachbarn gibt, könnte man nachbarschaftliche Beziehungen pflegen. Eine kleine Geste wie das Teilen von Weihnachtsgebäck oder das gemeinsame Dekorieren des Eingangsbereichs kann eine positive Atmosphäre schaffen.

Es ist wichtig, sich bewusst zu sein, dass Einsamkeit im Alter ein ernstes Problem sein kann. Wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, mit starken Gefühlen der Einsamkeit zu kämpfen hat, könnte es hilfreich sein, professionelle Unterstützung in Betracht zu ziehen, sei es durch eine Gesprächstherapie, soziale Dienste oder auch andere Formen der Hilfe.

Nehmen Sie Hilfen an. Unterstützung finden Sie unter anderem bei den Seniorenbeiräten der Kommunen.

Anne Schwankl

Weihnachten – Gott sei Dank

von Harald Richer, Rhede

Wirtschaftskrise, Inflation
Wohnen, Heizen, Essen
Sorge um die Existenz

Schuldenfalle, Leistungskürzung
Steuerschraube, Beitragszwang
Politikerinkompetenz

Populisten, Autokraten
Fake-Verschwörungs-News-Erzähler
Bürger-Schreck-Gestalten

Extremisten, Terroristen
Krieg, Vertreibung, Flüchtlingsstrom
Gesellschaft tief gespalten

Überschwemmung, Erderwärmung
Umwelt-Klima-Katastrophe
Alles längst verloren?

Unverdient
Ein Hoffnungszeichen
Neugeboren



Caritas-Sozialstation

beratend und begleitend
an Ihrer Seite

- Seniorentagespflege
- mobiler sozialer Dienst
- ambulante Pflege
- Palliativ-Pflege
- Hausnotruf
- offene Seniorenangebote
- Reisen

SEHEN. HELFEN. HANDELN.

Caritas-Sozialstation Bocholt
Sozialstation Bocholt · CaritasCentrum · Nordwall 44 · 46
46399 Bocholt · Tel.: 0 28 71 / 25 13-1201
Sozialstation Rhede: Klustergarten 3 · 46414 Rhede
Tel.: 0 28 71 / 25 13-12 40
sozialstation@caritas-bocholt.de · www.caritas-bocholt.de



**Caritasverband
für das Dekanat
Bocholt e.V.**



&

Aus Bocholt, für Bocholt und über alle Grenzen hinaus!

Dieses Duo zeigt eindrucksvoll, wie innovative Technologie Barrieren überwinden und Menschen mit Mobilitätseinschränkungen effektiv unterstützen kann. Ein Treppenlift von Sonilift und der Volksrolli von Fellerhoff Medizintechnik bieten ihren Nutzern einen herausragenden Mehrwert.

Allein oder in Kombination können sie Ihren Alltag erheblich erleichtern und Ihre Lebensqualität steigern. Ein Treppenlift macht Ihr Zuhause sicher und barrierefrei, während der Volksrolli die Fortbewegung im Außen- und Innenbereich ermöglicht.

Die Bandbreite der HomeGlide Treppenlifte liefert eine Lösung für alle geraden Treppen im Innen- als auch Außenbereich. Der Flow X eignet sich für kurvige Treppen und kann maßgefertigt nahezu an jede Treppe angepasst werden. Beide Modelle sind ebenso präzise wie diskret und überzeugen durch Design und Komfort.

Als idealer Alltagshelfer ermöglicht Ihnen der Volksrolli die Fortbewegung auf technisch höchstem Niveau. Mit seinem geringen Gewicht, einem minimalen Platzbedarf und der großen Reichweite passt sich der faltbare Elektrorollstuhl perfekt Ihren Bedürfnissen an.

**Für mehr Mobilität und Sicherheit im Alltag.
Wir bringen Sie schnell und bequem an Ihr gewünschtes Ziel!**



kostenloses Beratungsgespräch:
0 800 000 89 08 (24/7 - erreichbar)
www.sonilift.de



kostenlose Probefahrt:
0 800 621 777 2 (24/7 - erreichbar)
www.volksrolli.de

Umfangreiches ZUBEHÖR:

- › Erhöhtes Sitzkissen
(für eine verbesserte und individuelle Ergonomie)
- › Reisetasche
- › Pflegesteuerungsset
(manuell wie elektrisch)
- › Kopfstütze
- › Stockhalterung
- › Teleskop-Rampe

AM SCHÖNSTEN IST ES ZUHAUSE...

Profitieren Sie von einem
Sonilift Treppenlift, damit auch
Ihr Zuhause Ihr Zuhause bleibt.

Hilfsmittelnummer:
18-50.07.0010

SERVICE-GARANTIE

Profitieren Sie vom besten
Service rund um die Uhr



BESTPREIS-GARANTIE

Sichern Sie sich den besten
Preis für Ihren Lift



LIEFERZEIT-GARANTIE

Wir garantieren Ihnen das
Lieferdatum



**Bestellen
Sie noch
heute!**

*Mit *ärztlichem* Rezept und Krankenkassengenehmigung
für unsere Kunden aus dem Kreis Borken OHNE Zuzahlung erhältlich.



