

Viersen 55 plus Miteinander - Für einander



Gesundheitssport ist gut für **Körper & Geist**



Gemeinsam Spaß haben beim Sport. Kommen Sie einfach mal reinschnuppern. Die aktuellen Angebote finden Sie im Internet auf der ASV Seite.

ASV EINIGKEIT SÜCHTELN

Mo, Mi, Do 16–18 Uhr - Di, Fr, 10–12 Uhr - Tönisvorster Str. 1, Süchteln
Tel. 02162 / 979731 - www.asv-suechteln.de - info@asv-suechteln.de

Inhaltsverzeichnis

Titelbild: © Ling von Hehl

Seite 5	Abschied Ramund Ehm
Seite 6	Aus der Redaktion
Seite 7	Ein Gedicht
Seite 8 - 9	Tipp der Redaktion
Seite 11	Vierscher Platt
Seite 12	Gruppe Ausstellungen und Museen
Seite 13	Gruppe Tagestouren - Städtereisen
Seite 14 - 15	Gruppe Digital Fotografieren - Bildbearbeitung 3
Seite 16	Gruppe Aquarellmalerei - Zeichnen
Seite 18 - 19	Gruppe Malen - Zeichnen
Seite 20 - 21	Der Hund, der draußen jammert
Seite 22 - 23	Christmas in the Hochhaus
Seite 24 - 25	Ein beispielhafter Vorgarten
Seite 30 - 31	Ein Tag im Fitnessstudio
Seite 32	Bewegte Zeiten
Seite 34 - 35	Der Süchtelner Erbenbusch
Seite 36	Beckenbodengymnastik
Seite 38 - 39	Kunst in der Kreuzkirche
Seite 40 - 42	"Vier sind Viersen"
Seite 44 - 45	Die Stadtbibliothek Viersen
Seite 46 - 47	Schockanrufe
Seite 48 - 49	Nachhaltige Ernährung
Seite 50 - 51	Gruppen und Gruppensprecher

Impressum

Redaktion Sigrig Eley Karin Hedtmann-Nitsche Gisela Windhager
Druck PT Promotion GmbH 41199 Mönchengladbach
Layout Sigrig Eley
email über hgw283@t-online.de (Gisela Windhager, Redaktion)
Anschrift Redaktion Viersen 55plus Heierstraße 17 41747 Viersen
Homepage www.viersen-55plus.de

Viersen 55plus Miteinander - Füreinander erscheint halbjährlich im Mai und im November.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 1. März 2022. Die Redaktion behält sich vor,
Beiträge und Leserbriefe Sinn während zu kürzen.

Informationen für die Redaktion bitte an: Manuela Nazemi-Bogda
Tel. 938 835 60

Unsere Zeitung erhalten Sie u.a. hier:

*** Adler Apotheke * Albert-Vigoleis-Thelen Stadtbibliothek *
Caritas Mehrgenerationenhaus * Delphin- Apotheke *
* Stadthaus Rathausmarkt Infothek**



Wir kümmern uns.



Wir geben alles.

Für digitalen Wandel, der vorbildlich ist

Wir treiben die Digitalisierung in allen Bereichen voran. Überzeugen Sie sich schon heute von unseren intelligenten Anwendungen, und stellen Sie mit uns die Weichen für die Zukunft.

Weitere Informationen erhalten Sie online unter www.new.de und auf unseren Social-Media-Kanälen.     

Ich sage auf Wiedersehen und Dankeschön - Der Un-Ruhestand ruft!



Liebe Mitgliederinnen und Mitglieder der Sprecherräte von Senioren "Miteinander-Füreinander" in allen 3 Stadtteilen, liebe Gruppensprecherinnen und Gruppensprecher, liebe Gruppenmitgliederinnen und Mitglieder,

nun ist der Tag gekommen. Morgen trete ich meinen Jahresurlaub an, und danach geht es übergangslos in den Un-Ruhestand. Über 35 Jahre bei der Stadt Viersen sind um.
Gute Zeiten - schlechte Zeiten?!?

Ich bin sehr dankbar dafür, dass es so gelaufen ist, wie es halt gewesen ist. Ganz besonders viel Freude hat mir die über 24-jährige Projektarbeit Senioren "Miteinander-Füreinander" bereitet. Es war zeitweise hart, aber dann auch wieder sehr erfrischend, interessant, spannend und vor allem erfolgreich!!!

Es ist schon toll zu erleben, wie viele kunterbunte "Junge Seniorinnen und Senioren" es in Viersen gibt, die selbstbestimmt, mit großem Interesse, Engagement, viel Phantasie und Ideen so viel Gutes auf die Beine gestellt haben. Dadurch sind viele gute neue Beziehungen entstanden, die ein qualitativ gutes und harmonisches Altern garantieren. Ein ganz großes Dankeschön an alle Mitstreiterinnen und Mitstreiter von "Miteinander-Füreinander", die aufgrund ihres großen Engagements dieses innovative und präventive Projekt erst möglich gemacht haben.

Jetzt gehöre ich auch zu den "Jungen Alten", fühle mich im Kopf zum Glück noch wie 35 und werde hoffentlich noch viele schöne, spannende, interessante und aktive Jahre in meinem Un-Ruhestand erleben. Die Fremdbestimmung ist passé, Selbstbestimmung ist angesagt, diverse Wünsche und Träume können jetzt angepackt und umgesetzt werden.

Als ich am 1. April 1986 in der Stadt Viersen bei der neu aufzubauenden "Altenhilfe" mit meiner Sozialarbeit begonnen habe, war ich bei meinen Beratungsgesprächen und Hausbesuchen für die hochbetagten, hilfsbedürftigen Seniorinnen und Senioren immer noch der sogenannte liebe "Urenkel". Nach einigen Jahren der "Enkel", dann der "Sohn", und jetzt gehöre ich auch zu der Gruppe der bunten jungen Senioren. Das ist eine der schönen Seiten der Sozialarbeit in der Viersener "Senioren-Landschaft". Man wächst mit den Jahren immer mehr hinein, weiß im Alter, was alles passieren kann und hat dann die Möglichkeit, frühzeitige, präventive, zielgerichtete Interventionen und Entscheidungen für sein eigenes Wohlbefinden im Alterungsprozess zu treffen.

Ihre/Eure gute, mitmenschliche und sehr engagierte Unterstützung und Kooperation in der Projektarbeit hat diese lange überwiegend gute Zeit möglich gemacht. Dafür möchte ich mich ganz herzlich bei Ihnen/Euch bedanken.

In der Hoffnung, noch lange auf diesem Planeten wandeln zu dürfen, möchte ich mich jetzt von Ihnen/Euch verabschieden.

Ich wünsche Ihnen/Euch für den weiteren Lebensweg alles Liebe und Gute, viel Glück und Erfolg und ganz besonders die dafür wichtige Portion Gesundheit. Zudem wünsche ich Ihnen/Euch weiterhin noch viel Spaß, Freude und gute neue, interessante und spannende Ideen in dem zukünftigen Verlauf von "Miteinander-Füreinander".

Bitte informiert auch alle anderen Mitstreiterinnen und Mitstreiter des Sprecherrates und der Gruppen über meine E-Mail bzw. mein Ausscheiden in den Un-Ruhestand. Leider war es mir wegen der Coronapandemie unmöglich, ein gemeinsames Abschiedstreffen zu organisieren. Schade, schade!

Machen Sie/macht Ihr et juuut!

Schöne Grüße

Ramund Ehm

Diplom-Sozialarbeiter/Seniorenfachberater

Aus der Redaktion

Liebe Leserinnen und Leser,

Merken Sie auch, dass so langsam ein fast normales Leben wieder stattfinden kann? Wir können wieder Gaststätten besuchen und uns mit Freunden treffen. Immer noch sollten wir dabei umsichtig sein und die gültigen Corona Regeln beachten. Die Pandemie ist noch nicht überwunden, aber dank der Impfungen können wir jetzt wieder etwas entspannter miteinander umgehen. Auch Konzerte und öffentliche Veranstaltungen finden wieder statt und lassen uns das vielfältige Kulturangebot hier in Viersen und anderswo genießen.

Auch diesmal haben wir versucht, eine Zeitung mit abwechslungsreichen und interessanten Artikeln für Sie zu gestalten. Wir verabschieden uns aus der Redaktion mit einem Titelbild, das uns bei unserer Arbeit zeigt. Mit ihrem außerordentlichen Talent, ihrer guten Beobachtungsgabe und einer Spur von Ironie hat Frau Ling von Hehl uns großartig getroffen. Ling, vielen Dank dafür.

Wir möchten uns an dieser Stelle aber auch bei allen anderen bedanken, die uns bei unserer Arbeit unterstützt haben. Dazu gehören die Gruppensprecher, die uns interessante Beiträge über ihre Aktivitäten geliefert haben und natürlich die vielen Firmen und Geschäfte in Viersen, die uns durch ihre Werbeanzeigen die Finanzierung der Druckkosten ermöglicht haben. Unser Dank auch an alle, die nicht bei Viersen 55plus involviert sind aber trotzdem für uns amüsante, traurige und informative Artikel geschrieben haben. Nennen wollen wir hier insbesondere Frau Susanne Thewissen-Becker, Frau Dr. Bärbel Gonnermann, Herrn Dr. Albert Pauly und Herrn Jack Schneider. Thank you so much.



Allen Lesern und Leserinnen wünschen wir
ein frohes Weihnachtsfest und für das kommende Jahr
Glück, Zufriedenheit und Gottes Segen.
Bleiben Sie gesund.

Ihre Redaktion 55plus
Sigrid Eley

Gemeinschaftspraxis
für Podologie

HOFMANN

staatlich anerkannte Podologen

*Wir helfen
Ihren Füßen
wieder auf die Beine*

Königsallee 55 · 41747 Viersen · Tel. 02162 - 1 22 14
Fax 02162 - 35 13 21

Du bist so jung wie deine Zuversicht

Jugend ist nicht ein Lebensabschnitt, sie ist ein Geisteszustand.

