Ausgabe 55

April - Juni 2017

zum Mitnehmen

Älterwerden

in TönisVorst

Informationen - Berichte - Termine - Wissenswertes

Alter-nativen
Seniorenbüro Tönisvorst e.V.

Auf die Rente - fertig - los!

Auf die Rente... Fertig... Los!

Wir machen den Weg frei.

Bleiben Sie mobil! In Kooperation mit der Polizei der Stadt Krefeld laden wir Sie auch 2017 zu Radtouren und Veranstaltungen zum Thema „Sicherheit im Straßenverkehr” ein.

Informationen im Internet unter
www.vbkrefeld.de/privatkunden
Rubrik 60plus exclusiv.

Volksbank Krefeld eG

Inhaltsverzeichnis

Eine von uns 4
Der gute Heinrich 8
Von uns für Sie gelesen 9
Menschen für Menschen 10
Liebe Müllmänner 12
Blumenkohl mal anders 13
Det on dat on anger Denge 14
Muss ich von meiner Rente Steuern zahlen? 15
Wussten Sie schon... 16
Was zum Lachen 16
Giersch 17
Das Angebot der Zukunftswerkstatt 19
Wöchentliche Veranstaltungen 20
Wandergruppe St. Tönis 21
Veranstaltungen im Café 22
Aus dem Café 24
Seniorenprogramm Alte Post 25
Adressen für Senioren 27
Das letzte Wort 31
Impressum 31

Alter-nativen
Seniorenbüro Tönisvorst e.V.

Kirchstraße 14
47918 Tönisvorst

Telefon: 02151-994865
E-Mail: alter-nativen.tv@t-online.de
www.seniorenbuero-toenisvorst.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 auch die Möglichkeit, eine für Sie passende Auswahl der Käufer vorzunehmen.

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 von 1970 Mitarbeitern in 65 Geschäftsstellen, 9 PrivatkundenCentern, 6 Immobilien-Centern und im Private Banking Center für die persönliche Vermarktung Ihrer Immobilie.

www.sparkasse-krefeld.de/immobilien

Ihr Ansprechpartner in Willich und Tönisvorst:
Sascha Metzler

Telefon: 0 21 54 / 94 68 73 58
Mobil: 01 72 / 7 45 11 63
E-Mail: sascha.metzler@sparkasse-krefeld.de

Sparkasse Krefeld

Maria Richter
HÄUSLICHE KRANKEN-U. SENIORENPFLEGE
Inhaberin: Susanne Vercoulen

Unsere Leistungen für Sie

- **Leistungen der Pflegeversicherung z.B. Körperpflege, Ernährung, Urlaubs- und Verhinderungspflege**
- **Leistungen der Krankenversicherung z.B.: Spritzen, Medikamentengabe, professionelle Wundversorgung, An- und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen**
- **individuelle Beratung**
- **Hauswirtschaftliche Versorgung**
- **Betreuung nach §45b SGB XI sowie stundenweise Betreuung bei Demenz**

Marktstr. 21 / Ecke Hospitalstr./ 47918 Tönisvorst
Telefon: 02151 / 99 49 40
Internet: www.pflegedienst-richter-toenisvorst.de
Email: kontakt@pflegedienst-richter-toenisvorst.de
Bürozeiten: Mo. – Fr. 9.00 Uhr – 12.00 Uhr,
Do. 15.00 Uhr – 18.00 Uhr
(und nach Vereinbarung)

physiotherapieteam winz
krankengymnastik nach bobath · manuelle therapie
manuelle lymphdrainage · krankengymnastik am gerät
fango/heißluft-massage · hausbesuche
Physiotherapieteam Winz
Hauptstr. 10
47918 Tönisvorst
Tel.: 02156-972297
Fax: 02156-497881
E-Mail: info@pt-team-winz.de
kurse
nordic walking · pilates · rückenschule
wirbelsäulengymnastik

Eine von uns

Eine echte „Tönisvorsterin“, aufgewachsen in St. Tönis und seit über 40 Jahren in Vorst lebend!

Mir gegenüber sitzt eine freundliche, sympathische Dame. Sie kann zuhören, sie ist kompetent, ihr kann man vertrauen. All das geht mir durch den Kopf, als ich sie ansehe.

Frau Jansen, die Liste Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeiten ist lang, allerdings immer mit dem DRK verbunden. Wie waren die Anfänge?

Als wir 1973 nach Vorst zogen, fragte mich die damalige Zugführerin Marianne Geenen, ob ich mich beim DRK in Vorst einbringen möchte. Meine spontane Antwort: „Ich komme aber aus St. Tönis“, war kein Hinderungsgrund. Ich sah darin auch eine Möglichkeit, mich schneller und leichter in Vorst heimisch zu fühlen.

Spontan erinnere ich mich an eine Begebenheit: Bei einem Dreikönigskaffee, der damals noch von der Stadt Tönisvorst für die Vorster Senioren ausgerichtet wurde, stellte ich mich vor und erklärte, wo ich herkam, was ich machte, und dass mein

Wilma Jansen

Vater, Willi Weysen, der 1. Wehrleiter der Gesamtfeuerwehr Tönisvorst war.
Einige kannten ihn, das war für mich hilfreich. Ab da war das Eis gebrochen.

Der Dreikönigskaffee wird nun vom DRK weitergeführt und hat schon Tradition in Vorst. Das liegt organisatorisch in Ihrer Hand?

Ja, aber dabei stehen mir viele fleißige Helfer vom Ortsverein zur Seite. Die älteren Bürger genießen diesen unterhaltsamen Nachmittag. Ein buntes Rahmenprogramm sorgt für gute Stimmung. Die älteste Teilnehmerin und der älteste Teilnehmer werden geehrt und mit einem kleinen Präsent beschenkt.

Ihr Engagement in der Krebsnachsorge währt schon lange.

Vor fast 30 Jahren gründeten Helene Heintges und ich den „Gesprächskreis Krebsnachsorge“ in Tönisvorst. Hierzu absolvierten wir eine Zusatzausbildung.

Wie kann ich mir den Gesprächskreis vorstellen?

Es ist ein Angebot zur Selbsthilfe, um Hilfe und wieder Mut zu finden.
Die Gruppe trifft sich jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat im Vorster Rathaus. Es kommen ab und an auch Gastredner zu bestimmten Themen, die die Gruppe interessieren. Es ist wichtig, zu vermitteln, dass das Leben mit/trotz der Krankheit schön und lebenswert sein kann. Stellen Sie sich unsere Treffen ja nicht trocken oder gar traurig vor. Wir lachen sehr viel und „feiern die Feste, wie sie fallen“. Tagesausflüge stehen auf dem Programm, Städtereisen und Theaterbesuche.

Nehmen nur Frauen teil und wie stark ist die Gruppe?

Die Gruppe ist für alle offen. Im Moment sind es 25 Frauen und ein Mann. Anfangs waren es sieben Frauen.

Kommen die Leute nur aus Tönisvorst?

Nein, auch aus den umliegenden Orten.

Deutsches Rotes Kreuz

DRK-Seniorenreisen

➤ Deutschland-Reisen
➤ Flugreisen
➤ Tagesfahrten

Reisen Sie sorglos -
wir reisen mit Ihnen!

DRK-Kreisverband Viersen e.V.
Telefon 02162 9303-0
E-Mail service@drk-kv-viersen.de
www.drk-kv-viersen.de

Was liegt Ihnen besonders am Herzen?

Zu unserem 25-jährigen Jubiläum war Karl-Josef Laumann *(ehem. NRW- Gesundheitsminister und derzeitiger Staatssekretär im Bundesministerium/ Anm.d.Red.)* unser Gast. Dies nahm ich zum Anlass, ihm mein Anliegen vorzutragen: Die Psychologische Betreuung muss verbessert werden. Die Wartezeiten müssen zeitnahe sein. Die Patienten brauchen schnelle, frühere Hilfe.