Pläne der EU-Kommission: Wissing gegen Führerschein-Check bei Senioren

Autofahrer über 70 sollen nach dem Willen der EU-Kommission künftig regelmäßig ihre Fahrtauglichkeit überprüfen lassen. Bundesverkehrsminister Wissing will das verhindern „es gebe keinen Grund für „Zwangsuntersuchungen“.

Bundesverkehrsminister Volker Wissing will Pläne der EU-Kommission stoppen, die Regeln für Führerscheininhaber ab 70 Jahren zu verschärfen. „Ich will keine verpflichtenden Tauglich-



keitsprüfungen für Autofahrer über 70, und ich bin zuversichtlich, dass sich dafür in der EU auch keine Mehrheit finden wird“, sagte der FDP-Politiker den Zeitungen der Funke Mediengruppe. Er sei dagegen, dass „der Einzelne immer mehr zum Objekt gemacht wird, sich Zwangsuntersuchungen unterziehen und nach Vorschriftskatalog seinen Alltag gestalten muss“, erklärte Wissing. Das mache „unsere Gesellschaft unmenschlicher“. Er traue den Senioren zu, dass sie sich „ohne staatliche Vorgaben und bürokratische Kontrolle mit ihrer Gesundheit auseinandersetzen“. Zudem sei es „eine Verantwortung des Umfelds, von Kindern, Verwandten und Nachbarn, mit alten Menschen über das Autofahren zu sprechen“. Die Unfallstatistik verzeichne in der Altersgruppe über 70 „keine signifikanten Zahlen bei schweren Unfällen“.

Mit dem Auto zum Supermarkt oder Arzt

Für viele ältere Menschen auf dem Land sei „ein selbstbestimmtes Leben ohne Auto schwer möglich“. Senioren führen in der Regel auch nicht Hunderte Kilometer über die Autobahn. „Viele nutzen das Auto, um den Supermarkt oder den Arzt im Nachbarort zu besuchen. Prüfungen auf Fahrtauglichkeit enthalten aber Aufgaben wie eine Fahrt von Berlin nach Hamburg. Das ist der objektive Maßstab.“

Der Entwurf einer neuen europäischen Verkehrsrichtlinie sieht vor, dass Autofahrerinnen und Autofahrer ab einem Alter von 70 Jahren alle fünf Jahre den Führerschein auffrischen müssen. Dabei soll auch ihr Gesundheitszustand durch eine verpflichtende ärztliche Untersuchung oder durch eine Selbsteinschätzung ab-

gefragt werden. Nach den Plänen der Kommission sollen die EU-Mitgliedsstaaten selbst entscheiden können, welche der beiden Varianten bei ihnen gelten soll. Die Verkehrsrichtlinie soll dazu beitragen, die Zahl der Verkehrstoten bis 2050 auf null zu bringen.

(dpa)

Zimmervermietung
Ausflugslokal

RESTAURANT Café Kamps PENSION

DAS Ausflugslokal
für Jung & Alt

13
Jahre




Kaffee & Kuchen

- leckere Kaffee-Variationen
- selbstgebackene Kuchen & Torten
- Schnitten von unserem selbstgebackenen Landbrot
- Riesenwindbeutel



Frühstücksbuffet

Sonntags, mit Voranmeldung



Warme Küche

Aus unserer durchgehend warmen Küche halten wir auch leckere Schnitzelgerichte, Burger oder unseren beliebten Tafelspitz mit Remouladensoße und Bratkartoffeln für Sie parat. Lassen Sie sich von uns verwöhnen!

Wir wünschen Ihnen eine
schöne Advents- & Weihnachtszeit
und bleiben Sie gesund!

Sabine Kamps & Team

Telefonische Reservierung unter 0 28 72 / 94 85 51

Öffnungszeiten: Mittwoch bis Sonntag & Feiertage
Mo & Di Ruhetag von 12.00 - 19.00 Uhr

Durchgehend warme Küche bis 18.30 Uhr – Für Gruppen ab 20 Personen auch nach 18.30 Uhr bei Voranmeldung möglich.

Burloer Diek 2 - Rhede-Vardingholt - www.cafe-kamps.de

COVID-19-Behandlung mit Paxlovid

Für welche Menschen das Corona-Medikament infrage kommt

Mit dem Herbst beginnt die Erkältungssaison. Dabei dominieren vor allem Rhinoviren, die gewöhnlichen Erreger des Schnupfens. Daneben hat sich auch das Coronavirus fest im Erkältungsgefüge etabliert. Durch Impfungen und Infektionen wurde die Immunität der Menschen so weit gesteigert, dass schwere Verläufe seltener auftreten. Für bestimmte Personen jedoch kann sich eine COVID-19-Infektion weiterhin zu einer lebensbedrohlichen Erkrankung entwickeln. Die Langzeitfolgen sind kaum absehbar. Besonders ältere Menschen sowie Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen und einem geschwächtem Immunsystem haben ein Risiko für schwere Krankheitsverläufe. Deshalb bleibt für sie der Schutz vor einer Infektion äußerst wichtig. Eine kostenlose Broschüre mit begleitender Website informiert, wie Risikopatienten sich schützen können und was im Fall einer Infektion zu tun ist.