**Sie ist Schwung des Willens, Regsamkeit und Fantasie, Stärke der Gefühle,
Sieg des Mutes über die Feigheit, Triumph der Abenteuerlust über die Trägheit.**

Niemand wird alt, weil er eine Anzahl Jahre hinter sich gebracht hat.

Man wird nur alt, wenn man seinen Idealen Lebewohl sagt.

**Mit den Jahren runzelt die Haut,
mit dem Verzicht auf Begeisterung aber runzelt die Seele.**

**Sorgen, Zweifel, Mangel an Selbstvertrauen, Angst und Hoffnungslosigkeit,
das sind die langen, langen Jahre, die das Haupt zur Erde ziehen
und den aufrechten Gang in den Staub beugen.**

**Ob siebzig oder siebzehn, im Herzen eines jeden Menschen
wohnt die Sehnsucht nach dem Wunderbaren,
das erhebende Staunen beim Anblick der ewigen Sterne
und der ewigen Gedanken und Dinge, das furchtlose Wagnis,
die unersättliche, kindliche Spannung, was der nächste Tag bringen möge,
die ausgelassene Freude und Lebenslust.**

**Du bist so jung wie deine Zuversicht, so alt wie deine Zweifel,
so jung wie deine Hoffnung, so alt wie deine Verzagtheit.
Solange die Botschaft der Schönheit, Freude und Kühnheit,
der Größe der Erde, des Menschen und des Unendlichen
dein Herz erreicht, solange bist du jung.**

**Erst wenn die Flügel nach unten hängen,
und das Innere deines Herzens vom Schnee des Pessimismus und
vom Eis des Zynismus bedeckt ist,
dann erst bist du wahrhaftig alt geworden.**

Albert Schweitzer

Tipp der Redaktion

Ausstellung im Viersener Salon

12. September – 05. Dezember 2021

Rintgen - Entwicklung eines Viersener Stadtteils

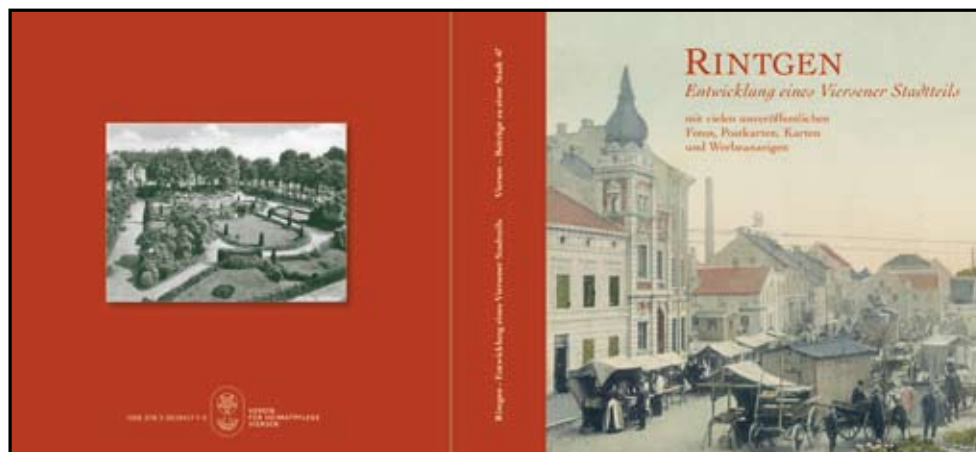
Zur Ausstellung erscheint ein reich bebildertes Buch unter demselben Titel.



Kein anderer Ortsteil in Viersen ist in der Zeit seines Bestehens dem Wandel derart massiv ausgesetzt gewesen wie Rintgen. Nachdem im 18. Jahrhundert gegen Ende des Spanischen Erbfolgekrieges den Protestanten die freie Ausübung ihrer Religion erlaubt worden war, entwickelte sich Rintgen vor allem durch den Zuzug von Protestanten zur einwohnerstärksten Honschaft auf dem heutigen Viersener Stadtgebiet.

Nach und nach ließen sich vor allem in diesem Ortsteil bedeutende Handelsfirmen und exportorientierte Textilunternehmen nieder. Um die Rohstoffversorgung der Textilindustrie sicherzustellen, erhielt Viersen schon 1849 einen eigenen Eisenbahnanschluss, was dazu führte, dass in Rintgen der erste Viersener Bahnhof errichtet wurde. Einige Jahre später konnte Bürgermeister Peter Stern Viersen u.a. mit einem Wasserwerk, einem Elektrizitätswerk und einem Hallenbad versorgen und die Stadt an das Straßennetz anschließen.

Die wirtschaftliche Blüte Viersens zeigte sich im Stadtteil Rintgen an der Errichtung vieler stuckverzierter Häuser und führte um 1900 zur Eröffnung mehrerer Kinos, vieler Gasthäuser und sogar Varietés. In den Kriegsjahren 1939 bis 1945 begann der Niedergang, der durch die Textilkrise der Jahre 1958 bis 1962 verstärkt wurde.



Über mehrere Jahre hat der Arbeitskreis "Bildrecherche und -dokumentation" des Vereins für Heimatpflege die Quellen gesichtet und eine umfangreiche Dokumentation erarbeitet. Auf dieser Grundlage erscheint nun das zweite Buch über Rintgen. Die Publikation gibt den Anlass für die Ausstellung im Viersener Salon. Ihr Schwerpunkt liegt auf größtenteils unveröffentlichten Fotografien und Luftaufnahmen und umfasst Postkarten, Stadtpläne, Karten und Werbeanzeigen in Verbindung mit weiteren Ausstellungsobjekten, die den Wandel des Stadtteils Rintgen im Laufe der Zeit illustrieren.

Tipp der Redaktion



Katzenstein farbig

(Datei: 330 Hauptstr. Katzenstein Lyzeum



Stadthaus II farbig

(Datei: 329 Hauptstr. Ecke Bahnhofstr.);

„Viersener Salon“ in der Villa Marx, Gerberstraße 20. 41748 Viersen

Öffnungszeiten

Donnerstag – Samstag: 15 – 18 Uhr

Sonntag und Feiertage: 11 – 18 Uhr

Eintritt frei

Der Zugang zum „Viersener Salon“ ist inzwischen barrierefrei.

Auch Führungen für kleinere Gruppen sind wieder möglich. Anmeldung bei Ursula Klemm, Tel. 02162/17106, Email: ursula.klemm@gmx.de

Die Ausstellung ist ohne vorherige Anmeldung zu besuchen. Eine medizinische Maske wird getragen werden müssen, aber es ist kein negativer Test mehr notwendig. Voll geimpfte bzw. genesene Besucher brauchen den ohnehin nicht mehr.



RESIDENZ

Irmgardis

...mehr als nur vier Wände.

Ein eindrucksvolles Gebäude, reich an Geschichte, in hervorragender Lage, eingebunden in einen wunderschönen Park – ein idealer Ort, um sich etwas mehr zu gönnen.

Die „Residenz Irmgardis“ an Süchtelns Bergstraße bietet für ältere Menschen Wohnungen, die bestens ausgestattet sind. Vor allem aber auch ein Paket von Service- und Haushaltsleistungen, die ein entspanntes Wohnen garantieren.

Ob Pflege, Versorgung, Freizeit oder Kultur, gestalten Sie alles nach Ihren Wünschen und

ganz nach Ihrem Bedarf. Wer möchte, kann fast wie in einem Hotel „residieren“.

Wohnen in der Residenz Irmgardis. Eben weit viel mehr als nur vier Wände.

Wir haben Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich ganz unverbindlich bei uns. Gemeinsam finden wir die perfekte Wohnung für Ihre Bedürfnisse in der Residenz Irmgardis.

Tel 02162 - 249 960
Mail info@residenz-irmgardis.de
Web www.residenz-irmgardis.de

Residenz-Irmgardisstift GmbH & Co. KG
Elihusplatz 2
41751 Viersen



**Jetzt 4 Wochen gratis
testen und bis zu 100 Euro
Preisvorteil sichern!***

Sicherheit, so individuell wie Ihre Familie.

Der Johanniter-Hausnotruf.

- / 24-Stunden-Sicherheit, 365 Tage im Jahr
- / Bundesweit Notrufzentralen mit erfahrenen Mitarbeitenden
- / Einfache Handhabung – Notruf mit nur einem Knopfdruck
- / Kurze Reaktionszeit im Fall eines Notfalls
- / Ab 75 Jahren empfohlen
- / Kontaktlose Installation möglich

Jetzt bestellen!

www.johanniter.de/hausnotruf-testen

Service-Telefon: 0800 32 33 800

(gebührenfrei)



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

* Gültig vom 27.09.2021 bis 07.11.2021. Gilt für alle Kunden, deren Pflegekasse die Basisleistungen des Hausnotrufsystems nicht übernimmt. Diese Kosten werden im 1. Monat der Versorgung durch die Johanniter getragen. Zusatzleistungen im Komfort/Premium sind im 1. Monat der Versorgung für alle Kunden gratis.

Vierscher Platt

Spielmannszoch

Sibilla Busch

Als ich noch kleen woar, noch net en de Schuul, fuhr min Motter môt os Kenger e paar Moal noa ör Jeburtsdörp, noa Kückhoave. Doa woar dann Servatiuskermes. Dat kann ich bis hüüt net verjæete. Min Onkels on Kusengs woare all in deä Spielmannszoch on deä Tambourmajor woar van min Cousine ören Mann deä Broer. Deä hat et mich aangedoan, wi deä sine Küüs schwenkte on alle Mann noa si Kommando losleäjete, woar för mich jet Schuenes.

Morjes öm fiif Uhr, später och jet later, troafe sich di Spiellüü be Tante Bärb henger et Huus, dann woar ich all onge on moß alles siien. Di Lüü stelleten sich op, örsch di môt Trommele, dann di môt di Flöote on Fanfare. On dann ging et dur et Dorp, bis alles wach woar. Noa et Hochamp en de Kerk, wenn reits on lenks di Mensche an de Stroat stinge, woar Königspade.