Sie sind stellvertretende DRK-Kreisvorsitzende. Was beinhaltet dies genau?

Das ist so leicht nicht zu beantworten.

Einen kurzen Abriss?

Als Leiterin der Sozialarbeit nehme ich kreisweit Termine war und stehe für soziale Angelegenheiten zur Verfügung.

Thema Reisen?

Das DRK Viersen bietet Tagesfahrten, aber auch Reisen ins In- und Ausland an. Für die Reisen innerhalb Deutschlands trage ich die Verantwortung, plane die Durchführung und bin jederzeit Ansprechpartnerin bei auftretenden Schwierigkeiten.

Nach welchen Kriterien suchen Sie die Reisen aus?

Zunächst nach Ort, dann nach Hotels. Dort

werden alle infrage kommenden Zimmer angesehen, wir benötigen ja eine Menge Einzelzimmer. Hierbei lege ich eine sehr hohe Messlatte an; etwa so, als ob ich einen Urlaub für meine Mutter buchen würde.

Der neue Katalog mit den gesamten In- und Auslandsreisen kann beim DRK Kreisverband Viersen e.V. kostenlos angefordert werden.
(Siehe auch DRK-Anzeige)

Obwohl Sie nicht gerne über sich reden, möchte ich doch Ihre besonderen Auszeichnungen erwähnen. (Wilma Jansen lächelt bescheiden.)

2005 bekam ich die Verdienstmedaille des DRK-Landesverbandes, und 2013 wurde mir das Ehrenzeichen des DRK für besondere Verdienste durch die Vizepräsidentin überreicht (nur diese darf diese Auszeichnung vergeben). Darauf bin ich sehr stolz.

Welches Anliegen möchten Sie noch ansprechen?

Uns plagen Nachwuchssorgen! Es wäre schön, wenn sich mehr jüngere Leute engagieren würden. (Kontakt siehe Infokasten).

Frau Jansen, ich danke Ihnen für das Gespräch.

Das Gespräch mit Wilma Jansen führte Anne Ruckdeschel
Fotos:Thomas Koch

Reisetermine

April bis Juni

Deutsches Rotes Kreuz
DRK-Kreisverband Viersen e.V.,
Hofstr. 52, 41747 Viersen

Seniorenreisen mit dem Bus nach:

Bad Orb:	10.05. bis 20.05.17
Duhnen/ Cuxhaven:	28.05. bis 09.06.17
Bad Salzuflen:	01.06. bis 15.06.17

Wenn Sie reisefähig sind, aber leichte Pflegehilfe benötigen, stellen wir vor Ort den Kontakt zu einem Pflegedienst her.

Nähere Informationen:
Wilma Jansen, Stellv. Kreisvorsitzende,
oder Claudia te Neues, Tel. 02162/9303-0

INFO

DRK-Kreisverband Viersen e.V.
Hofstr. 52
41747 Viersen
Tel. 02162/9303-0
E-mail: service@drk-kv-viersen.de
www.kv-viersen.drk.de

Der gute Heinrich –

kein Erbonkel, sondern Gemüse

(EA) Heute kommt bei uns der “Gute Heinrich“ auf den Tisch. Nicht an, sondern wirklich auf den Tisch. Der “Gute Heinrich“ ist ein Gänsefußgewächs, ein wilder Spinat, der von unseren Vorfahren sehr geschätzt wurde. Leider verdrängte ihn später der Kulturspinat.

Diesem ist aber der “Gute Heinrich“, was seine Inhaltsstoffe betrifft, um ein Vielfaches überlegen, er enthält Mineralstoffe: besonders viel Eisen, eine beträchtliche Menge Vitamin C, dazu kommen Saponine und Oxalsäure. Wer auf Oxalsäure, die auch im Spinat und Rhabarber vorhanden ist, empfindlich reagiert, sollte etwas vorsichtig sein. Alle anderen können ihn roh als Salatbeigabe und gekocht oder gedünstet zu sich nehmen.

Der Anbau im Garten ist sehr einfach. Das Saatgut ist im Handel oder auch online zu beziehen. Der Boden sollte mit etwas Dünger versorgt sein. Die Pflanzen sind winterhart und treiben über viele Jahre im Frühjahr wieder aus. Diese jungen Blätter wurden - und werden - besonders geschätzt, denn nach den kargen Wintermonaten war das frische Grün mehr als willkommen. Mit Mangold und Brennnesseln gemischt schmeckt das Blattgemüse, wie Spinat zubereitet, am besten.

Die später erscheinenden jungen, knospigen Blütenstände sind eine Delikatesse, wenn sie wie Brokkoli gedämpft und mit Butter oder Sahnesoße zubereitet werden.

Für die Herkunft des Namens gibt es diese Erklärung: Elfen und Kobolde trugen häufig den Namen Heinz oder Heinrich (Heinzelmännchen). Diese Gesellen hatten Gänsefüße oder wohnten in Gänsefußgewächsen. Wer also als “guter Geist“ diente, musste wohl auch ein “Guter Heinrich“ sein.

Foto: wikimedia

Kohnen
am Markt
Schreibwaren · Lotto · Zeitschriften · Geschenke
Markt 4 · 47918 Tönisvorst · Fon 02156/80707 · Fax 02156/776635 · Inh. Dorothee Kohnen
www.kohnen-am-markt.de · E-Mail: Kohnen.dorothee@gmx.de

Dry aged Beef
Schlesische Wurstspezialitäten
Landfleischerei
Helbig
Eichenstr.5 47918 Tönisvorst-Vorst Tel.:02156-8208

Von uns für Sie gelesen

Ein Ratgeber: Welche Wohnform ist die beste für mich?

(MLB) Irgendwann muss sich jeder mit der Frage befassen, wie er im Alter leben möchte und welche Wohnform dann möglicherweise am besten zu ihm passt. In diesem Buch stellt die Autorin Waltraud Ries siebzehn unterschiedliche Wohn- und Lebensformen (Wohngemeinschaften, Seniorenwohnheime, das Mehrgenerationenhaus, Betreutes Wohnen u.a.) für diese Lebensphase vor.

In neun Kapiteln werden die mit der Entscheidung für eine andere Lebensform häufig verbundenen Probleme aufgegriffen und sachkundig Lösungen und konkrete Hilfestellungen beschrieben. Die verschiedenen Themen werden zusätzlich durch Fallbeispiele veranschaulicht.

Zu jedem Kapitel gibt es außerdem sowohl direkt im Text als auch im Anhang weiterführende Adressen und hilfreiche Links.

Der Ratgeber ist übersichtlich strukturiert, verständlich geschrieben und sehr informativ.

Waltraud Ries

„Glücklich wohnen im Alter
Welche Wohnform ist die beste für mich?“

17 Wohnmodelle im Überblick
(alcorde Verlag/die weiße Reihe, 2012
164 Seiten, kartoniert
EUR 16,90
ISBN 978-3-939973-51-5)

Menschen für Menschen

Ein Ehrenamt, das mobil macht! - Der Bürgerbus in St. Tönis

Wie kommen die St. Töniser von A nach B? Kein Auto, kein Fahrrad, keine fahrbereiten Angehörigen?
Schlimmstenfalls mobilitätsbehindert? –
Die Lösung ist ein Verein, der Abhilfe schafft:
Der Bürgerbus

Gegründet 1999 – nach Initiative von Wolfgang Schouten (Ordnungsamtsleiter Tönisvorst) – wird Tönisvorst strecken- und straßenmäßig vernetzt. Der sogenannte Bürgerbus wird ins Leben bzw. auf die Straße gerufen. Heute – knapp 18 Jahre später – zählt der Verein 35 Fahrerinnen und Fahrer, davon 10 Damen und 25 Herren.