Risiko schwerer Krankheitsverläufe

Die allermeisten Menschen, die eine Infektion mit dem Coronavirus durchmachen, haben einen milden bis moderaten Verlauf. Eine Corona-Infektion kann aber deutlich schwerwiegender verlaufen. Wenn sich das Virus in den unteren Atemwegen ausbreitet, kann sich eine Lungenentzündung mit zunehmender Atemnot entwickeln. Schlimmstenfalls droht eine sogenannte respiratorische Insuffizienz. Das bedeutet, dass der Betroffene nicht mehr in der Lage ist, selbstständig zu atmen und genügend Sauerstoff aufzunehmen. Die Patienten müssen dann intensivmedizinisch betreut und oft künstlich beatmet werden.

Empfehlung der Ständigen Impfkommission STIKO

Das „A und O“ der Vorbeugung bleibt ein ausreichender Impfschutz. Erwachsene aus bestimmten Risikogruppen haben neuerdings die Möglichkeit, sich gegen drei Krankheiten an einem Termin impfen zu lassen: Grippe, Corona und Pneumokokken. Das empfiehlt die Stiko aktuell: Eine Dreifach-Impfung soll (unter anderem) schwere Verläufe, Krankenhauseinweisungen, Folgeschäden und Tod verhindern.

Wenn es dennoch zur Infektion kommt

Seit geraumer Zeit können Risikopatienten, kurz nachdem sie sich mit Corona infiziert haben, eine medikamentöse Therapie erhalten. Dadurch kann bereits zu Beginn die Schlagkraft der Viren und damit die Schwere der Erkrankung abgeschwächt werden. Zur Verfügung stehen antivirale Medikamente, die eine Vermehrung des Virus im Körper stoppen, sowie monoklonale Antikörper, die verhindern, dass das Coronavirus an Körperzellen andocken kann. Monoklonale Antikörper wirken ganz spezifisch. Das kann bedeuten, dass die Therapie gegen neue Virusvarianten weniger wirksam ist und dann nicht mehr empfohlen wird.

Empfehlung eines Expertengremiums

Experten verschiedener medizinischer Fachgesellschaften emp-

fehlen in den aktuellen Behandlungsleitlinien zur Therapie von Patienten mit COVID-19, Risikopatienten in der Frühphase der Corona-Infektion mit antiviralen Medikamenten zu behandeln. Wichtig ist, dass die antivirale COVID-19-Therapie in der Frühphase der Infektion startet, das heißt maximal fünf Tage nach Symptombeginn bzw. nach dem vermuteten Zeitpunkt der Infektion. Erhard Hackler, geschäftsführender Vorstand der Deutschen Seniorenliga, rät deshalb über 60-Jährigen und anderen Risikogruppen, schon bei ersten Symptomen, spätestens jedoch bei einem positiven COVID-19-Test, unverzüglich den Hausarzt aufzusuchen und mögliche Therapieoptionen zu besprechen.

Umfassende Informationen

Die kostenlose Broschüre „Frühe Corona-Therapie für Risikopatienten“ informiert über die Risiken schwerer COVID-19-Verläufe. Sie enthält konkrete Hinweise, wie man sich vor einer Infektion schützen und im Falle einer Infektion die Chancen der frühen Therapie nutzen kann.

Auf www.dsl-corona-behandeln.de kann die Broschüre heruntergeladen werden.

Quelle: Deutsche Seniorenliga



**Beratung,
Pflege und
Hauswirtschaft**

in Rhede, Bocholt & Umgebung

über
20
Jahre



Auszug aus unserem Leistungskatalog
(Kosten werden durch die Kassen i.d.R. übernommen)

- Körperpflege
z.B. duschen, waschen
- Kompressionsstrümpfe
an-/ausziehen
- Injektionen z.B. Insulingabe
- Medikamente stellen/geben
- Beratungsbesuch nach §37.3 SGBXI

Bei Fragen informieren wir Sie gerne!



Pflege-Stützpunkt

ASP Mobile Pflege

Heideweg 22 in Rhede

(0 28 72) 98 12 34

**Wir wünschen Ihnen eine besinnliche
Adventszeit und frohe Weihnachten.**

Jetzt wird es lecker weihnachtlich... & süß!

Schokoladenbrot



Zutaten:

250 g Margarine oder Butter
 250 g Zucker
 250 g Schokolade, gerieben
 250 g Haselnüsse, gemahlen
 100 g Mehl
 6 Eier
 Schokoladenglasur

Zubereitung:

Die Butter und den Zucker schaumig

schlagen, die Eier hinzugeben und nochmal gut durchmischen. Das Mehl langsam unterheben. Zum Schluss Nüsse und Schokolade unterrühren. Die Masse dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und ca. 20 Minuten bei 180 Grad backen. Nach dem Erkalten in Quadrate oder Streifen schneiden und mit Schokoladenglasur bepinseln.

Nussecken



Zutaten:

Für den Teig: 130 g Butter oder Margarine

130 g Zucker
 2 Eier
 300 g Mehl
 1 TL Backpulver
 Für den Belag:
 4 EL Aprikosenkonfitüre
 200 g Butter oder Margarine
 200 g Zucker
 2 Pkt. Vanillezucker
 200 g gemahlene Haselnüsse
 200 g gehackte Haselnüsse
 4 EL Wasser
 Schokoladenglasur

Zubereitung:

Bereiten Sie den Knetteig vor und

rollen Sie ihn auf einem gefetteten Backblech aus. Im Anschluss wird die Aprikosenkonfitüre auf den ausgerollten Teig gestrichen. Butter, Zucker und Vanillinzucker werden erhitzt, bis der Zucker sich gelöst hat. Nun die Nüsse zusammen mit Wasser unter die Butter-Zucker-Masse rühren und auf den Teig geben. Bei 175° C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen. Noch warm zunächst in Rechtecke, dann in Dreiecke schneiden und die Ecken in Kuvertüre bzw. Schokoladenglasur tauchen. Dieses Rezept ergibt 32 Stück.