Deä Könning marschierte di Stroat op on av on henger em sinne Hofstaat. Dann sting doa deä Pastuur, deä Bürgermeester on noch sonne Mann on emmer woar deä Spielmannszoch do-abee. Emmer met laute Musik on emmer em Paradeschritt. Dann jing et noa et Ehrenmal vör di Soldaten. Hee kuese se dann op emol och jet leiser spiele.

Hüüt noch jonn ich op et Schützenfest van de Peter- on Paul-Bruderschaft, mich deä jruete Zapfenstreich on di Parade an dat Krüzz op de Hardter Stroat anhüüre. Môt Trommel on Flööt trooke al di Soldate van deä Alde Fritz en et Veld.

Ich kann mich joot vürstelle, dat di Spiellüü di Soldate en deä Trett halde kueße.



Gutes schafft
man gemeinsam.



sparkasse-krefeld.de/allemgewachsen

Folgen Sie uns:  

Nur wer alle mitnimmt und teilhaben lässt, macht die Gemeinschaft stark. Deshalb unterstützen wir gemeinnützige Vorhaben im Sozial- und Bildungsbereich.

Gemeinsam
an
alle
gewachsen

 Sparkasse
Krefeld

Ausstellungen und Museen

Nachdem wir uns am 9. Juli zum 1. Mal seit Corona wieder im Caritas-Haus getroffen hatten, beschlossen wir, am 21.7. nach Köln ins Wallraff-Richartz-Museum zu fahren und in die Ausstellung „Bon voyage, Signac“ zu gehen.

Wir trafen uns also am Mittwoch, dem 21.7., um 9.10 Uhr am Vierseener Bahnhof.

Wegen Zugverspätungen ging es von Gleis 2 zum Gleis 4, dann wieder zu Gleis 2, um nach Mönchengladbach zu kommen. Dort klappte aber trotz Verspätung der Anschluss nach Köln. Ohne Registrierung, aber mit Maske, konnten wir problemlos in die Ausstellung gehen.

Und wir waren begeistert!

Die wunderbaren Landschaftsmalereien von Paris, der Normandie, der Bretagne, der Provence und sogar von Istanbul weckten Erinnerungen an frühere Reisen oder entfachten neue Reiselust. Außer Bildern von Signac waren auch Künstler wie Manet, van Gogh, Baudin, Renoir und anderen Impressionisten und vor allem Bilder der Pointilisten zu sehen, die durch ihre Farbigkeit beeindruckten.

Die Ausstellung war sehr gut nach Themen geordnet. Auch das Leben von Paul Signac mit seinen Reisen und den Begegnungen mit den anderen Künstlern war gut dokumentiert.

Nachdem wir dann auch noch auf dem „Alten Markt“ eingekehrt sind, um uns zu stärken, klappte die Rückfahrt problemlos.

Es war wieder – auch mit Corona – ein toller Tag.

Wir hoffen, dass noch weitere schöne Tage folgen können.



Hildegard Giesen

Wir handeln mit Edelmetallen,
Antiquitäten, Diamanten und unedle
Rohstoffen **Goldschatz-Ankauf** in
Viersen.

Wenn Ihnen ein faires Geschäft und
dazu noch eine sympathische
individuelle Beratung auf höchstem
Niveau wichtig ist, dann ist die richtige
Anlaufstelle **Goldschatz-Ankauf** in
Viersen.

Goldschatz-Ankauf definiert sich nicht
nur als Ankaufgeschäft, sondern auch als
Erholungsort, wo sie gemütlich ihren
Kaffee genießen können, während
professionelle gelernte Goldschmiede
sich Ihren Ankauf kümmern.

Wir bewerten Ihren alten Schmuck und
bieten Ihnen faire Preise.



Kontakt Info

Hauptstraße 65
41747 Viersen
Tel: 02162 8108515

Tagestouren Städtereisen

„Wann fahren wir denn wieder?“ - „Wohin geht die nächste Tour?“

„Wir sind alle geimpft, dann könnten wir doch endlich wieder!“

Solche Anfragen bekomme ich täglich. Es war doch immer sooo schön!

Das ist richtig, viele schöne Touren haben wir in mehr als 10 Jahren gemacht. Und fast immer war Petrus mit uns, wir haben uns die besten Tage ausgesucht!

So schön die Erinnerungen sind, wenn wir an manche Touren denken, ist man heute fassungslos. Wir waren in Bad Münstereifel, in Bad Neuenahr, Ahrweiler, Altenahr, zur Weinprobe an der Ahr mit Flammkuchenessen im Kloster Mariental – das alles wird es nicht mehr geben für lange Jahre. Wünschen wir den Betroffenen viel Kraft und viel Hilfe beim Neuanfang!

Ja – das Programm für viele Tagestouren liegt fertig in der Schublade. In diesem Jahr – wenn alles gut geht - fahren wir im Oktober zur Weinprobe an die Mosel.

2022 werden die Reisen nach Möglichkeit nachgeholt, die in diesem Jahr ausgefallen sind. So steht als nächstes im Juni 2022 das Werdenfelser Land auf dem Programm. Eine Woche Zugspitzregion mit Garmisch Partenkirchen, dem Starnberger See, Tegernsee, Schliersee, Kloster Andechs und Benediktbeuren. Auch ein Besuch der Wieskirche darf hier nicht fehlen.

Wir alle hoffen sehr, dass diese Reise stattfinden kann – eine weitere Absage wäre für alle Beteiligten äußerst schade.

Mit Bedauern höre ich, dass sich das Redaktionsteam verabschiedet. Dem scheidenden Team möchte ich auch im Namen der Reisegruppe herzlich danken für die zurückliegende hervorragende Arbeit. Es war immer eine Freude, zweimal im Jahr aus den Gruppen zu erfahren und schöne Geschichten zu lesen. **V I E L E N D A N K**

Brigitte Strohmeier

Seit vier Generationen begleiten und helfen wir Menschen in der Situation von Trauer und Abschiednahme durch persönliche und fachkundige Beratung und Unterstützung.

Vorsorge schafft Sicherheit für Sie und Ihre Angehörigen.

Durch eine Bestattungsvorsorge können Sie Ihre eigenen Bestattungswünsche festlegen und die Bestattungskosten sicherstellen.

Dies könnte Sie beruhigen und würde Ihre Angehörigen entlasten.

August Nilles

Bestattungshaus in Familienbesitz seit 1911

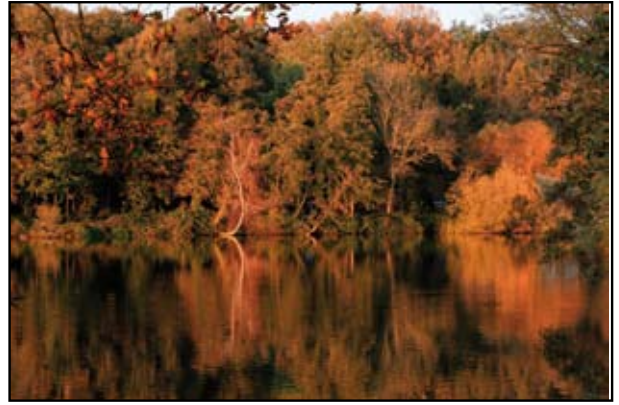
Gladbacher Straße 12 • 41747 Viersen

Telefon: 02162 265 999

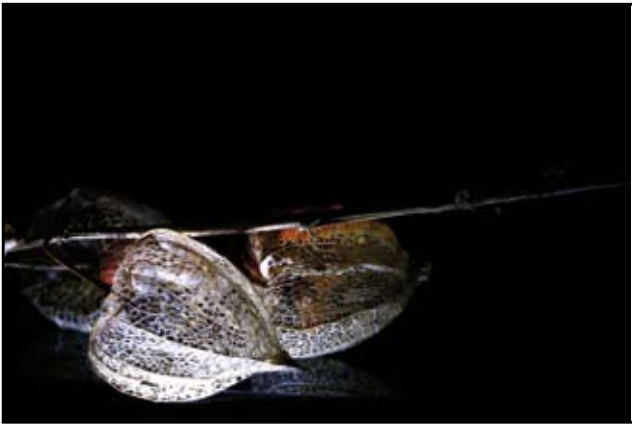
mail: nilles@august-nilles.de internet: www.august-nilles.de



Gruppe Digital Fotografieren - Bildbearbeitung 3



Gruppe Digital Fotografieren - Bildbearbeitung 3



Aquarellmalerei - Zeichnen

Liebe Leserinnen und Leser,

Corona ist auch bei uns angekommen. Wir haben uns aber nicht unterkriegen lassen und den Kontakt aufrecht gehalten. So haben wir vierzehntägig jeder für sich zu Hause nach einem verabredeten Thema gemalt. Die Bilder hat dann jeder in unsere WhatsApp-Gruppe gestellt und wurden begutachtet.

Im Sommer war es dann endlich soweit. Wir haben uns zur Freilicht- oder Pleinairmalerei (wie bei den alten Meistern) in der Sequoriafarm verabredet. Die Farm ist ein schönes Fleckchen Erde mit riesigen, alten Mammutbäumen und schönem Park in Kaldenkirchen.



Das Wetter war toll. So konnten wir ein wunderschönes Stück Natur, unter freiem Himmel bei natürlichem Licht und Schattenverhältnissen und naturgegebener Farbigkeit darstellen. Dabei wurden direkt vor dem Motiv Skizzen gefertigt. Es war ein Erlebnis, das wir wieder gemeinsam nach langer Zeit genießen konnten.

Als Abschluss dieses Highlights war dann ein gemeinsames Abendessen, mit vorzüglicher Küche, unter freiem Himmel im Haus Galgenvenn. Ab September dürfen wir dann wieder unsere Räume im Pfarrheim benutzen.