Im Gespräch mit mir betont Horst Dicken, erster Vorsitzender des Vereines, dass alle stets und ständig in den Startlöchern stehen: „Sollte jemand kurzfristig krank werden oder verhindert sein, ist ein anderer am Start!“.
Des Weiteren lobt Dicken den Zusammenhalt innerhalb der Truppe: „Wir haben eine homogene Mannschaft, da steht der eine für den anderen ein.“.

Ohne dieses ehrenamtliche Engagement könnte der Verein nicht existieren.

Obwohl die Fahrerinnen und Fahrer ein eingefleischtes Team sind, wird intensiv nach Nachwuchs gesucht . Voraussetzung ist ein einwandfreier Leumund (Führungszeugnis) sowie die Fahrerlaubnis Klasse B.

Der Personenbeförderungsschein kann innerhalb des Vereins erlangt werden und wird einmal jährlich nach entsprechender Schulung erneuert. Innerhalb eines Jahres werden mit dem Bürgerbus an die 18.000 Fahrgäste bei einer Kilometerleistung von 60.0000 befördert. 45 Haltestellen innerhalb des St. Töniser Stadtgebietes werden angefahren – Stationen, die von den Bussen der Stadtwerke Krefeld (öffentlicher Personennahverkehr) in den meisten Fällen nicht bedient werden können; darunter markante Stellen wie das Alexianer Krankenhaus, der Friedhof sowie die St. Töniser Außenbezirke, um nur einige zu nennen.

„Ein Radius von Haus zu Haltestelle sollte 200 Meter nicht überschreiten, das war uns

bei der Gründung besonders wichtig“, so Vereinsgeschäftsführer Wolfgang Schouten, der gleichzeitig auf die Beweglichkeit der Fahrgäste hinweist.

Doch ohne die Ehrenamtler würde der Verein und somit die Mobilität der St. Töniser nicht funktionieren. So gibt es neben den Fahrerinnen und Fahrern auch einen Wagenpfleger, der sich ausschließlich um die Inspektionen und Reinigung der Fahrzeuge kümmert.

Bei einem Fahrpreis von 1,30 € (Erwachsene) und 0,80 € (Kind, Schüler) nutzen viele das Fahrangebot: „Senioren wie auch Schüler fahren mit uns“, konstatiert Schouten. Menschen mit einem Behindertenausweis fahren kostenlos mit.

Wer neu nach Tönisvorst zieht, bekommt gleich bei der Anmeldung im Bürgerbüro einen Fahrplan sowie einen Gutschein über vier Freifahrten mit dem Bürgerbus. Über das Web sind die Fahrzeiten und Haltestellen des Bürgerbusses über die Internetseite der Stadt www.toenisvorst.de abrufbar. Im Bereich Bürger und Nahverkehr sind alle Stationen explizit aufgeführt.

Wer sich von montags bis samstags ein wenig Zeit „abknapsen“ kann, ist herzlich eingeladen, sich am Fahrdienst zu beteiligen. Ansprechpartner ist Horst Dicken, Tel. 02151.794747, E-Mail: h.u.e.dicken @t-online.de.

Während meiner einstündigen Fahrt, zu der ich von den Herren eingeladen wurde, konnte ich die Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft der Fahrerinnen und Fahrer kennenlernen. Ob mit Rollator oder Gehhilfe – der Einstieg wird dank des Teams erleichtert.

Auch die männlichen und weiblichen Fahrgäste – jedweder Couleur – hatten hier und da vieles zu erzählen wie auch Anmerkungen zu Wohngebieten zu machen. Unisono brachten sie ihre Dankbarkeit über die Fahr- und somit Einkaufs- wie auch Besuchsmöglichkeiten zum Ausdruck.

Eines jedoch hat mich am Ende meines Gesprächs und meiner Fahrt nachdenklich gestimmt – eine kleine Anmerkung von Horst Dicken: „Es gibt viele Menschen, die alleine sind. Sie fahren mit uns, damit sie sich unterhalten und ihrer Einsamkeit ein Stück weit entfliehen können.“

Gespräch und Text: Antje Wagner

NEW Wir kümmern uns.

WIR LIEFERN DAS WICHTIGSTE
LEBENSMITTEL

Renate G.
Schulkontaktpflege
Trinkwasser

Pro Jahr liefern wir 23,6 Milliarden Liter Trinkwasser und versorgen so die Region mit dem wichtigsten Lebensmittel überhaupt.

Wir kümmern uns um Ihre Perspektive:
www.new-perspektive.de

Cafe eigenwillig
Im Wasserturm

Gerne gestalten wir die Trauerfeier für Ihre Angehörigen!
In ein paar Gehminuten vom Tönisvorster Friedhof.
Ob ein Zusammensein mit Kaffee und Kuchen, belegte Brötchen oder einem kleinen Buffet ab 10 Personen, gerne stellen wir Ihre persönliche Trauerfeier zusammen. Sie müssen sich um nichts sorgen. Sprechen Sie uns an.

Ihr Cafe eigenwillig

Am Wasserturm 54, 47918 Tönisvorst
Tel.: 0 21 51 – 931 66 77

Öffnungszeiten: Montag-Donnerstag: 9-18 Uhr, Freitag: 9-14 Uhr
Samstag: 9-17 Uhr, Sonntag & Feiertag: 10-18 Uhr

cafeeigenwillig@aol.com
www.cafe-eigenwillig.de

Liebe Müllmänner

(PP) *„Lasst uns von Tonne zu Tonne eilen, wir wollen dem Müll eine Abfuhr erteilen.“*

So dichtete bereits vor über vier Jahrzehnten der Komiker Heinz Erhardt in seinem „Chor der Müllabfuhr“. Seitdem hat sich im Grunde nicht viel verändert. Nach wie vor sieht man sie in den Straßen unserer Stadt, wie sie fleißig und zuverlässig die von uns produzierten Abfälle einsammeln und einer geordneten, hoffentlich umweltfreundlichen Entsorgung zuführen.

Liebe Müllmänner, wir alle wissen, wie schwer dieser Job ist. Wir freuen uns, dass wir uns auf Sie verlassen können. Wir wissen, dass Sie Ihre Arbeit zuverlässig machen. Wir wissen auch, dass Sie sich beeilen müssen, wenn Sie Ihre Tour zu Ende bringen wollen.

Trotzdem haben wir eine Bitte: Nehmen Sie sich bitte die Zeit, die Tonnen nach der Leerung so wieder auf den Gehweg zu stellen, dass auch Gehbehinderte und Personen mit Kinderwagen, Rollatoren oder Rollstühlen freien Durchgang haben.
Vielen Dank!

Blumenkohl

– einmal anders

Zutaten

1 Blumenkohl
1 Zwiebel
5 Zweige frischen Thymian
50 ml Oliven- oder Raps-Öl
80 g Parmesan-Käse
300 g Jogurt
20 g gehackte Petersilie
20 g kleingehacktes Schnittlauch

Zubereitung:

Blumenkohl in Röschen teilen und waschen. Diese in dicke Scheiben schneiden und auf einem Backblech mit der fein geschnittenen Zwiebel und den Thymianzweigen verteilen, salzen und pfeffern.
Zuletzt mit Öl begießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen
Alles gut vermischen und für 25 Minuten bei 175° Umluft in den Ofen schieben.
In der Zwischenzeit den Jogurt mit Petersilie und Schnittlauch vermischen und kräftig salzen und pfeffern.
Vor dem Servieren den Jogurt-Dip auf dem heißen Blumenkohl verteilen. (RP)

Willkommen am Wasserturm!