Omas Zimtsterne



Zutaten:

190 g Puderzucker
 100 g Mandeln, gemahlen
 200 g Nüsse, gemahlen
 2 Eiweiß
 1 TL Zimt
 1 Spr. Zitronensaft

Zubereitung:

Das Eiweiß und den Puderzucker zu einer steifen Eiweißglasur aufschlagen. Ein Drittel davon zur Seite stellen und den Rest mit den anderen

Zutaten (aber nur 100 g Nüsse) mit einem Löffel verarbeiten. Zum Abschluss einmal durchkneten. Den Teig auf den restlichen Nüssen etwa 8-10 mm dick ausrollen und Sterne ausstechen. Diese auf ein Backblech mit Backpapier legen und großzügig mit der restlichen Eiweißglasur bestreichen. Bei 150°C ca. 10-12 Min. backen, nach 8 Min. mit einem Kochlöffel den Ofen einen kleinen Spalt für die restliche Backzeit öffnen.

Butter-Spritzgebäck



Zutaten:

400 g Weizenmehl
 300 g Butter
 100 g Puderzucker
 1 Ei
 ½ Vanilleschote
 eine Prise Salz
 etwas Zitronenabrieb (Bio-Zitrone)

Zubereitung:

Butter und Puderzucker verrühren und danach das Ei unterrühren. Salz,

Vanilleschote und Zitronenabrieb dazugeben und anschließend das Mehl unterarbeiten. Den fertigen Teig mit Hilfe eines Spritzbeutels (mit Sterntülle) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech in die gewünschten Formen bringen und im Backofen bei 190-200 Grad goldbraun backen. Das fertige Spritzgebäck auskühlen lassen und nach Belieben mit flüssiger Kuvertüre verzieren.

Bratapfel im Nussmantel



Zutaten für 5 Portionen:

5	Äpfel à ca. 150 g	50 g	Nüsse, gemahlen
75 g	Butter	½ TL	Zimt
75 g	Zucker	5	Zimtstangen

Zubereitung: Die Äpfel schälen und aus der Mitte mit einem Kernausstecher das Kerngehäuse ausstechen. Die Butter zerlassen und die Äpfel mehrmals darin wenden. Zucker mit den Nüssen und Zimt mischen und die Äpfel in dieser Mischung mehrmals damit bedeckt sind. Die Äpfel jetzt in eine Auflaufform setzen.

Die übrige Nussmischung in zur übrig gebliebenen Butter geben und verrühren. Die Masse in die

Löcher in der Mitte der Äpfel verteilen. Je eine Zimtstange einstecken und bei 180°C etwa 45-50 Minuten garen, bis eine schöne gold-gelbe Kruste entstanden ist. Am besten schmecken die Bratäpfel heiß auf Eis: vorzugsweise mit Vanille-, Walnuss- oder auch Karamelleis.

Außerdem kann man die in der Auflaufform entstandene Sauce prima noch über das Eis geben.

Wir wünschen viel Spaß beim Nachbacken & guten Appetit!



Bleiben Sie GESUND!

von Dr. med. Ulrich Hageleit

MEDIKAMENTENPLAN

Wenn man älter wird, häufen sich die Krankheiten und Beschwerden. Da ist es wichtig, den Überblick über seine Tabletten zu behalten. Der Hausarzt/die Hausärztin erstellt regelmäßig einen übersichtlichen Medikamentenplan, in dem auch vermerkt ist, wofür die eingenommenen Tabletten sind. Sollten Sie in der Apotheke ein anderes als das gewohnte Präparat bekommen, weil zum Beispiel Lieferschwierigkeiten

bestehen, fragen Sie bitte in Ihrer Hausarztpraxis nach, ob das in Ordnung ist. Und wenn Sie einen anderen Arzt aufsuchen, zum Beispiel Orthopäde, Urologe, Lungenfacharzt, Nervenarzt, sprechen Sie bitte die hier verordneten Medikamente mit Ihrer Hausarztpraxis ab. Diese Medikamente von den anderen Ärzten müssen unbedingt in Ihren persönlichen Medikamentenplan eingefügt werden. Alle von Ihnen eingenommenen Medikamente gehören zusammen an einen Platz, und zwar in

Ihren Medikamentenplan. Nur so kann man die Übersicht behalten. Immerhin sind fast 30% aller Krankenhaus-Einweisungen bei älteren Menschen auf Medikamenten-Nebenwirkungen zurück zu führen. Wenn Sie aus dem Krankenhaus entlassen werden, prüfen Sie Ihre verordneten Medikamente: Was hat sich geändert? Was fehlt? Was ist neu hinzu gekommen? Sprechen Sie festgestellte Änderungen mit Ihrer Hausarztpraxis ab. Wenn Sie andere Ärzte aufsuchen, bringen Sie immer einen aktuellen und vollständigen Medikamentenplan mit. So verhindern Sie Nebenwirkungen.