Liebe Grüße
Birgit Bleichroth

Goldfenster

Fachgeschäft
Diamanten Uhren Gold Zuchtperlen



Wir nehmen uns Zeit für Sie.
Barankauf von Altgold zu fairen Preisen
mit korrekter Abwicklung.

Viersener Goldfenster

41747 Viersen Hauptstrasse 49 (neben Douglas)
Tel.: 02162 - 1 87 36



Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung

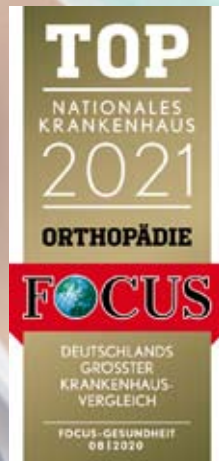
LVR-Klinik für Orthopädie
Viersen

100 Jahre



Traditionell innovativ für Sie da - mit Sicherheit!

- Knie-, Hüft- und Schulterendoprothetik
- Wirbelsäulenchirurgie
- Arthroskopien
- Fußchirurgie
- Kinderorthopädie
- Multimodale Schmerztherapie
- Sportorthopädie
- Physiotherapie
- Ambulante Operationen



LVR-Klinik für Orthopädie Viersen
Terminvereinbarungen in unserer
Ambulanz: Telefon 02162/ 966 213

Wir informieren auch online
Patientenschule - Gelenkersatz an Hüfte und Knie
Jederzeit abrufbar: orthopaedie-viersen.lvr.de

www.orthopaedie-viersen.lvr.de



LVR-Klinikverbund



Malen - Zeichnen

Von der Gruppe Malen-Zeichnen erhielten wir eine große Auswahl wunderschöner Bilder, die wir Ihnen nicht voreinhalten möchten. Wir sind begeistert von der Vielfalt der Techniken, der Talente und des Könnens.



Erika Schomberger

Malen - Zeichnen



Marita Gröters



Doris Müller



Uwe Garbe

Der Hund, der draußen jammert

„Das Aquarium muss weg, am besten heute noch! Wir haben das nur als Zeitvertreib für die Kinder gekauft, als sie nicht zur Schule konnten. Jetzt ist wieder Schule, wir haben kein Interesse mehr an den Fischen.“

- „Ich kann den Hund nicht behalten, Home Office ist vorbei, ich habe keine Zeit mehr!“
- „Ich bringe ihnen die Katze zurück, ich kann sie nicht mehr brauchen, Corona ist vorbei, jetzt will ich wieder Party machen und verreisen, da will ich mich nicht mit einem Tier belasten!“
- „Die Kaninchen können nicht bleiben, sie machen zu viel Arbeit und wollen Aufmerksamkeit. Jetzt, wo das Leben wieder normal ist, haben sie ausgedient, wir wollen sie nicht mehr!“

Solche und unzählige ähnliche Anrufe erreichen die Tierheime in ganz Deutschland. Wahrscheinlich überall auf der Welt. Sie sind an den Grenzen ihrer Kapazität angekommen, sie schließen, können keine armen, verlassenen Seelen mehr aufnehmen. Platzmangel, begrenzte finanzielle Mittel, zu wenige Helfer.

So hatte ich es prophezeit in meinem Artikel in der vorherigen Zeitschrift. So ist es – leider – eingetreten. Weil? - Weil der Mensch sich über alles andere stellt. Sich, seine Bedürfnisse, seine Vergnügen und seine Verlangen. Die, die sich nicht wehren können, die nicht für sich aufstehen und sprechen können, bleiben auf der Strecke. Ausgediente, nutzlose Zeitfresser...

Wir reden hier von LEBEWESEN, nicht von Gegenständen! Lebewesen, die vielen in einer sehr schweren Zeit treu zur Seite standen und Hoffnung auf ein besseres Leben hatten. Lebewesen, die besser sind als wir.

„Corona ist vorbei.“ „Das Leben ist wieder normal.“ Sicher. Träumt schön weiter. Eine Welt ohne Corona wird es nicht mehr geben. Der Verlauf wird vielleicht anders sein. Viele Menschen werden geimpft sein. Doch es kommen Varianten. Steigende Zahlen. Erneute Lockdowns?

Und dann? Stehen dann all diese verantwortungslosen, herzlosen Kreaturen wieder Schlange in den Tierheimen, um sich wieder ein lebendiges Spielzeug zum eigenen oder dem Zeitvertreib der Kinder zu organisieren? Und es dann beim nächsten Anflug von Normalität wieder wegzuwerfen wie ein gebrauchtes Kleenex?

Könnte man vorher in diese hirnlosen Köpfe hineinsehen – man sollte ihnen kein Lebewesen mehr anvertrauen, nie wieder! Und wer zu schissig ist, sein einst so geliebtes Haustier wieder dort abzuladen, von wo man es einmal „gerettet“ hat, bindet es vielleicht irgendwo im Wald an und überlässt es sich selbst. Verurteilt zum Tod. Autobahn, Raststätte – die Möglichkeiten sind unbegrenzt. Katzen schmeißt man aus dem Haus, Nager lässt man im Feld frei, Fische spült man die Toilette herunter, Vögel lässt man fliegen. Überleben werden die wenigsten dieser Tiere.



Wer auch das trotz Überdruß nicht macht, behält sein Haustier. Es wird ein anderes Schicksal erleiden. Ungeliebt, unbeachtet. Nicht offensichtlich abgeschoben oder entsorgt, aber einsam. Wie der Hund, der draußen jammert:

„Ich gehe zurück zu meinem Platz. Es ist mein Platz, weil ich immer dort liege, direkt an der Mauer in der Ecke. Auf dem Fleck, auf dem ich liege, wächst schon kein Gras mehr.

Eine Weile habe ich auf der Terrasse gestanden, dann bin ich in den Garten gewandert. Es gab nichts zu tun und nichts zu sehen, daher habe ich mich wieder hingelegt. Auf meinen Platz.

Jetzt senke ich den Kopf und starre auf den Boden. Mein Blick ist sicher leer, denn ich bin traurig. Ich langweile mich zu Tode und bin einsam. Von der Familie ist niemand da, oder aber sie sind da und lassen mich nicht ins Haus. Ich habe es versucht, lange und laut habe ich geheult, immer und immer wieder, aber es kommt niemand nach draußen, um mit mir zu spielen oder mich zu streicheln. Es macht niemand die Tür auf, um mich ins Haus zu lassen.

Von irgendwo in der Nachbarschaft ruft jemand „Halt die Schnauze!“, aber ich kann sie nicht halten. Ich muss es doch wenigstens probieren. Den Leuten geht mein Geheul auf die Nerven, aber sie ma-

Der Hund, der draußen jammert

chen auch keine Anstalten, mir zu helfen.

Nur ein Mädchen, das ab und zu den Kopf über den Balkon steckt, sagt „Du armer Kerl“ zu mir und „Ich kümmere mich um Dich“. Sie versucht es bestimmt, aber ich weiß nicht, ob sie damit Erfolg haben wird.

Ich hebe den Kopf und stoße wieder ein langgezogenes Jaulen aus. Die Tür bleibt zu, und niemand kommt. Für den Moment gebe ich auf und lege den Kopf auf den Boden.

Gestern Abend wurde ich nach draußen geschickt, die Terrassentür wurde hinter mir zugemacht, und ich war die ganze Nacht draußen. Es war kühl, und es hat in Strömen geregnet, doch alles Heulen half nichts – niemand holte mich nach drinnen.

Ich beneide den Schäferhund vom Nachbarhaus, denn der hat einen geräumigen Zwinger, ein Dach über dem Kopf. Er hat ein weiches Fellimitat, auf dem er schlafen kann. Er hat es warm. Ich habe nichts von all dem. Nur meinen kahlen Platz auf dem Boden.

Der Nachbarshund hat auch Menschen, die ihn lieben und sich um ihn kümmern. Den ganzen Tag ist er mit ihnen unterwegs, er ist nur nachts zum Schlafen in seinem Zwinger. Wenn er im Garten ist, spielt er, und immer ist jemand bei ihm. Er heult nicht, er bellt nur, wenn er sich freut oder aufgeregt ist.

Nachdem es die ganze Nacht auf mich heruntergeschüttet hat, ist mein Pelz völlig aufgequollen und struppig. Inzwischen ist es später Vormittag, und ich liege immer noch einsam und alleine hier. Friedend. Ich starre vor mich hin, doch alles verschwimmt vor meinen Augen. Die Menschen denken immer, Tiere können nicht weinen, aber sie können es doch. Ich denke an „meine“ Menschen und weine.

Sie haben mich zu sich geholt, aber ich kann mir nicht erklären, warum. Ich bin kein Wachhund. Sie lassen mich immer alleine, sie sperren mich für Stunden in den Garten, egal ob es regnet oder 38 ° Grad heiß ist. Es interessiert sie nicht, ob ich friere, nass bin, ob ich schwitze. Es kümmert sie nicht, ob ich einsam bin, ob ich mich langweile. Es ist ihnen egal, ob ich mir die Stimmbänder wund jaulen. Wofür bin ich hier? Ich bedeute ihnen nichts.

Ich wäre lieber woanders. Bei Menschen, die etwas für mich übrig haben und gut zu mir sind. Ich wäre gerne da, wo ich spüre, dass ich geliebt werde. Ich höre auf zu weinen und beginne wieder zu jaulen. Irgendwann reagieren sie vielleicht. Dann beiße ich die Zähne zusammen und schaue erwartungsvoll zur Terrassentür. Nichts rührt sich.

Und ich liebe diese Menschen trotzdem, obwohl sie so gemein und gleichgültig zu mir sind. Ich würde ihnen sofort verzeihen, wenn sie zu mir kämen. Aber sie kommen nicht.

Hol mich hier raus und bring mich dahin, wo ich glücklich sein kann. So will ich nicht mehr leben, ausgesperrt und unbeachtet.