Therapiezentrum
am Wasserturm - St. Tönis

Rehasport mit Sport-Therapeuten seit 2 Jahren.
Jetzt auch als 10er Kurs-Karte.

• Ergotherapie • Physiotherapie • Logopädie
• Burnout-Therapie • Rehasport

Inhaber: Felix Gorissen
Am Wasserturm 54 a
47918 Tönisvorst
02151 - 53 22 803 oder
02151 - 15 02 666
therapiezentrum-gorissen.de

Det on dat on anger Denge

op Platt vertällt

Et brennt

Spöskes Änn woar alt, sting alleen,
et woar bee ühr ant brenne.
De Füerwehr, se dien et bääs,
dien draare, spööte, renne.
Saase Bertes sting die Änn jett bee,
„Dat krieje we´i wier enne Reih,
de Versischerong, die deht dech helpe,
dou kress alles wier, on neu.

De Hauptsaak ös, dou bös jesonk,
biet oppe Täng, habb Moet!“

„Dat dien ech jär“, sätt Spöskes Änn,
„ävvel minn Täng legge oppe Kommued!“

(WaLeVo=Walter Lehnen, Vorst, 1985)

Es brennt

Anna Spöskes war alt, lebte alleine,
und... ihr Haus brannte.
Die Feuerwehr tat ihr Bestes,
trug Sachen aus dem Haus und versuchte, das Feuer zu löschen.
Albert Saasen wollte Anna in dieser schwierigen Situation beistehen:
„Das kriegen wir wieder hin, und die Versicherung wird dir helfen...
du bekommst alles zurück, und zwar neu.

Hauptsache, du bist gesund.
Beiß´nur die Zähne zusammen und hab` Mut!“

„Das täte ich gerne“, sagte Anna Spöskes,
„aber meine Zähne liegen noch im Haus, auf der Kommode.“

Freie Übersetzung (MLB)

Redensarten auf Platt

wörtlich übersetzt und sinngemäß

Däm ös de Quent jespronge.
Ihm ist die Quintsaite gesprungen.
Er hat die Geduld verloren.

Dou kanns mech enns de Nache deue.
Du kannst mir mal den Kahn anschieben.
Du bist mir vollkommen gleichgültig.

Däm werd ech de Jrosche wäeßele.
Dem werde ich die Groschen wechseln.
Ich werde ihm die Wahrheit sagen.

Vornamen

Hochdeutsch:	*Platt:*
Albert	Bertes
Eva	Evvke
Gottfried	Friedes
Heinrich	Henn, Drickes, Hein
Jakob	Küeb
Ludwig	Wickes, Lu

(WaLeVo)

Muss ich von meiner Rente Steuern zahlen?

(PP) Zunächst einmal muss man diese Frage mit JA beantworten, denn die Rente ist als Einkommen steuerpflichtig wie Arbeitseinkommen, Zinseinkünfte oder Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung.

Allerdings ist nicht die volle Rente zu versteuern. Je nachdem, seit wann man seine Rente bezieht, muss man mehr oder weniger davon versteuern.

Wer bereits seit 2005 und früher Rentner ist, muss davon 50% versteuern. Für jedes Jahr später sind 2% mehr steuerpflichtig. Wer also seit 2006 Rente bezieht, muss 52% versteuern, bei 2010 sind es 60%, bei 2016 demnach 72% und 2017 somit 74%. Im Jahre 2040 werden wir bei 100% angekommen sein. Wohlgemerkt: Maßgebend ist das Jahr, in dem die Rente begonnen hat.

Bei einer Altersrente ab 2016 von 1.000 Euro sind 72 % (= 720 EUR) steuerpflichtig. Der persönliche „Rentenfreibetrag“ beträgt somit 280 Euro (= jährlich 3.360 EUR). In unserem Beispiel unterliegen also insgesamt 8.640 EUR (12.000 EUR – 3.360 EUR) grundsätzlich der Einkommensteuerpflicht.

Dieser einmal festgestellte jährliche Freibetrag bleibt für immer als „persönlicher Rentenfreibetrag“ bestehen, auch wenn die Rente sich durch Rentenanpassungen erhöht. Die Rente, die den Freibetrag übersteigt, unterliegt der Besteuerung. Bei steigenden Renten bedeutet das auch einen ansteigenden steuerpflichtigen Anteil.

Das heißt aber noch nicht, dass auch tatsächlich Steuern zu zahlen sind. Das hängt nämlich davon ab, ob evtl. noch andere Einkünfte erzielt werden, die dann zusammengerechnet werden müssten.

Außerdem sieht unser Steuerrecht einen sog. Grundfreibetrag vor. Wer ein Einkommen hat, das diesen Grundfreibetrag nicht übersteigt, zahlt keine Steuern. Für das Jahr 2016 betrug der Grundfreibetrag für Ledige 8.652 Euro, im Jahr 2017 liegt er bei 8.820 Euro. Für Verheiratete mit Zusammenveranlagung (das ist der Regelfall;

Fortsetzung: Muss ich von meiner Rente Steuern zahlen?

betroffen sind die Steuerklassen III, IV und V) verdoppelt er sich.

In unserem Beispiel (Rente in Höhe von 1.000 Euro seit 2016) beträgt die Jahresrente 12.000 Euro, der „Rentenfreibetrag“ beläuft sich somit auf 3.360 Euro (= 280 Euro x 12), so dass grundsätzlich 8.640 Euro zu versteuern wären (= 12.000 - 3.360).

Wenn dieser Rentner keine weiteren Einnahmen hat, muss er für 2016 keine Einkommensteuer zahlen, da seine Einkünfte den Grundfreibetrag nicht erreichen. Ist er verheiratet, sind seine und die Einkünfte des Ehegatten zusammenzurechnen; es gilt dann auch der höhere (=doppelte) Grundfreibetrag.

Würde der Grundfreibetrag überschritten, könnten noch Werbungskosten, Kosten für Kranken- und Pflegeversicherung und ggf. Spenden abgezogen werden.

Grundsätzlich ist jeder, der ein Einkommen bezieht, das oberhalb des Grundfreibetrages liegt, zur Abgabe einer Einkommensteuererklärung verpflichtet. Wer im Unklaren ist, was für ihn zutrifft, sollte sich an einen Steuerberater oder Lohnsteuerhilfeverein wenden.

Er kann natürlich auch eine Erklärung abgeben, die das Finanzamt mit einem entsprechenden Bescheid (ggf. Nachzahlung 0,00 EUR) beantworten wird.

Wussten Sie schon...

Alte Küchentricks, heute noch wirksam

…dass Rosinen den Sekt wieder prickeln lassen?

In einer angebrochenen Flasche wird der Sekt schnell schal. Durch eine Rosine im Glas prickelt er wieder: Durch die raue Oberfläche der Rosine sammelt sich Kohlendioxid, und so perlt der Sekt wieder im Glas.

…wie Bananen optimal lagern?

Über die Stiele verströmen Bananen das Reifegas Ethylen. Also niemals einzeln lagern, sondern am Bund zusammen lassen. So ist die Fläche kleiner, über die das Gas austreten kann. Nun diese Stelle mit Frischhaltefolie umwickeln. Dadurch bleiben sie länger frisch und behalten ihre wunderschöne sonnengelbe Farbe.