Dies erscheint alles etwas aufwändig, aber Ihre Gesundheit wird sich freuen.

Bleiben Sie gesund! Ulrich Hageleit

Anzeige



„mitherz“

PRIVATE PRAXIS FÜR KARDIOLOGIE
DR. MED. ULRICH HAGELEIT

Lassen Sie Ihr Herz für sich sprechen...

Die Privatpraxis in Borken bietet Patienten mit Herz- und Kreislauferkrankungen die Möglichkeit, innerhalb von nur 4 Wochen einen Behandlungstermin zu vereinbaren. Hierdurch erreichen wir eine bessere Betreuung und Versorgung unserer Patienten.

„mitherz“ ist eine auf dem neuesten Stand der medizini-

schen Technik eingerichtete Praxis mit einem qualifizierten und enthusiastischen Team.

Mit unserer jahrelangen Erfahrung und unserem Know-how in Kombination mit unserem persönlichen Engagement bieten wir unseren Patienten eine individuelle und bezahlbare Beratung, Stressbewältigung und gesunder Lebensführung. Es ist ausreichend Zeit eingeplant für das persönliche Gespräch.

BORKEN · An der alten Windmühle 5 · 0 28 61 / 80 42 015 · www.mitherz.net



Aus dem Kreishaus

Sprachmittlerinnen und Sprachmittler gesucht

„Sprachmittlerpool“ des Kommunalen Integrationszentrums unterstützt bei Sprachbarrieren

Kreis Borken. Tungjatjeta, Kaixo, Hola, Ahoj, Merhaba, Zdra-
veite, Hi...: So begrüßen sich Menschen in verschiedenen
Ländern der Welt. Das zeigt deutlich, wie unterschiedlich
Sprachen sein können. Für eine unmissverständliche Kom-
munikation ist es jedoch wichtig, damit die gesprochene
Sprache auch verstanden wird. Aus diesem Grund vermittelt
das Kommunale Integrationszentrum des Kreises Borken (KI)
aus seinem sogenannten „Sprachmittlerpool“ ehrenamtliche
Sprachmittlerinnen und Sprachmittler an Behörden, Bildungs-
einrichtungen und andere regionale Träger der Kinder- und
Jugendhilfe, um Gespräche zu dolmetschen und so Sprach-
barrieren abzubauen und Missverständnisse zu vermeiden.
Für einen Einsatz erhalten die ehrenamtlichen Sprachmitt-
lerinnen und Sprachmittler eine Aufwandsentschädigung.
Für dieses Angebot sucht das KI jetzt Interessierte, die sich
ehrenamtlich als Sprachmittlerin oder Sprachmittler enga-

gieren möchten. Aktuell sind besonders Personen gefragt,
die Arabisch, Bulgarisch, Italienisch, Kurdisch, Spanisch
oder Türkisch sprechen. Aber auch andere Sprachen werden
laufend gesucht. Voraussetzung ist, dass die Interessierten
über gute (verhandlungssichere) Kenntnisse der deutschen
und der entsprechenden weiteren Sprache verfügen.

Bei Interesse können sich Sprachkundige per E-Mail an
sprachmittlerpool@kreis-borken.de oder telefonisch bei dem
Kommunalen Integrationszentrum des Kreises Borken unter
02861/681-4377 melden.

Weitere Informationen zum Sprachmittlerpool sowie den
Voraussetzungen finden sie auf der Homepage des Kom-
munalen Integrationszentrums [https://ki.kreis-borken.
de/de/sprachmittler/](https://ki.kreis-borken.de/de/sprachmittler/)

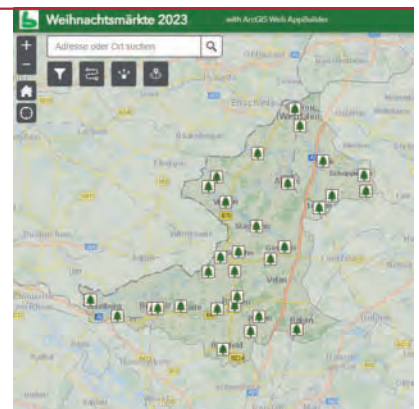
Mit einem Klick die Weihnachts- märkte im Kreis Borken im Blick

Interaktive Karte zeigt 32 Weihnachtsmärkte im Westmünsterland

Kreis Borken. Mit einem Klick lassen sich jetzt die Standorte
von 32 Weihnachtsmärkten, die in den kommenden Wochen
im Kreis Borken stattfinden, abrufen.

Auf der Internetseite unter www.kreis-borken.de/wm hat
die Kreisverwaltung alle ihr bekannten Weihnachtsmärkte
im Kreisgebiet mit Öffnungszeiten, Standortangaben und
Kurzbeschreibungen auf einer interaktiven Karte dargestellt.

Die Pressestelle des
Kreises Borken ist da-
von überzeugt: „Bei
dem großen Angebot
ist sicher für alle et-
was dabei!“ Eine Gewähr für die Termine und Eintrittspreise
wird allerdings nicht übernommen.