Hol mich hier raus, denn ich bin der Hund, der draußen jammert!“

Jack Schneider

www.kaeffchen-viersen.de

Einmalig:
1. Inklusions-
Café



das kääffchen
am steinkreis
besonders · lecker · gut

Seien Sie unser Gast!

Frühstücks-Buffer: 9,90 € - jeden Samstag
Frühstück: ab 3,80 €
Torten: 3,00 € pro Stück - handgemacht
Familienfeiern: im separaten Veranstaltungsraum

Geöffnet von Dienstag bis Sonntag 9:00-17:30 Uhr
Am Steinkreis 1 · 41748 Viersen · 0 21 62 / 10 26 897



Christmas in the Hochhaus



Wir sind zwar erst im Herbst angekommen, aber Weihnachten ist nicht mehr weit. Für viele die schönste Zeit im Jahr. Winter, Kälte, Dunkelheit, Lichter in den Fenstern, Weihnachtsdekoration überall. Weihnachtsmärkte, leckeres Essen, Geschenkideen, Zusammensein mit Familie und Freunden.

Und dann wohnt man in einem Hochhaus... Sicher, man verbringt die Feiertage trotzdem mit Familie und Freunden, aber: Hochhaus. Das ist mein Zuhause.

Hochhäuser sind anonym, kalt, eventuell sogar schmutzig. Von vielen verschrien als asozial sogar. Soweit die Vorurteile. ABER in Wirklichkeit kann es ganz anders sein. Gut, unser „Hochhaus“ misst 8 Etagen à 3 Wohnungen. Macht nach Adam Riese gerade mal 24 Wohneinheiten. Es gibt Schlimmeres... Daneben steht noch einmal der gleiche Klotz, es ist nämlich eine WEG. Zwei separate Häuser und doch eine Einheit.

Sauber ist es hier, ruhig und beschaulich. Trotz der vielen Menschen. Man kennt sich, weiß, welches Gesicht in welches Haus gehört, oft sogar auf welche Etage. Die meisten Namen kennt man auch. Fremde fallen auf, man achtet aufeinander. Und doch ist und bleibt es ein Hochhauskomplex.

Man hat seine Lieblingsnachbarn. Auch ich.

Auf dem angrenzenden Grüngrundstück, das ebenfalls zur WEG gehört, füttern einige Nachbarn und ich die Vögel, die Eichhörnchen, die Igel. Sie bekommen im Sommer Wasserschälchen und Futter, im Winter ebenso. Und zu Weihnachten, da bringe ich immer ganz besondere Leckereien nach draußen und auch viel mehr als sonst. Die Tiere haben schließlich auch Weihnachten.

Viele Fenster sind dann geschmückt mit Lichtervorhängen oder –ketten, die Balkone strahlen in dekoriertem Glanz. Schon von weitem sieht man all das. Die beiden Häuser strahlen Behaglichkeit und Gemütlichkeit aus, hoch wie sie sind.

Ganz am Anfang nach meinem Einzug musste ich mich natürlich erst einmal akklimatisieren, aber seit dieser Prozess abgeschlossen ist und sich meine Lieblingsnachbarn herauskristallisiert haben, denke ich zu Weihnachten selbstverständlich auch an sie. Nicht nur zu Weihnachten, aber eben auch dann.

Sie bekommen eine handgeschriebene Karte mit einem Weihnachtsfoto von meiner Hündin und mir, selbstgemachte Choco Crossies und selbstgebackene Hundekexse, sofern sie auch einen Hund haben, ein Fläschchen Wein, Süßigkeiten oder etwas zum Dekorieren.

Nun will man ja die Leute gerade an Weihnachten nicht stören, und so stelle ich die Tüte oder das Päckchen immer vor die Wohnungstüre.

Bei meiner Tour durch das Haus im letzten Jahr stellte ich fest, dass nicht nur ich das mache, sondern sehr viele andere Nachbarn auch. Vor vielen Türen sah ich festliche Tüten und Päckchen stehen, und als ich nachts vom Weihnachtsessen mit meiner Familie zurückkam, fand ich

Christmas in the Hochhaus

ein selbstgemaltes Bild von meinen beiden kleinen Nachbarsjungen und eine Packung Ferrero Küsschen vor meiner Türe.

Über das Bild habe ich mich am meisten gefreut!

„...“ und ihr Hund, war die Überschrift. Die beiden hatten meine Hündin und mich gemalt und einen schönen Weihnachtsgruß dazu geschrieben und das, obwohl sie eigentlich Angst vor Hunden haben.

Das und die Tatsache, dass vor nahezu jeder Tür irgendetwas gestanden hat, bestärken mich darin, diese Tradition weiter aufrechtzuerhalten. So anonym ist selbst ein Hochhaus nicht. Wenn jeder irgendeinen Lieblingsnachbarn hat und ihm zu Weihnachten eine kleine Portion Freude vor die Tür stellt, hat jeder etwas Freude vor der Tür stehen, und auch die Zusammengehörigkeit wächst immer weiter.

Warum sollte das nur in Nachbarschaften mit Einfamilienhäusern funktionieren?
Christmas in unserem Hochhaus beweist das Gegenteil!

Jack Schneider



Ein großes
Dankeschön
an unsere
Sponsoren,
die es uns
ermöglichen, die
vorliegende Zeitung
in dieser Aufmachung
erstellen und
drucken zu können

Ihre Redaktion
Viersen 55plus



Metallbau von Hehl

Erstklassiger Metallbau seit über 80 Jahren

Wir fertigen und montieren seit über 80 Jahren detaillierte Edelstahl-Konstruktionen, passgenaue Stahl- und Aluminium-Bauten, die exakt den individuellen Anforderungen und Wünschen unserer Kunden entsprechen.

www.metallbau-vonhehl.de



Metallbau von Hehl GmbH & Co. KG

Chemiestraße 8
D-41751 Viersen

Tel. 02162 5790 oder 5799
info@metallbau-vonhehl.de

© MFG

Ein beispielhafter Vorgarten, in dem es nun brummt und summt

Text: Karin Hedtmann-Nitsche Fotos: ©Ulrike Berins

Im Novemberheft unserer Zeitung 2019 habe ich bereits über die tristen hässlichen Schottervorgärten berichtet. Sie sind umwelt- und tierfeindlich und beeinflussen das Kleinklima negativ. Bei den immer häufiger auftretenden Starkregenereignissen können sie die Wassermassen nicht aufnehmen, und dies kann zu Überschwemmungen führen.

Es ist ein Trugschluss, dass Schottergärten „pflegeleicht“ sind, denn mit der Zeit verunkrauten auch diese. Ich bin der Meinung, dass Schottergärten sehr viel pflegeaufwändiger sind als gut angelegte, dicht bepflanzte Staudengärten. Auch Rasenflächen sind arbeits- und bewässerungsintensive Monokulturen, sie müssen ca. alle 14 Tage gemäht werden. Außerdem bietet eine Rasenfläche das ganze Jahr über das gleiche Bild.



An einem nachahmenswerten Beispiel möchte ich zeigen, dass es auch anders geht. Ein vormals überwiegend aus einer Rasenfläche bestehender Vorgarten wurde in ein blühendes und duftendes Staudenbeet umgewandelt, in dem es nun brummt und summt.

Die Umwandlung des Vorgartens begann im November 2019. Zunächst wurde der Rasen abgeschält, der Boden vorbereitet, und anschließend wurden die vielen verschiedenen Stauden und Gräser in Gruppen ausgelegt und eingepflanzt. Bei der Pflanzenauswahl ist es besonders wichtig, auf die Lichtverhältnisse zu achten und die Pflanzen darauf abzustimmen.



Von Mensch zu Mensch!

ihre Delphin APOTHEKE

Inhaber: Stefan Grebe
Apotheker für Geriatrische Pharmazie

Bahnhofstraße 1 · 41747 Viersen · Tel.: 0 21 62 / 1 68 61 · www.delphinapotheke-viersen.de

Ein beispielhafter Vorgarten, in dem es nun brummt und summt

Text und Bilder: Karin Hedtmann-Nitsche

Großen Wert wurde auf die Artenvielfalt gelegt, um damit Lebensraum für Bienen und Insekten zu schaffen. Insgesamt wurden 46 verschiedene Arten gepflanzt, wie Frauenmantel, Akelei, Wald-Aster, Herbst-Anemone, Sterndolde, Elfenblume, Katzenminze oder Chinaschilf, um nur einige zu nennen.



Zu jeder Jahreszeit blüht nun etwas, dem Farbenspiel sind keine Grenzen gesetzt. Immer wieder gibt es Neues zu entdecken, mal wippt ein Blütenstängel mit einer Biene, mal sonnt sich ein bunter Schmetterling auf einer Blüte und entfaltet seine Flügel.



Im ersten Jahr nach der Neupflanzung bot sich schon eine fast geschlossene Pflanzendecke, und das „Unkrautjäten“ wurde mit zunehmendem Pflanzenwachstum immer weniger. In diesem Jahr, also dem 2. Standjahr, sind die Stauden so üppig, dass kein Platz mehr für Wildkräuter bleibt.



Staudengärten sind vielfältig und bieten einen Rausch an Farben und Düften. Jahreszeitlich verändern sie sich. Eine Staude treibt im Frühjahr aus bodennahen Knospen aus, dann wächst sie und blüht. Im Herbst welken die Triebe, bei Frost verwandeln sie sich in bizarre Gebilde, dann vergehen sie und treiben im nächsten Frühjahr wieder aus. Das neue Gartenjahr beginnt und so weiter...über viele Jahre.