Was zum Lachen

Das Provinztheater hat einen Heldentenor. Er singt wirklich nicht gut. Trotzdem jubelt ihm das Publikum frenetisch zu und fordert eine Zugabe nach der andern. Der Tenor ist bereits heiser und krächzt nur noch, aber die Zuschauer klatschen weiter.
Da sagt ein Fremder zu seinem applaudierenden Nebenmann: „Sagen Sie, finden Sie den Sänger wirklich so gut?“
Sagt der Einheimische: „Nein, aber heute machen wir ihn fertig.“

Ein Manta braust über die Landstraße. Das Fenster auf der Beifahrerseite ist geöffnet, und auf dem Beifahrersitz sitzt ein Papagei. An der Ampel steht ein BMW. Ruft der BMW-Fahrer zum geöffneten Fenster rein: „Hey, cool, kann das komische Vieh auch sprechen?“
Antwortet der Papagei: „Woher soll ich das wissen?“

Giersch

– sich den Feind zum Freund machen

(EA) Man findet ihn in feuchten und schattigen Lagen, vor allem an Gehölzrändern. In vielen Gärten hat er sich über starke Wurzelausläufer breitgemacht. Manch ein Gärtner hat das schon mächtig in Rage gebracht. Ausrupfen oder Jäten bringt nicht viel beim gewöhnlichen Giersch. Besser ist es, ihn regelmäßig zu ernten und in der Küche zu verarbeiten.

Den meisten Gärtnern ist nicht bekannt, wie gut er schmeckt, aber wenn er sowieso schon da ist, sollte man ihn auch nutzen. Sein Geschmack erinnert an Petersilie mit Möhre. Die jungen zarten Blättchen zeigen sich im März und sind kleingeschnitten sehr lecker im Quark oder als Petersilienersatz zum Salat. Später eignen sich die größeren Blätter für Kräutersuppen, in Aufläufen, Eintöpfen oder als Spinatersatz.

Die hübschen weißen Blüten lassen sich wie Holunderblüten ausbacken. Den Giersch kann man sowohl roh als auch gekocht genießen. Lecker ist auch ein würziges Giersch-Pesto: gewaschene und gründlich getrocknete Blätter kleinschneiden, in einem hohen Gefäß mit etwas Salz, Pflanzenöl, Sonnenblumenkernen (Pinienkernen oder Walnüssen, je nach Gusto) mit dem Pürierstab zu einer cremigen Paste verrühren. Dazu gibt es Reis oder Nudeln.
In Gläser gefüllt - mit einer Schicht Öl als Abschluss - hält sich das Pesto sehr gut im Kühlschrank. Die Gläser lassen sich auch einfrieren. So hat man einen Vorrat, wenn man keinen Giersch mehr hat.

Seine Inhaltsstoffe können sich übrigens auch sehen lassen: Kalium, Magnesium, Calcium, Mangan, Zink und Kupfer, Vitamin A und C sowie Eiweiß.

Es gibt also eine Menge Gründe, sich mit dem Giersch etwas gründlicher zu befassen.

Wir erleichtern den Alltag

Service aus einer Hand

- Grund- und Behandlungspflege
- Familienpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Erreichbarkeit 365 Tage á 24 Std.
- Individuelle Dienstleistungen

Unverbindliche Beratung bei Ihnen zu Hause

Florence-Hilfe

(02151) 79 55 28

Laschenhütte 21 47918 Tönisvorst
Inhaber: Maik Weinhold
www.florence-hilfe.de

Das Angebot der Zukunftswerkstatt

www.zukunftswerkstatt-tv.de

Computerkurse

PC Einführung, MS Word, MS-Excel, E-Mail, Internet, Bildbearbeitung

Hans Jakob Christ	02151 / 798611
Friedhelm Kadler	02151 / 651337
Jan Moebes	02151 / 795373
Hans Jürgen Wiedtke	02151 / 796729

Gesellschaftsspiele

Canasta, Doppelkopf, Kegeln, Skat

Anita Klaasen	02151 / 799333
Renate Pierburg	02156 / 7564
Henning Krüger	02151 / 970580
Herbert Kannass	02151 / 396869

Handarbeiten

Bären nähen

Marlies Deus	02156 / 495429

Holzbearbeitung/ Schiffsmodellbau

Armin Rau	02156 / 80302
Wolfgang Küntgens	02151/ 755916

Hilfsbörse

Elke Schwetlik	02151 / 994865
Alte Post, Vorst	02156 / 495429

Marlies Deus, dienstags, 16.00 – 17.00 Uhr

Radfahren

25-60 km	Armin Rentmeister	02151 / 794780
über 40km	Herbert Kannass	02151 / 396869
	Karl-Heinz Beusch	02156 / 972490

Sprachen

Englisch Anfänger

Sylvia Altmeier	02151 / 796403

Englisch

Werner Schnell	02151 / 798438

Englisch Fortgeschrittene

Sabine Günther	02151 / 701339

Englisch Konversation 1

Helga Menzinger	02151 / 796876

Englisch Konversation 2

Ralf Gross	02151 / 797010

Französisch

Inge Markard	02151 / 3659300

Italienisch

Dr. Horst Günther	02151 / 701339

Theater & Konzerte

Renate Schlotte	02151 / 796756

Wandern

leicht und anspruchsvoll

Karl-Heinz Beusch	02156 / 972490
Klaus Köhnen	02151 / 5338639
Heribert Krins	02151 / 795486
Armin Rentmeister	02151 / 794780

WABE

Wohnen als besondere Erfahrung

Karlheinz Brouns	02156 / 494827
Helga Grube	02151 / 790472

Wöchentliche Veranstaltungen

der Zukunftswerkstatt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Englisch Anfänger 10 - 11 Uhr	**Computer** 9.00 - 12.00 Uhr			**Computer** 9.00 - 12.00 Uhr
Französisch 11.00 - 12.00 Uhr	**Englisch** Anfänger 10.00 - 11.30 Uhr	**Italienisch** Anfänger 11.30 - 13.30 Uhr		**Englisch** Konversation 1 10.30 - 12.00 Uhr
Computerclub 14.00 - 16.00 Uhr alle 14 Tage	**Englisch** Fortgeschrittene 14.30 - 16.00 Uhr		**PC Kurse nach Bedarf** 14.00 - 16.00 Uhr	
Schiffsmodellbau jeden 3. im Monat 18.00 - 20.00 Uhr	**Englisch** Konversation 2 16.00 - 17.30 Uhr			
Kulturgruppe jeden 3. im Monat 18.00 - 19.30 Uhr	**Hospizgruppe** jeden 2. im Monat 17.30 - 19.00 Uhr			
WABE e.V. jeden 1. im Monat 19.00 - 21.00 Uhr				

Alle Veranstaltungen finden während der Umbauphase in den mobilen Räumen am Pastorswall statt.
Näheres erfahren Sie bei Ihren Gruppenleitern.

Verabschiedungen in der Zukunftswerkstatt

Wandergruppe St.Tönis

Zum Ende des letzten Jahres hat der langjährige Sprecher und Wanderführer unserer Gruppe, Wolfgang Bradler, aus Altersgründen seine Tätigkeit beendet. Er hat die Gruppe seit der ersten Wanderung am 19. Juni 2005 geführt und organisiert.

Diese erste Wanderung ging durch den Forstwald. Es folgten in jenem Jahr Wanderungen zu den Süchtelner Höhen, nach Brüggen, aber auch bereits an die Ahr nach Dernau.
Viele weitere mit wechselnden Mitwanderern folgten bis heute.

Die Gruppe möchte sich auf diesem Wege bei Wolfgang für seine tollen Wanderungen und seine -manchmal notwendige- Geduld mit uns bedanken. Als unser „Wanderchef“ hat er jetzt seine Tätigkeit als „Chef“ beendet, die Wanderschuhe hängt er aber noch nicht an den berühmten Nagel. Er wird weiter mit uns wandern!