BHD Sozialstation

Wir sind für Sie da:
MOBILE PFLEGE
TAGESPFLEGE
HAUSWIRTSCHAFT UND FAMILIENPFLEGE

Bei Interesse melden
 Sie sich gerne unter:
 Tel.: 02861 - 89 10 110

www.sozialstation.bhdborken.de/ www.bhdborken.de

„Gans ohne Lametta: Schöne Bescherung!“ Geschichtensammlung zum Weihnachtsfest

Kein Fest ergreift die Menschen tiefer als das weihnachtliche. Wie und wann sonst käme eine Försterin darauf, ihren Mann in Geschenkportionen zu zerlegen? Oder ein Vater, unter der Tanne den Ersten Weltkrieg nachzustellen? Inspiriert war auch ein Kaiser, der sein Volk nicht zu schätzen weiß und es daher schätzen lässt. Oder die Gans, die nach der Brandymast ganz blau im Blut wird und sich geadelt fühlt.

Während die einen die Geburt des Erlösers feiern, begehen die anderen das Fest der Liebe, und manche hoffen einfach bloß auf frohen Trubel im Familienkreis. Auch was schön ist, hat ein Recht auf Verulkung. – Der Band versammelt Geschichten und Gedichte zum Lachen und Kopfschütteln über das Fest, das uns allen zu Herzen geht.



Herausgeber: Eulenspiegel, 1. Edition (2020)
Gebundene Ausgabe, 128 Seiten; Preis: 10 Euro
ISBN-10: 3359011953 · ISBN-13: 978-3359011958



Wir wünschen Ihnen
eine frohe Weihnacht
und ein gutes
und gesundes
neues Jahr!

SIGUDOKS

**DAS DIGITALE
VORSORGE-SET.**

- > Persönlich individualisiert im PDF-Format
- > Rasch an Vertrauenspersonen weiterzugeben
- > Verfügungen & Vollmachten rechtssicher zum Ausdrucken
- > Platz für persönliche Angaben

Digitale
Vorsorge für
einmalig
9,95 EUR

PDF downloaden und ausfüllen: sigudoks.de

SIGUBOX

**PFLEGEHILFSMITTEL
KOSTENLOS!**

- > Pflegehilfsmittel in Apothekenqualität
- > Individuell gepackte Pakete
- > Monatlich kostenfrei im Wert von 60,- EUR
- > Lieferung frei Haus bundesweit

Für weitere
Informationen zum
Thema Vorsorge:
02872 981000

Jetzt bei uns Antrag stellen: sigubox.de



Die Überraschungstanne im Garten von Oma Klein

Vor einigen Jahren hatte ein Eichhörnchen einen Tannenzapfen in Oma Kleins Vorgarten nahe beim Gartenzaun vergraben und dort vergessen. Oma Klein staunte nicht schlecht, als im nächsten Jahr ein Tannentrieb aus der Erde lugte.

„Hallo, kleine Überraschungstanne!“, sagte sie. „Hast du dir meinen Garten als Zuhause ausgesucht? Wie schön!“ Oma Klein hatte keine Tannen in ihrem Garten. Deshalb freute sie sich umso mehr über dieses Geschenk und sie hegte den kleinen Baumtrieb ganz besonders. Sie sprach auch oft mit ihm, so wie sie mit all ihren Blumen und Kräutern und Büschen und Bäumen sprach. Die Tanne dankte es ihr und wuchs zu einem wirklich prächtigen Bäumchen heran.

In diesem Jahr war sie schon so hoch gewachsen, dass sie Oma Klein um Haupteslänge überragte. – „Das werden wir kräftig feiern!“, beschloss Oma Klein, als der Herbst kam. „Du wirst eine Überraschungs-Weihnachtstanne sein.“

Ihr gefiel dieser Gedanke sehr und sie hatte auch gleich eine tolle Idee. In den folgenden Wochen hatte Oma Klein viel zu tun. Sie bastelte kleine Weihnachtssternchen und backte Lebkuchen und Weihnachtsplätzchen. Und sie strickte Strümpfe. Viele lustige kunterbunte Strümpfe aus Wollresten, die sie in zwei großen Kisten im Dachboden aufbewahrte. Jedes Sockenpaar füllte sie mit Lebkuchenherzen, Pfeffernüssen, Mandelkexen, Butterplätzchen und Nüssen.

Am Abend vor dem ersten Adventssonntag hängte sie die kleinen roten Äpfelchen, die Strohsterne und die Überraschungsstrümpfe in die Zweige der kleinen Tanne. – Toll sah diese nun aus! – „Toll!“, sagte auch Oma Klein und rieb sich vor Freude die Hände. Wie aber freuten sich erst die Kinder

der Straße, als sie die bunte Überraschungstanne in Oma Kleins Vorgarten entdeckten! Noch größer war die Freude, als jedes von ihnen einen Überraschungsstrumpf von der Tanne „abpflücken“ durfte, während Oma Klein lächelte und überlegte, welche Überraschung sie zum nächsten Adventswochenende an die Tannenzweige hängen würde. Viele bunte Geschichten vielleicht, schön geschrieben mit Tinte auf dickem Papier, zusammengerollt und verziert mit rotem Schmuckband? Wer weiß...?