Pflegende Angehörige werden entlastet

Über 1,38 Millionen Menschen werden von ihren Angehörigen versorgt. Damit sind die Angehörigen tätig. Seit einigen Jahren kümmert sie sich um ihre pflegebedürftige Mutter mit Pflegegrad 2, einer „er bei ihr vorbeigefahren, hat die Einkäufe erledigt, gekocht und hat – wenn es die Zeit zuließ – ihre M ganz einfach, sich dafür frei zunehmen. Sich spontan mit ihren Freunden und der Familie zu treffen o in ein Heim kommt für die 83-jährige Dame nicht in Frage. Sie will in ihrem gewohnten Umfeld bleib

Auszeiten sind wichtig! Die Unterstützung pflegebedürftiger Angehöriger ist sowohl körperlich als a winn bedeutet: Seit einigen Wochen kommt Frau Schneider, eine Betreuungskraft von Home Instead um die Wäsche und hat auch immer Zeit für ein Gespräch. So ist Frau Müller entspannter, denn sie ungskraft von Home Instead ist mein verlängerter Arm. Meine Mutter freut sich sehr auf ihre Besuch die ich sonst mit meiner Mutter rede.“

Wir, von Home Instead Viersen sagen dazu: „Unser Ziel ist es, die pflegenden Familienangehörigen z lässig und fürsorglich um unsere Kunden / die älteren Menschen.“ Für die Entlastung der pflegenden ungsdienst, wie zum Beispiel Home Instead, stellt die Pflegekasse jährlich knapp 4.000 Euro (ab Pfleg Instead „Entlastung von pflegenden Angehörigen“ erhalten Sie bei uns vor Ort unter neuer Adresse

Sittarderstr. 35, C

oder rufen Sie uns einfach an unter der Telefonnummer: 02162/ 918000.

Gerne, kommen wir für ein Beratungsgespräch auch zu Ihnen nach Hause.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Das Team von Home Instead

 **Home Instead**
Zuhause

Tel: 02162- 91 800-0



Unterstützen im Alltag

der größte Pflegedienst in Deutschland. Eine davon ist Doris Müller, 52 Jahre und halbtags berufstätig. „Aufgrund einer erheblichen Beeinträchtigung der Selbstständigkeit“. Bis vor kurzem ist die Tochter dreimal pro Woche bei ihrer Mutter bei einem Spaziergang begleitet. Auch bei den Arztbesuchen versucht sie dabei zu sein. Nicht nur, sondern auch einmal länger im Büro zu bleiben ist unter diesen Umständen nicht leicht. Aber ein Umzug ist für sie ein Problem.

Auch seelisch anstrengend. Frau Müller hat jetzt eine Lösung gefunden, die für alle Seiten einen Gewinn bringt. In Viersen, zwei- bis dreimal pro Woche zu ihrer Mutter. Sie erledigt die Einkäufe, kocht, kümmert sich um die Hausarbeiten. Sie weiß, dass ihre Mutter gut versorgt ist, auch wenn sie selbst einmal keine Zeit hat. „Unsere Betreuung ist eine Freude. Und die beiden haben sich auch immer etwas zu erzählen. Oft ganz andere Themen als die, über die man normalerweise spricht.“

zu entlasten. Unsere Betreuungskräfte sind alle speziell geschult und kümmern sich jeden Tag zuverlässig um Ihre Angehörigen sowie die Betreuung in der häuslichen Umgebung durch einen anerkannten Betreuungskräftegrad 2) zur Verfügung. Weitere Informationen dazu und auch den kostenlosen Ratgeber von Home Instead.

10, 41748 Viersen

instead.
msorgt

Home
instead.
msorgt

Viersen

Rufen Sie uns an!

**Ihr neuer Job als
Betreuungskraft**



Alleinsein beenden, zusammen kochen, gemeinsam lachen. Sie wollen wieder einsteigen? Ihre Kinder sind im Kindergarten und Sie suchen einen Teilzeitjob? Sie haben Zeit und unterstützen gerne andere Menschen? Oder wünschen Sie sich eine neue berufliche Aufgabe?

Begleiten Sie alte Menschen in Ihrem Alltag. Mit Ihrer Arbeit ermöglichen Sie hilfe- und pflegebedürftigen Menschen in ihrer vertrauten Umgebung zu bleiben. Eine sinnvolle Aufgabe, die sich lohnt.

EIN UNTERNEHMEN – VIELE KOMPETENZEN

...für die Unterstützung, Betreuung und Pflege älterer Menschen!

www.seniorenzentrum-viersen.de



HAUS GREEFSGARTEN
SENIORENZENTRUM
www.haus-greefsgarten.de

HAUS AM NORDKANAL
SENIORENZENTRUM
www.haus-am-nordkanal.de

HAUS CORDES
SERVICE WOHNEN
www.service-wohnen-viersen.de

DIAKONIA
AMBULANTER PFLEGEDIENST
www.diakonia-viersen.de

DIAKONIA
TAGESPFLEGE
www.viersen-tagespflege.de

DIAKONIA
BETREUTES WOHNEN
www.betreutes-wohnen-viersen.de

SGV
HAUSWIRTSCHAFTLICHER SERVICE
www.sgv-viersen.de



SENIORENZENTRUM
DER EV. KIRCHENGEMEINDE VIERSEN



Das Fitnessstudio für Frauen in Viersen

individuell - qualifiziert - zielorientiert

Zirkeltraining - Funktionstraining - Beweglichkeitstraining - Yoga
Ernährungscoaching - Reiki - Mentalcoaching - Massagen - Personal Training



"Das Training ist sehr kurz,
intensiv und effektiv."



"Hier habe ich das Glück,
auch wirklich betreut zu werden."



"Egal mit welcher Laune man kommt,
man geht immer mit guter Laune."



"Mir ist die qualifizierte Betreuung sehr wichtig.
Die TrainerInnen gehen auf alles ein
und sind für einen da."



"Seitdem ich hier bin, brauche ich
keine Orthopäden mehr."



"In drei Jahren habe ich
12 kg abgenommen
und halte nun mein Gewicht."



"Ich bin konditionell fitter,
habe Kraft aufgebaut
und meine Rückenschmerzen
sind Geschichte."



"Die Trainingsatmosphäre
ist sehr angenehm.
Ich fühle mich gesünder denn je."



"Ich habe keine Rückenschmerzen mehr
und hab' richtig gut abgenommen."

Lust auf eine kostenlose Probewoche? Sehr gerne! Wir freuen uns auf Sie!



Wir danken unseren Mitgliedern für ihre überragende Solidarität und Treue.

Gladbacher Str. 28 - 30 41747 Viersen Tel.: 02162 - 501 96 65 www.fit33woman.de

Ein ganz „normaler“ Tag im etwas anderen Fitnessstudio

Zuhause überkommt mich hin und wieder der innere Schweinehund, doch sobald die Sport-sachen gepackt sind, denke ich schon an die netten Gespräche, den Spaß und die vielen Kontakte im Studio.

Ich muss mich nicht „aufbrezeln“, ich ziehe einfach etwas Bequemes an, und dann geht's, meistens per Rad (der Umwelt zuliebe) ins Studio, dort trainieren übrigens ausschließlich Frauen, also keine Konkurrenz!

Ich checke ein, und die Trainerinnen begrüßen mich sehr freundlich mit meinem Vornamen und haben auch bereits aufmunternde Worte parat. Wir nennen uns übrigens alle beim Vornamen, das schafft Nähe. Beim Einchecken schnappe ich schon Gesprächsfetzen der bereits fleißig Trainierenden auf. Ich gehöre nicht zu den frühen Vögeln, aber als Rentnerin darf man das auch. Starre Trainingszeiten gibt es nicht, doch jeder hat so seinen Rhythmus, so dass es schon zu vielen Freundschaften gekommen ist und wir uns verabreden, um gemeinsam zu trainieren.



Wir sind ein bunt gemischter Haufen von Jungen und Alten, selbst über 80jährige sind dabei. Fit 33woman heißt übrigens so, weil man das komplette Ganzkörpertraining (drei Runden) normalerweise in 33 Minuten schafft. Manche brauchen aber auch wesentlich länger, da sie sich bereits in der Umkleide „verquatschen“.

Das Zirkeltraining besteht aus acht Kraftgeräten und acht Zwischenstationen, an denen die Übungen alle zwei Wochen gewechselt werden. So wird beispielsweise mal das Gleichgewicht trainiert oder gezielt die Körperspannung geübt. Ein anderes Mal werden die Ausdauer, Koordination oder Tiefenmuskulatur trainiert. Dafür gibt es Hilfsmittel wie Wackelbretter (da wackelt nicht nur das Brett) und Schwungstäbe, um nur einige zu nennen. Durch den Wechsel wird das Training auch nie langweilig, und das Gedächtnis wird gleich mit trainiert. Mir helfen diese Übungen, meine Gleichgewichtsstörungen zu minimieren und meinen Rücken zu stärken.

Je nachdem, welches Trainingsziel man verfolgt, hat man auch die Möglichkeit, an Zugtürmen und mit Gewichten zu trainieren. Dafür erstellen die Trainerinnen einen individuellen Trainingsplan, der genau auf die Bedürfnisse und Wünsche abgestimmt wird.



Die Trainerinnen versprühen immer gute Laune und stehen uns mit Rat und Tat zur Seite, gegebenenfalls korrigieren sie uns. Während des Trainings läuft flotte Musik, und der Wechsel der einzelnen Stationen wird fortlaufend zwischendurch angesagt, alles total easy. Gefällt die Musik mal nicht, werden persönliche Wünsche erfüllt, und dann wird auch spontan eine flotte Sohle aufs Parkett gelegt (ist ja auch Bewegung). Karneval werden Brings, Kasalla oder auch Hühner gespielt, wer möchte kann auch kostümiert trainieren.

Ob Zirkel- oder Funktionstraining, die Zeit vergeht immer wie im Flug. Es wird viel gelacht, und die Sorgen des Alltags verschwinden. Es wird

Ein ganz „normaler“ Tag im etwas anderen Fitnessstudio



dabei über alles geredet, was Frauen so am Herzen liegt. Mal werden Rezepte ausgetauscht, typische Frauenprobleme gewälzt, es werden Witze erzählt oder Modetrends und Styling Tipps gegeben. Wer einen Garten hat und eine reichhaltige Ernte erwartet, verschenkt z.B. Kirschen oder bringt auch schon mal fertig gekochte Gerichte mit. Gartentipps, Frisuren Tipps, Brillen Stylings, Urlaubstipps und so weiter... keine Themen werden ausgespart, es werden auch mal intime Geheimnisse erzählt, doch das bleibt immer unter uns.