Armin Rentmeister

Deine Wandergruppe sagt: „Danke, Wolfgang!“

ein wichtiger Augenblick: Anni Giebels übergibt ihr Amt an Elke Schwetlik

Anni Giebels verabschiedet sich von der Hilfsbörse

(AR) Anni Giebels leitete seit 2005 die „Hilfsbörse“, die ein Teil der Zukunftswerkstatt ist.
Sie koordinierte als Gruppenleiterin die Einsätze der ehrenamtlichen Helferinnen und hatte immer, zu jeder Tageszeit, ein offenes Ohr für die Belange der Hilfesuchenden. Wir danken ihr für die gute, lange Zusammenarbeit.
Elke Schwetlik übernimmt ab sofort die Leitung der Gruppe.
Dazu wünschen wir ihr alles Gute!

Regelmäßige Veranstaltungen

im Café der Alter-nativen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Gedächtnistraining 10.00 - 11.00 Uhr		**„Treff um halb zehn“** 9.30 - 11.30 Uhr	**Marktfrühstück** 9.00 - 11.30 Uhr	
Sprechstunde 11.00 - 12.00 Uhr	**Sprechstunde** 11.00 - 12.00 Uhr	**Sprechstunde** 11.00 - 12.00 Uhr	**Sprechstunde** 11.00 - 12.00 Uhr	**Sprechstunde** 11.00 - 12.00 Uhr
				Mittagessen einmal im Monat 12.30 Uhr
Nachmittagscafé 13.30 - 17.00 Uhr		**Nachmittagscafé** 13.30 - 17.00 Uhr	**Nachmittagscafé** 13.30 - 17.00 Uhr	**Rechtsberatung** 13.00 - 15.00 Uhr einmal monatlich

Nachmittagscafé

An drei Nachmittagen ist das Café geöffnet, und unsere Mitarbeiterinnen haben stets ein offenes Ohr für Ihre Anliegen. Es steht eine Auswahl verschiedener Spiele zur Verfügung, die gerne genutzt werden können.
Wir verfügen über W-LAN und einen Laptop, und Sie haben die Möglichkeit, kostenlos im Internet zu surfen.

Handarbeitsgruppe

Leider hat sich unsere Handarbeitsgruppe zum Jahreswechsel aufgelöst.
Falls jedoch an einer Neugründung Interesse besteht, können Sie sich jederzeit im Café melden.

„Treff um halb zehn“

Seit einigen Jahren trifft sich eine Gruppe von Frauen regelmäßig zum gemeinsamen Frühstück und Plaudern.

Rechtsberatung

Einmal monatlich bieten wir nach Absprache vier halbstündige Rechtsberatungstermine in der Zeit von 13.00 bis 15.00 Uhr für Seniorinnen und Senioren an:
Themen können u.a. Abonnements, Handyverträge, Handwerkerrechnungen, sozialrechtliche Fragen, z.B. Hartz IV, renten- oder erbrechtliche Themen usw. sein.
Die Rechtsberatung erhalten Sie gegen eine Spende von mindestens 10 €.
Anmeldung im Seniorenbüro 02151 / 994865.

Marktfrühstück

In Buffetform erhalten Sie zum Preis von 5,50 €

- Kaffee oder Tee
- frische Brötchen
- diverse Brotsorten
- 1 Ei
- diverse Aufschnitte und Käse
- Butter, Quark und Marmelade

Den „Kleinen Hunger“ können Sie bereits zum Preis von 2,70 € stillen.
Hier erhalten Sie:

- ein Brötchen
- Belag nach Wahl
- Kaffee oder Tee

Mittagessen

Sie möchten nicht alleine zu Mittag essen? Einmal im Monat bieten wir freitags um 12.30 Uhr ein gemeinsames Mittagessen an. Termine entnehmen Sie bitte dem Aushang. Anmeldungen müssen bis Freitag zuvor persönlich vorgenommen werden. Die Anmeldung wird erst mit der Bezahlung verbindlich.

„Bücherkiste“

„Geben und Nehmen“ ist hier die Devise. Wer stöbern möchte, ist herzlich eingeladen. Vielleicht haben Sie ja zuhause Bücher stehen, die verstauben und keine Beachtung mehr finden? Sie können gerne ein paar davon zu uns bringen. Andere freuen sich darüber, und Sie finden eventuell eines, das Sie noch nicht gelesen haben.

Besondere Veranstaltungen

Osterfrühstück

Auch in diesem Jahr wird der Osterhase eine Kleinigkeit für jeden Besucher des Osterfrühstücks bringen.
Gründonnerstag, 13. April

Frühlingsfest

Wir möchten gerne den Frühling feiern. Wer Lust hat mitzufeiern, ist herzlich willkommen. Es gibt Waffeln, selbstgebackenen Kuchen, kleine Häppchen, Maibowle, gute Stimmung und einen Frühlingsbazar.
Bitte bis zum 27.04.17 anmelden.
Wir freuen uns.
Freitag, 05. Mai

Aus dem Café

Eröffnung der Container

Für die Zeit des Umbaus ist unser Café und ein Gruppenraum für ungefähr acht Monate in Wohncontainer gezogen. Diese wurden gebührend mit einer Feier eröffnet.

Gabi Esters geht

(AR) Fünf Jahre hat Frau Esters für das Wohl der Besucher gesorgt. „Gabi“, wie sie liebevoll von allen Besuchern genannt wird, hört aus gesundheitlichen Gründen auf.
Altweiberdonnerstag hatte sie ihren letzten Arbeitstag und wurde „jeck“ verabschiedet.

Wir wünschen ihr alles Gute und danken ihr für die schöne Zeit.

Kirsten Püllmanns sorgt nun für das leibliche Wohl.
Ihr wünschen wir einen guten Start.

Weiberfrühstück im Café

Auch in diesem Jahr gab es am Altweiber-Donnerstag für alle Jecken unser Weiberfrühstück.

Seniorenprogramm Alte Post

Vorst, Markt 3

Ansprechpartner: Marlies Deus, Tel. 02156/ 495429

Wochenübersicht

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Stuhlgymnastik 9.30 - 10.00 Uhr **Gripsgymnastik** 10.00 – 11.30 wöchentlich	**Altenberatung** 8.30 – 10.30 Uhr wöchentlich	**Frühstück** ab 9.30 Uhr 1x monatlich	**Senioren Online** 10.00 – 12.00 Uhr wöchentlich	
Kaffeezeit 14.00 – 17.30 Uhr	**Demenzcafe** 14.00 – 17.00 Uhr wöchentlich	**Basteln** 14.00 – 17.30 Uhr **Senioren Online** 15.00 – 17.00 wöchentlich,	**Singen** 15.30 -17.00 Uhr **Bingo** 15.30 – 17.00 Uhr **Kegeln** 15.00 – 17.00 Uhr Je 1x monatlich	**Spielenachmittag** 14.00 – 17.30 Uhr wöchentlich

Besondere Veranstaltungen und Termine April bis Juni

Bingo
Donnerstag, 20.04., 11.05., 29.06., 15.30 Uhr

Alte Post Frühstück
Mittwoch, 05.04., 10.05, 14.06., ab 9.30 Uhr

Lass froh dein Lied erklingen
Donnerstag, 06.04., 18.05., 22.06.,
15.30 Uhr.

Schützenfest
Nach alter Tradition gibt es am Kirmesmontag Kaffee und Kuchen und den Besuch der Schützen.
Montag, 08.05., 15.00 Uhr

Osterfeier
ein gemütlicher Nachmittag mit bunten Ostereiern
Donnerstag, 13.04., 15.00 Uhr

Frühlingsfest der CDU Frauenunion
für alle Tönisvorster Senioren
Mittwoch, 19.04., 15.00 Uhr, Alte Post
Bitte melden Sie sich an!