Quelle: Elkes_Geschichten

Bestattungen seit 1835

Hülskamp-Seesing

- Rat und Hilfe im Trauerfall, auch an Sonn- und Feiertagen
- Organisation und Begleitung der Trauerfeier und Beisetzung
- **Erd-, Feuer-, See-, Fluss-, Wald- und Ballon-Bestattungen – auch in den Niederlanden**
- Rentenangelegenheiten, Versicherungen etc.
- Entwurf und Erstellung des Trauerdrucks
- Barrierefreier Abschiedsraum
- **Bestattungsvorsorge und Einrichten von sicheren Treuhandkonten**





Tag & Nacht
02871 137 11
 Nordwall 60 in Bocholt
www.bestattungen-huelskamp-seesing.de



Stille Nacht

Autor: Willi Richter

Bethlehem domaols – in de Krippe dat Kind
 Maria un Josef – Essel un Rind
 De Hirten kneet andächtig vörne vörn Stall
 De Engel, denn Steern, denn Glanz öwwerall
 Lukas häww dat alles upeschrewwen
 Wej frogt uns vandage: Wor is dat eblewwen?

Bethlehem no – Twejdusendun...?
 Panzer, Soldaoten, Gewehrballej
 De Menssen mut faake üm't Läwen loopen
 Geschäfte bünt to, 't güww kaum watt te koopen
 En Terror löpp Amok dör de Straoten
 Häww Gott sine eegene Stadt verlaoten?

Bo lange soll dat noch so bliewen
 Wat för ne Apostel soll dat wall upschriewen?
 Gott mak en Ende, wies dine Macht
 Viellicht güww't dann in Bethlehem ook weer
 „Stille Nacht“.

Weihnachtsgeschenke sicher online kaufen

VERBRAUCHER INITIATIVE über den Einkauf im Internet

Das Shoppen im Internet hat eine Reihe von Vorteilen, kann aber auch Risiken bergen. Tipps, wie sich Verbraucherinnen und Verbraucher beim Einkauf per Mausclick vor unliebsamen Überraschungen schützen können, stellt die VERBRAUCHER INITIATIVE auf www.verbraucher60plus.de bereit. Der Bundesverband rät, vor dem Einkaufen die folgenden Punkte zu prüfen:

Vollständiges Impressum: Firmenname, Rechtsform des Unternehmens, verantwortliche Person und Postadresse sind hier zu finden. Ein Postfach allein reicht nicht. Zusätzlich müssen ein Handelsregistereintrag und eine Umsatzsteuer-Identifikationsnummer angegeben sein.

Erreichbarkeit: Achten Sie darauf, dass der Händler auf verschiedenen Wegen erreichbar ist. Ist nur eine Mailadresse angegeben, ist Skepsis angesagt. Bei ausländischen Händlern sollte es eine Kontaktmöglichkeit in deutscher Sprache geben. Seien Sie äußerst misstrauisch bei Anbietern im Ausland, die den Verkauf über eine Firma in einem weiteren Land abwickeln.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGBs): Sie sind auf einen Blick zu finden und verständlich formuliert. Informationen zu Bestellmodalitäten, Lieferbedingungen und Hinweise auf das Widerrufsrecht dürfen nicht fehlen.

Zertifizierter Shop: Verschiedene Labels, z. B. „Trusted Shop“, „EHI Geprüfter Online-Shop“ und „Internet Privacy Standards“ zeigen, dass es sich um seriöse Online-Shops handelt.



Sicherheit und Datenschutz: Lesen Sie die Angaben zum Datenschutz und geben Sie mit Ihren persönlichen Angaben und achten Sie bei der Bestellung auf eine sichere Datenübertragung (erkennbar an <https://www...> oder dem Schlosssymbol). Wählen Sie eine sichere Art der Bezahlung, z. B. gegen Rechnung.

Rückgaberecht: Kommerzielle Anbieter müssen ein Widerrufsrecht einräumen und beim Kauf darüber aufklären. Die gesetzliche Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab Erhalt der Ware. Legen Sie der Rücksendung eine ausgefüllte Widerrufserklärung bei, eine kommentarlose Rücksendung reicht nicht.

Mehr Informationen über sicheres Online-Shopping bietet die VERBRAUCHER INITIATIVE in dem Portal Verbraucher60plus. In der Rubrik Internet finden Interessierte kostenlos zugängliche Informationen zur Sicherheit im World Wide Web.

**Wir wünschen
allen Kunden
eine schöne und gesunde
Weihnachtszeit.**

Inh. Dirk Steverding
Burdarper Weg 5 · Borken-Burlo
Telefon 0 28 62 / 23 77
www.partyservice-steverding.de

Weihnachten mit Loriot

(Gedichte & Zeichnungen)

Alle Jahre wieder! Auch wenn früher mehr Lametta war, ist Weihnachten mit Loriot immer noch am schönsten.

Neben dem legendären Adventsgedicht versammelt dieser Band mehr als 130 Zeichnungen über emsige Festvorbereitungen, Geschenke, die garantiert Freude machen, und besinnliche Stunden an Heiligabend. »Es blaut die Nacht, die Sternlein blinken, Schneeflöcklein leis herniedersinken...« Eine wirklich tolle Geschenkidee zum Weihnachtsfest!