Nach den drei Runden ist Stretching angesagt. Ich ziehe es allerdings vor, mit meinen neu gewonnenen Freundinnen einen Kaffee zu trinken. Anschließend gehe ich mit einem guten Gefühl nach Hause und freue mich schon auf das nächste Training.

Um den Zusammenhalt und die Freundschaften zu fördern, werden seit Neuem gemeinsame Fahrradtouren angeboten, und weitere Aktivitäten sind noch in der Planung. Ich bin gespannt darauf.

Text und Bilder Karin Hedtmann-Nitsche

Bodelschwingwerk Dülken e.V.

Soziale Pflegeeinrichtungen



Haus Bodelschwingh gGmbH Das Dülkener Alten- und Pflegezentrum



Die Adresse für Pflege, Betreuung und ein schönes Zuhause mit vielen Aktivitäten.

Unser gut ausgebildetes, qualifiziertes Fachpersonal sorgt dafür, dass sich die Bewohner in ihrem Zuhause richtig wohl fühlen.



Tilsiter Str. 14
41751 Viersen-Dülken
Telefon: 021 62-48380-0
info@bodelschwingwerk.de

Bodelschwingh-Hospiz GmbH „Haus Franz“



Nicht alle Menschen bedürfen des Hospizes, um würdig zu sterben. Aber immer mehr Menschen benötigen ein Hospiz, um würdig bis zum Ende zu leben.



Tilsiter Str. 12, 41751 Viersen
Telefon: 021 62/48380-1420
info@bodelschwingwerk.de

Helfen Sie mit Ihrer Spende

Spendenkonto des Bodelschwingwerk Dülken e.V.:
Sparkasse Krefeld IBAN: DE73 3205 0000 0059 2345 00

Kennwort: Haus Bodelschwingh

Kennwort: Hospiz "Haus Franz"

Bewegte Zeiten – Krisen als Chance für Veränderung

„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht“

Franz Kafka

Es stimmt. Die letzten 18 Monate waren eine Zäsur für uns alle, unsere Familien, unsere Freunde, unser Leben. Und das weltweit. Was selbstverständlich zum alltäglichen Leben gehörte, was von jeher normal schien – all dies war plötzlich in Frage gestellt und vieles bald nicht mehr möglich. Erst seit kurzem kehrt Normalität in kleinen Stücken zurück. Positive Erkenntnisse aus dieser schweren Zeit der Belastungen zu ziehen, ist gewagt. Die Pandemie hat viel Leid gebracht und wird uns weiter begleiten und Folgen haben. Doch gerade in dieser Zeit, in der Sorgen, Unsicherheit und Ängste die Menschen und ihr Leben belasten, ist es tröstlich, den Blick auch auf hoffnungsvolle Erkenntnisse und Entwicklungen zu richten. Und die gibt es! Das Leben mit dem Coronavirus hat unsere Gesellschaft verändert. Krisen stehen aber immer auch in Verbindung mit Veränderungen. Veränderung ist das Gegenteil von Stillstand. Not und Dringlichkeit stoßen individuelle, gesellschaftliche und politische Entscheidungen an und drängen auf zeitnahe Realisierung. So werden auch Herausforderungen angegangen, die lange für nicht möglich gehalten wurden (z.B. Klimaschutz, Digitalisierung).

Wie in kurzer Zeit von ein paar Monaten, weltweit wirksame Impfstoffe gegen ein neues Virus entwickelt wurden, ist großartig und bisher einmalig. Nie zuvor hat die Menschheit eine so einschneidende, kollektive Erfahrung gemacht, die uns alle bis in die privatesten Bereiche trifft. Das Virus ist die gemeinsame Herausforderung für alle Menschen gleichermaßen, und nur durch unser individuelles Mitwirken können wir ihr begegnen.

Zugegeben: Der erzwungene, komplette Stillstand binnen weniger Wochen, der die Wirtschaft weltweit und uns alle in unserem individuellen, persönlichen Leben getroffen hat, hat uns unfreiwillig zum Innehalten gezwungen. Aber dadurch auch den Blick wieder auf Wesentliches gerichtet und geschärft. Nämlich auf das Miteinander, welches wir so schmerzhaft lange entbehren mussten, auf zwischenmenschliche Begegnungen, auf Familie und Freunde, auf eine Umarmung und ein liebes Wort. Auf das, was im Leben wirklich zählt und es lebenswert macht. Mein Eindruck ist, dass die Menschen wieder näher zueinander gerückt sind und die kleinen Dinge stärker wertschätzen, wie gemeinsame Treffen, einen Spaziergang in der Natur, ins Theater, Konzert oder Restaurant gehen zu können, Zeit miteinander zu verbringen. Eine Umarmung – wie kostbar.

Mit wachsender Normalität ist vieles wieder möglich, kehren vertraute Abläufe zurück. Dass dies auch für den kommenden Herbst und Winter so bleiben mag, diese Hoffnung halte ich aufrecht. Für die Initiative Viersen 55plus, für die Menschen, die gerade erst mit den Gruppen und Aktivitäten begonnen haben, aber auch für uns alle.

Vieles verändert sich, die Welt ist im Wandel – es sind bewegte Zeiten. Das Leben ist geprägt von Veränderung und Anpassung. Es bietet uns täglich neue Herausforderungen, die nach innovativen Lösungen und neuen Wegen verlangen. Beweglichkeit und Zuversicht, dies wünsche ich uns allen, denn: „Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.“

Bleiben Sie hoffnungsvoll und gesund!

Manuela Nazemi-Bogda



Zur Person:

Manuela Nazemi-Bogda

Diplom Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin

Seit vielen Jahren für den Caritasverband Kempen-Viersen e.V.

in der Gemeindesozial- und Quartiersarbeit tätig.

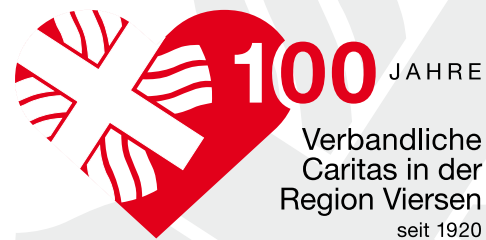
Koordination Mehrgenerationenhaus und Viersen 55plus.

GUTE PFLEGE HAT EINEN NAMEN




Seit hundert Jahren vertrauen Menschen in der Region Viersen auf den Caritasverband. Jeden Tag erfahren pflegebedürftige Frauen und Männer, wie liebevoll und kompetent wir sie betreuen – ob zu Hause durch unsere Caritas-Pflegestationen oder unseren Ambulanten Palliativpflegerischen Dienst, tagsüber in unseren Tagespflegen oder stationär in unseren Altenheimen. Gute Pflege hat einen Namen: Caritas.

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



WIR BILDEN AUS!
Für die Zukunft der Pflege

caritas

Caritasverband
für die Region
Kempen-Viersen e.V. 

Caritas-Pflegestation Kempen

Mülhauser Str. 44, 47906 Kempen, Tel. 02152 / 20 65 11

Caritas-Pflegestation Nettetal

Lambertimarkt 1, 41334 Nettetal, Tel. 02153 / 91 64 11

Caritas-Pflegestation Schwalmtal

Hospitalstr. 16, 41366 Schwalmtal, Tel. 02163 / 94 57 11

Caritas-Pflegestation Tönisvorst

Nordring 3, 47918 Tönisvorst, Tel. 02151 / 99 36 11

Caritas-Pflegestation Viersen

Heierstraße 17, 41747 Viersen, Tel. 02162 / 93 89 3-711

Caritas-Pflegestation Willich

Hauptstraße 34, 47877 Willich-Neersen,
Tel. 02156 / 95 84 11

Ambulanter Palliativpflegerischer Dienst für den Kreis Viersen

Heierstraße 17, 41747 Viersen, Tel. 02162 / 93 89 3-514

Tagespflege Dülken

Mühlenweg 2, 41751 Viersen, Tel. 02162 / 10 20 377

Tagespflege Kempen

Wiesenstraße 59, 47906 Kempen, Tel. 02152 / 26 18

Tagespflege Nettetal

Lambertimarkt 1, 41334 Nettetal, Tel. 02153 / 91 64 16

Tagespflege Süchteln

Bergstraße 52, 41749 Viersen-Süchteln,
Tel. 02162 / 967 - 200

Paulus-Stift

Heierstraße 17, 41747 Viersen,
Tel. 02162 / 93 89 3 - 0

Altenheim Irmgardisstift Süchteln

Bergstraße 50a, 41749 Viersen-Süchteln,
Tel. 02162 / 967 - 0

Altenheim St. Michael

Schillerstraße 28, 41366 Schwalmtal-Waldniel,
Tel. 02163 / 47 05 00

Caritasverband für die Region Kempen-Viersen e.V.

Heierstraße 17, 41747 Viersen,
Tel. 02162 / 93 89 3 - 0,
info@caritas-viersen.de



Join us on Facebook
facebook.com/Caritas.KempenViersen

Der Süchtelner **Erbenbusch**, ein Teil der Süchtelner Höhen.

Die Süchtelner Höhen sind ein Höhenzug mit Süd - Nord - Verlauf. Diese grüne Lunge durchzieht unser Stadtgebiet von M'gladbach vom Münsterberg über Windberg nach Viersen, hier Helenenberg, Plenzenbusch, Löh (dh. lichter Busch) Hoher Busch mit Bismarkturm, und Landwehr; weiter in den Stadtteil Süchteln die Süchtelner- Höhen mit Kreiskriegerdenkmal und weiter nach Dornbusch, Grefrath und auslaufend zum nördlichen Niederrhein.