Wir besuchen die Bewohner des Hauses „Am Stegsgen“.
Mittwoch, 07.06., 17.00 Uhr

... entspanntes Reisen und neue Eindrücke geniessen ...

Reisen 2017

Sichere Reisen für Senioren? Aber sicher!

Wir fahren auch für das Alter-nativen Seniorenbüro Tönisvorst e.V. und freuen uns darauf, Sie in Kürze an Bord eines unserer Komfort-Busse begrüßen zu dürfen.

Lassen Sie sich sicher und entspannt von uns an die schönsten Orte in Europa bringen und geniessen Sie das Leben unterwegs.

Ihr
A & H - Reiseteam

A & H – Reisen
Berliner Str. 77
47918 Tönisvorst

Telefon 02151 - 70 12 10
Fax 02151 - 70 12 81
E-mail info@busreisen-krefeld.de
Internet www.busreisen-krefeld.de

A&H Reisen Dieckmeyer
Der Tönisvorster

Adressen für Senioren –

wichtige und interessante Adressen für Sie

Altenbegegnung

Café der Alter-nativen Seniorenbüro Tönisvorst e.V.,
Kirchstr. 14, St.Tönis
Tel. 02151 / 994865
Mo., Mi., Do., 13.30 bis 17.00 Uhr
Büro: Mo.- Fr., 11.00 bis 12.00 Uhr

Alte Post, Markt 3, Vorst
Tel. 02156 / 495429
Mo. - Fr., 14.00 bis 18.00 Uhr
www.toenisvorst.de

Auch Kirchengemeinden und Wohlfahrtsverbände bieten Begegnungsangebote für Ältere an.

Alten- und Pflegeheime, Kurzzeitpflege

Seniorenhaus St.Tönis der Alexianer Tönisvorst GmbH
Gelderner Str. 34, St.Tönis
Tel. 02151 / 991500

Seniorenhaus Kandergarten Vorst der Alexianer Tönisvorst GmbH
Anrather Str. 16-20, Vorst
Tel. 02156 / 49651-0

Kurzzeitpflege
Gelderner Str. 34, St.Tönis
Tel. 02151 / 992588 oder 992590

Für beide Häuser:
Aufnahmemanagement
Tel.: 02151 / 992791
www.alexianer-toenisvorst.de

Betreutes Wohnen

Lebenshilfe Kreis Viersen e.V.
Residenz am Stadtgarten,
Kniebeler Str. 25-43, Vorst
Frau Deeken Tel. 02156 / 496961-0
Herr Kurzweg Tel. 02156 / 972920

Betreuungscafé für Menschen mit Demenz

Evang. Kirchengemeinde St.Tönis,
Hülser Str. 57
Tel. 02151 / 791888
www.ev-kirchengemeinde-st-toenis.de

Altenbegegnungsstätte „Alte Post“
Markt 3, Vorst, Stadt Tönisvorst
Tel. 02151 / 999-113 /-109

Bildungsangebote

Vierteljährlicher Veranstaltungskalender „Älterwerden in Tönisvorst“ des Seniorenbüros
Tel: 02151 / 994865

Semester-Arbeitsplan und Seniorenprogramm der Kreis-VHS Viersen
Tel. 02162 / 9348-0
www.kreis-viersen-vhs.de

Christliches Forum Vorst,
Tel. 02156 / 978570

Bürgerschaftliches Engagement

Grüne Damen im Krankenhaus Alexianer Tönisvorst
Hospitalstr. 2, St. Tönis
Ansprechpartnerin: Ursel Illgen
Tel. 02151 / 790714

Rollstuhlgruppe im Seniorenhaus St.Tönis
Ansprechpartnerin: Ute Runge
Tel. 02151 / 3618528
Mobil: 01578 / 1698017

Vorster Seniorenhilfe e.V.,
Hecke 8, Tel. 02156 / 80161

Zukunftswerkstatt Alter-nativen
Seniorenbüro, Kirchstr. 14,
St.Tönis, Tel. 02151 / 994865
www.zukunftswerkstatt-tv.de

Gutschein
für 1 Fußdruckmessung
Zu Ihrer individuellen Fußanalyse stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Sporthofit & gesund

Willicherstr. 14 -47918 Tönisvorst
Tel. 02151/970022
www.sanitaetshaus-jarkovsky.de

Essen auf Rädern

Alexianer Tönisvorst GmbH
Hospitalstr. 2, St.Tönis
Tel. 02151 / 991550

Mahlzeitendienst der Caritas-Pflegestation
Tel. 02151 / 639555

Auch Firmen und Restaurants bieten Essensdienste an

Friedhofsangelegenheiten

Friedhofsverwaltung, Markt 3, Vorst
Tel. 02156 / 999403
(kommunale Friedhöfe in St.Tönis und Vorst)
www.toenisvorst.de

Friedhofsverwaltung St.Cornelius,
Friedensstr.1, St.Tönis
Tel. 02151 / 6455103
(Katholischer Friedhof St.Tönis)

Hausnotruf

Alle Pflegedienste bieten die Einrichtung oder Vermittlung eines Hausnotrufsystems an.

Hilfsdienste – Besuchsdienste

Hilfsbörse Alter-nativen Seniorenbüro Tönisvorst e.V.Tel. 02151 / 994865

Hospiz

(Sterbe- und Trauerbegleitung, Palliativberatung)
Hospizinitiative Kreis Viersen,
Hildegardisweg 3, 41747 Viersen
Tel. 02162 / 29050
Kontakt in Tönisvorst:
Frau Brauers Tel. 02151 / 790477
Frau Christ Tel. 02151 / 798611
www.hospizviersen.de

Kirchen

Evangelische Kirchengemeinde St.Tönis,
Hülser Str. 57 a
Seniorenarbeit Tel. 02151 / 791888
www.ev-kirchengemeinde-st-toenis.de

Evangelische Kirchengemeinde,
Anrath-Vorst, Lutherstr. 2 c
Seniorenarbeit
Tel. 02156 / 41826
www.ev-kirche-anrath-vorst.de

Katholische Kirchengemeinden
St. Cornelius, St. Tönis, Kirchplatz 17
Tel. 02151 / 790350
www.st-cornelius-st-toenis.de

St. Godehard, Vorst, Kuhstr. 11
Tel. 02156 / 978570
www.godehard-vorst.de

Krankenhaus

Krankenhaus Mariahilf der Alexianer Tönisvorst GmbH
Hospitalstr. 2, St.Tönis
Tel. 02151 / 99-0
Aufnahmemanagement:
Tel.: 02151 / 992791
www.alexianer-toenisvorst.de

Pflegedienste

Caritas-Pflegestation Tönisvorst,
Nordring 3, St. Tönis
Tel. 02151 / 993611
www.caritas-viersen.de

Florence-Hilfe,
Laschenhütte 21, St.Tönis
Tel. 02151 / 795528
www.florence-hilfe.de

Häusliche Kranken- und Seniorenpflege Maria Richter,
Marktstr. 21, St.Tönis
Tel. 02151 / 994940
www.pflegedienst-richter-toenisvorst.de

Rundum-Pflege und mehr,
Friedensstr. 8, St.Tönis
Tel. 02151 / 5309500

Pflegende Angehörige

Die Seniorenberatung, die Pflegedienste und das Seniorenbüro informieren über entsprechende Angebote.