Herausgeber: Diogenes; 128 Seiten; Preis: 14 Euro
ISBN-10: 325702147X · ISBN-13: 978-3257021479



Kreuzworträtsel – Rätseln Sie mit – Kreuzworträtsel

lat.: Acht		jap. Haupt- insel	Abk.: Anzahl		Länder		Zeit- an- gabe	lat.: Freun- din		Zupf- plätt- chen	Werk- zeug- aufsatz
Text- Ge- spräch					großer See in Asien					franz. Heldin, Jeanne	
musik. Stufen- folge							Arzt, Heiler: ...kus				
Jaguar					einzige Ausfer- tigung						
pers. Für- wort	Staats- grund- gesetz		engl. Männer- name				Feier- tage: X...		math. Lehrsatz		Länder- kürzel: Ungarn
			Zensur		engl.: wenn	Kampf- spiel					
ugs.: Hunder- ter						Strom- erzeu- ger		Ost- europäer		Ge- töse	
Nach- kommen b. Tieren	Nacht- vögel		fest- binden								
			Ritter- orden- Mitgl.	tro- cken, Wein		Vulkan auf Hawaii					engl.: Him- mel
Fluss durch London						Kriegs- gott					
			Zeche								
weibl. Haus- tier	Fett- ge- webe						US TV- Preis				



BESTATTUNGSHAUS BECKMANN

Fachgeprüfter Bestatter

aeternitas

Arbeitsgemeinschaft Bestattungswesen

Der Bestatter-
Mitglied der Innung



Treuhand-Bestattungsvorsorge

Wir beraten unsere Kunden im gesamten Kreis Borken und darüber hinaus zum wichtigen Thema Bestattungsvorsorge. Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung haben wir ein Vorsorge-Programm entwickelt, das Ihnen dabei hilft, in einer treuhänderischen Bestattungsvorsorgevereinbarung wichtige Entscheidungen zu treffen und festzulegen.

Vereinbaren Sie mit uns einen unverbindlichen Beratungstermin.




Hardtstraße 21 · 46414 Rhede · Tel. (0 28 72) 98 11 94 · www.bestattungshaus-beckmann.de

Sudoku

leicht

6								
			4					7
5		9			8			1
8	9						5	
		8						
2	4	5		6			7	
	5		8	3				9
4			5	7				
7	2	6	9	1				3

mittel

7	1	9				2		
	6	5		2				
	9							
9		5	8	2				6
		6					9	7
			4					8
	5				3	9		1
4				5				
				1		6		2

Kreuzworträtsel

Untermauerung	7	Tiroler Freiheitsheld +		Strom in der UdSSR		Ski- Langlaufspur
griech. Insel						
				Figur in französ. Märchen		älteres Haus
Laufstärkeinheit			Großvater			
						2
Meeresstachelhäuter			Musikstück f. drei Instrumente		Meer- muschel	
Wahlübung im Sport	4	Pferdegangart		8		
				Abk.: unter anderem		
Dramenheld bei Goethe		Doldengewächs		Schiff- fahrts- kunde		
					5	mathem. Begriff
eingängige Melodie	Bruder der Gretel im Märchen		Sagen- land/ griech. Mythos			
				6		
				Männer- kurz- name		Vogel- kleid
Abk.f. Dakota		Region in Schott- land				
					9	Wasser- pflanze
ugs.: fein, tadellos		jugo- släwi- sche Insel		früh. skand. Münze		
Roht- petro- leum						
				alte physik. Energie- einheit		
nach Art von (franz.) (2 W.)	Baum- frucht	1				

LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Impressum · Impressum · Impressum

Herausgeber:
OGV Druck & Verlag
Marita Ostendorf
Wiesengrund 9, 46414 Rhede
Telefon (0 28 72) 80 60 36

Redakteurin V.i.S.d.P.:
Marita Ostendorf

Druck & Vertrieb:
OGV Druck & Verlag

Anzeigenannahme & Redaktion:
OGV Druck & Verlag
Telefon: (0 28 72) 80 60 36
E-Mail: seniorenzeit-rhede@gmx.de
www.ogv-rhede.de

Verteilung: Ausgelegt an über 300 Stellen in Bocholt, Rhede, Borken, Isselburg, Süldlohn, Oeding, Heiden und Reken in Arztpraxen, Apotheken, Bürgerbüros, Banken, Seniorenheimen, Cafés und weiteren senioren- frequentierten Stellen
Erscheinungsweise: Vierteljährlich plus Weihnachts-Sonderausgabe.

Fotografien und Bildmaterial stammen aus den Archiven Fotolia, Pixabay bzw. ist angeliefertes Bildmaterial. Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen.



Wir schaffen Lebensfreude!

AZURIT Seniorenzentrum Bocholt

Hausleitung: Melanie Koppers
Böwings Stegge 8 · 46395 Bocholt
Telefon 02871 2193-0
E-Mail: szbocholt@azurit-gruppe.de



AZURIT Seniorenzentrum Bocholt II

Hausleitung: Melanie Koppers
Böwings Stegge 6 · 46395 Bocholt
Telefon 02871 2193-0
E-Mail: szbocholt@azurit-gruppe.de



AZURIT Seniorenzentrum Rhede

Hausleitung: Melanie Grandt
Rudolf-Diesel-Straße 2-6 · 46414 Rhede
Telefon 02872 948184-0
E-Mail: szrhede@azurit-gruppe.de



Rufen Sie uns an – gerne beraten wir Sie!

www.azurit-gruppe.de