Rehabilitation

Rehabilitionsklinik für Geriatrie der Alexianer Tönisvorst GmbH,
Hospitalstr. 2, St.Tönis
Tel. 02151 / 991300
www.alexianer-toenisvorst.de

Rehabilitations- und Behindertensportgemeinschaft,
Corneliusplatz 30, St.Tönis
Tel. 02151 / 799634
www.rbsg-toenisvorst.de

Rentenangelegenheiten

Abteilung Soziales und Wohnen
Bahnstr. 15, St.Tönis
Mo.- Mi., 8.30- 12.30 Uhr
Fr., 8.30- 12.00 Uhr und nach Vereinbarung
Tel. 02151 / 999105

Schwerbehinderung

Abteilung Soziales und Wohnen
Bahnstr. 15, St.Tönis
Mo.- Mi., 8.30-12.30 Uhr, Fr., 8.30-12.00 Uhr
Tel. 02151 / 999106

Sonderparkplätze für Schwerbehinderte,
Ordnungsamt,
Bahnstr. 15, St.Tönis
Tel. 02151 / 999142 oder 02151 / 999133
www.toenisvorst.de

Gesprächskreis Krebsnachsorge, DRK Tönisvorst,
Tel. 02156 / 8683 oder 02156 / 7191

Seniorenberatung

(Pflege, Sozialleistungen, Vorsorge, Wohnen)
Stadtverwaltung, Bahnstr. 15, St.Tönis
Tel. 02151 / 999109 oder 999113
Mo., Mi., 8.30 - 12.30 Uhr
Fr., 8.30 -12.00 Uhr

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.,
Kirchstr. 14, St.Tönis
Tel. 02151 / 994865

Sozialpsychiatrische Beratung

(für psychisch Kranke und ihre Angehörigen)
Kreis Viersen – Gesundheitsamt,
Rathausmarkt 3, 41747 Viersen
Tel. 02162 / 391505 oder 391508
www.kreis-viersen.de

Sport

Interessengemeinschaft Altensport Tönisvorst,
Ginsterpfad 16, 47804 Krefeld,
Tel. 02151 / 390397

Sportangebot für Menschen mit Demenz
Turnerschaft St.Tönis
Ansprechpartnerin: Frau Langer
Tel. 02151 / 799471

Herzsportgruppe der Turnerschaft, St.Tönis,
Tel. 02151 / 875872
www.turnerschaft1861.de

Auch andere Sportvereine haben Angebote für Ältere

Tagespflege

Tagespflege Haferkamp,
Haferkamp 29, St.Tönis
Tel. 02151 / 9315830/31
www.parimobil.de

Wohnberatung

Abteilung Soziales und Wohnen
Bahnstr. 15, St.Tönis
Mo., 8.30- 12.30 Uhr und nach Vereinbarung
Ansprechpartnerin: Frau Giannoulidis
Tel. 02151 / 999114
Mobil: 0172 / 8318471

Notrufnummern

Polizei	110
Feuerwehr/Rettungswagen	112
Bereitschaftsdienst Ordnungsamt	Tel.: 02151 / 999-0

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, unseren Ambulanten Palliativpflegerischen Dienst oder in unserer Tagespflege in Kempen. Gute Pflege hat einen Namen: Caritas.

Mehr Informationen über unser Angebot finden Sie im Internet: **www.caritas-viersen.de.**

caritas
Caritasverband
für die Region
Kempen-Viersen e.V.

Caritas-Pflegestation Tönisvorst
Nordring 3, 47918 Tönisvorst, Tel. 02151 / 99 36 11,
cps-toenisvorst@caritas-viersen.de

Ambulanter Palliativpflegerischer Dienst
Tel. 02162 / 93 89 3-514,
apd@caritas-viersen.de

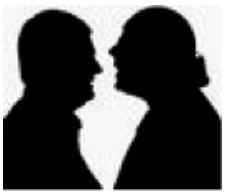
Tagespflege Kempen
Wiesenstraße 59, 47906 Kempen, Tel. 02152 / 26 18,
tagespflege-kempen@caritas-viersen.de

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001 : 2008

Caritasverband für die Region Kempen-Viersen e.V.
Heierstraße 17, 41747 Viersen, Tel. 02162 / 93 893-0,
info@caritas-viersen.de

Das letzte Wort: Das große Fasten

von Jochen Butz



Meine Paul is auf Entzug! – Trinkt wohl jede Abend seine Rotwein, aber nur ein Jläsken sagt er immer, wär ja jut für et Herz, hätt der Doktor jesagt. Heut weiß ich, wat der unter ein Jläsken versteht. Wie ich mal stiekum in dem seine Werkskeller jejangen bin und hinter de Farbtöppe in et Rejal en janze Batterie Rotweinjläser jefunden hab, eins jrößer wie et andere, da is et mich wie Schuppen von de Aujen: Jetzt hat er en Jlas zwischen, da passt en janze Flasch drin und dat Jlas is nur halb voll.

Aber jetz macht er Ernst. Seit Aschermittwoch trinkt er bloß noch Wasser. Und de Knabberei et abends hat er auch einjestellt. Dafür is so'n Fastenzeit ja mal jut, sagt er, da kann man sich endlich mal beweisen, dat man et schafft. Aber ich bin froh, dat ich dem sein sauer Jesicht nich dä janze Tag sehen muss. Männer und Fasten! Dat is bald noch schlimmer, wie ne erkältete Mann! Und wat ne Buhei die dadrum machen. – Wennste dem dann noch damit kommst, dat et Mittagessen mal ausfällt, und dann et Abends vor de Fernseher auch nix zu Knabbern auf de Tisch kommt, da könnt der Menschen anfallen. – Da wünscht ich mich lieber ne Mann, dä süpt, als wie so ne Mann!

Ich müsst ja auch wat dran tuen. Aber ich kann ja nich an süß vorbei. Hab ich ja immer in et Haus. – Aber jetz jeh ich da ja immer stiekum dran, dat meine Paul et nich mitkriegt. Er macht sich ja nix aus Süß, sagt er immer. Trotzdem hör ich ihm immer an de Süßschrank rascheln, heimlich.

Ich hab ja manchmal so ne richtige Japp auf süß. Da kann ich en janze Tafel Schoklad essen, wissen se so'n extra jroße mit die dicken Rippen und die janze Mandeln drin, da sag ich mich immer, wenn der Körper dich et Signal jibt, da muss et eben rein. – Ich mein, man will ja auch nich immer auf en Opfer verzichten, wahr nich wahr! Da kann et noch so Fastenzeit sein.

Impressum

Herausgeber:
Alter-nativen Seniorenbüro Tönisvorst e.V.
Kirchstr. 14, 47918 Tönisvorst
Tel. 02151 – 99 48 65, Fax 02151 – 70 54 73
Email: www.seniorenbuero-toenisvorst.de

verantwortlich für Inhalte und Redaktion:
Erika Ahrweiler (EA), Magrit Lehnen-Brixius (MLB),
Renate Pierburg (RP), Peter Pliester (PP), Antje Wagner (AW)

Sprecherin des Redaktionsteams:
Anne Ruckdeschel (AR)

Gestaltung & Satz:
Telse Ahrweiler Kunst + Design, Ludwig-Jahn-Str. 90, 47918 Tönisvorst
02151-7833731, mail@telse-ahrweiler.de

Druck:
druckhaus stammes

Erscheinungsweise:
4 x im Jahr
Redaktions- und Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe: 20.05.2017

Auflage:
Je Ausgabe 1.000 Exemplare

Morgen ist einfach.

Wenn man sich mit der richtigen Anlagestrategie auch bei niedrigen Zinsen Wünsche erfüllen kann.

Sprechen Sie uns an.

Beratung 8–20 Uhr

montags bis freitags nach Termin-Vereinbarung:

0 21 51 - 68 68 884

sparkasse-krefeld.de

Wenn's um Geld geht

Sparkasse Krefeld