Dieser Höhenzug war immer bewaldet – und alle Generationen hatten und haben bis heute Bedürfnisse an diese Natur:

→ **über Jahrhunderte die Holzversorgung:**

Baumstämme – Brennmaterial – Reisig – usw.

→ **nach der Privatisierung des Erbenbusches 1855/57:**

die Aufforstung zur forstwirtschaftlichen Nutzung und die Entnahme von Sand und Kies mit ihren heute noch tlw. sichtbaren Narben auf den Höhen.

→ **zwischen den Weltkriegen :**

Die Eisenbahnstrecken und die Straßenbahnen ermöglichen das „Reisen“ nach Süchteln – Die Stadt im Grünen: Waldkampfbahn – Jugendherberge – Freilichtbühne – Pferde-Rennbahn – Waldcafes mit Kaffee und Kuchen, sowie Tanzvergnügen.

→ **aktuell:**

Fußball – Tennis – Jogging – Mountain-Biker – Reiter – (Kletterwald) – Spaziergänger – Wander- und Pilgerwege – bis hin zu den Kleinsten im Waldkindergarten.

Dazu seit Jahrhunderten:

→ auch die Volksfrömmigkeit mit der **Irmgardis-Kapelle** und der sog. **Irmgardis-Oktav** im September sind bis heute eine besondere Nutzung in unserem Stadtteil und darüber hinaus!

Seit ca. **1500** ist eine **Kapelle** auf dem sog. Heiligenberg belegt; **1664**, nach dem 30-jährigen Krieg, Errichtung der heutigen **Stein-Kapelle**.

Seit ca. **1700** markieren **7 Fußfälle** am Heiligenbergsweg, die heutige Bergstraße, den Prozessionsweg zwischen der Pfarrkirche im Zentrum und der Kapelle auf dem Berg.

Die aktuelle Veröffentlichung des Viersener Heimatvereins*) beschreibt den **Süchtelner Erbenbusch** aus historischer Sicht und den **Wall** um diesen Busch, als Zeugnis mittelalterlicher Kulturlandschaft.

- also keinen Wald - sondern

- eine Baum-Kultur, die der Holznutzung und dem Vieh zur Mast dienen sollte und
- die Nutzer waren generell dem Grundeigentümer anfänglich Zehnt- später Abgabepflichtig, und dieses Privileg galt nur für einen Teil der Süchtelner Bürger und konnte über Generationen auch vererbt werden, daher auch der Name **Erbenbusch**.

Ein kurzer geschichtlicher Hintergrund bis ca. 1800:

Die **Grafen von Zyphen und Aspel** am nördl. Niederrhein, waren die Grundeigentümer von Süchteln, und die Bauern mit ihren Familien waren diesem Grafengeschlecht lehns pflichtig.

Die Bauernfamilien waren etwa seit dem 10 Jh. hier auf dem Kamm der Süchtelner Höhen berechtigt, ihren Holzbedarf zu decken; mussten zugleich aber auch die Pflege der Stock- und Kopfbuchen vornehmen.

Das Grafengeschlecht hatte letztlich keine männlichen Nachkommen. Die Mutter mit ihren Töchtern - alle Frauen hatten ähnliche Vornamen, wie Irmintrudis, Irmgardis usw. - übertrugen ihren Grundbesitz um 1100 dem Kloster St. Pantaleon in Köln. Seit etwa 1250 ist das Nutzungsrecht der Hof-Familien aktenkundig, seitdem ist dort auch die Buschnutzung dokumentiert.

Der Abt gestattete den Buscherben die sog. „**Eichelmast**“, dh. die Hof-Familien konnten ihr Vieh im Erbenbusch weiden lassen. Hiermit ist zugleich die Umgrenzung, der **Wall** aktenkundig.

Dieser, durch den Aushub von 2 begleitenden Gräben aufgetürmt, war die feste Markierung zwischen dem Busch und dem außerhalb liegenden Privateigentum. Zugleich bestückt mit einer „Wallhecke“, als Rückhalt für das weidende Vieh.

D.h. dieser Erbenbuschwall ist über 800 Jahre alt, und die überkommenen Reste sind unser heutiges **Bodendenkmal!**

Wenn man als Besucher über die Höhen geht, entdeckt man eine Vielzahl von Wällen; zB. Landwehren, Panzergräben aus dem letzten Weltkrieg, private Wälle – aber welche sind dem **Erben-Buschwall** zuzuordnen? Die Autoren konnten mittels historischer Karten einen Teil dieses Bodendenkmals örtlich identifizieren.

Der Süchtelner **Erbenbusch**, ein Teil der Süchtelner Höhen.

Im ersten Teil der o.a. Publikation beschreibt der Autor den Zeitraum 1812 bis 1857, die Privatisierung. Dieser Abwicklung des Erbenbusches gingen zwei wesentliche Ereignisse voraus:

- ab ca. 1750 haben die Buscherben kein Interesse mehr am Privileg der Holznutzung, die Regeln wurden missachtet, die Pflege unterblieb, die Stock- und Kopfbuchen blieben ungestutzt; und
- die franz. Revolution und die franz. Besetzung des Niederrheins mit der Säkularisation und einem total veränderten Gesellschaftsmodell.

Diese französische Annektierung hatte aber auch Vorteile, zwei Beispiele:

- 1) sämtliche Grundstücke sind erstmalig fachgerecht aufgemessen und in Karten und Listen dokumentiert sowie
- 2) das Eigentum wurde rechtlich abgesichert.

Ab 1815 wird der Niederrhein ins Königreich Preußen eingegliedert, die preußische Verwaltung übernimmt die französischen Ergebnisse für ihre Arbeit, ein Vorteil für den Niederrhein.

Für den Erbenbusch ergab sich eine Konfliktsituation:

- der alte Eigentümer, das Kloster St. Pantaleon war enteignet –
- die Buscherben forderten das Eigentum
- die Gemeinde, vertreten durch den Bürgermeister, betrachtete sich ebenfalls als Eigentümer.

Erst 1850 bestätigt ein Gutachten den Buscherben, dass sie „*die Genossen an der gemeinschaftlichen Sache sind*“.

Der preuß. Staat schafft mit der sog. Gemeinheitsteilung eine rechtliche Grundlage, auf der die Buscherben die Aufteilung des Busches beantragen. 1855 genehmigen alle Erben den sog. *Theilungsplan* der preuß. Verwaltung, der folgendes grundsätzlich festlegt:

- aus dem großen Buschgrundstück wird zunächst der Heiligenberg abgetrennt und diese Parzelle der **Kirchengemeinde** zum Eigentum überlassen
- aus der Restfläche werden **17/24 den Buscherben** und **7/24 der Gemeinde** zugeteilt.

Mit dieser grundsätzlichen Regelung zerlegt der Landmesser das Buschgrundstück in große und kleine Parzellen und neue öffentliche Wege.

Ab Januar 1856 erfolgt die öffentliche Versteigerung dieser Parzellen durch einen Notar.

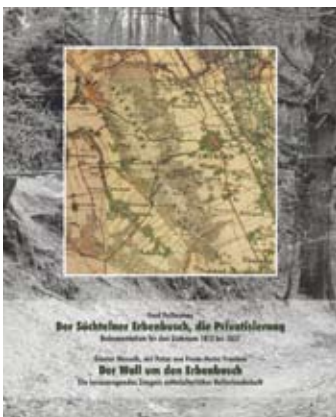
Das Ergebnis dieser aufwendigen notariellen Arbeit ist **1857** dem amtlichen Liegenschaftskataster zu entnehmen: **155 neue Parzellen** insgesamt; **je 2** für die **kath. Kirche und Gemeinde** und **151 private Eigentümer**. Damit ist der privilegierte Erbenbusch abgewickelt und letztlich privatisiert.

Der ehemalige Erbenbusch wurde und wird auch heute noch durch die heutige Hindenburgstraße in einen Nord- und einen Südteil getrennt. Das französische Liegenschaftskataster von 1812 weist den umlaufenden Wall mit privaten Parzellen allerdings nur für den Nordteil aus. Dies ist umso kurioser, da heute noch historische Wallreste im Südteil örtlich vorhanden sind.

*)

Fred Pollmanns

Der Süchtelner Erbenbusch, die Privatisierung
Dokumentation für den Zeitraum 1812 bis 1857



Günter Wessels, mit Fotos von Franz-Heinz Franken

Der Wall um den Erbenbusch

Ein herausragendes Zeugnis mittelalterlicher Kulturlandschaft

alternativ: das Titelblatt der Dokumentation zugleich mit farbiger Karte
SÜCHTELNER ERBEN BUSCH. !!!!!!!

Herausgeber: Verein für Heimatpflege e.V. Viersen, 2020

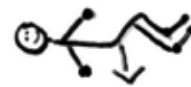
Warum wir uns täglich mit unserem Beckenboden beschäftigen sollten

Sicher haben Sie auch schon von diesem "Boden im Becken" gehört - oft einhergehend mit einem unangenehmen Thema, der meistverschwiegenen Inkontinenz.

Interessant dürfte sein, dass dieses Gebilde aus drei Muskelschichten nicht nur dafür sorgt, dass "unten alles dicht ist". Es hält die Organe des Bauchraums an "Ort und Stelle". Es sorgt gemeinsam mit der Bauch- und Rückenmuskulatur für eine aufrechte Haltung. Auch das Teamwork mit der Atemmuskulatur, besonders des Zwerchfells ist hervorragend. Ebenso spielt der Beckenboden für eine erfüllende Sexualität eine große Rolle.

Gründe genug, diesem vielseitigen Gebilde täglich ein paar Minuten zu widmen. Nun weiß ich als Physiotherapeutin und Beckenbodentherapeutin, wie schwer das oft ist - es fehlt an Zeit oder Lust... Daher habe ich hier ein paar Übungen, die Sie in den Alltag integrieren können und der Beckenboden automatisch mit anspannt. Sich etwas Gutes zu tun, macht Spaß!!!

1. Sie wachen auf ... Bleiben Sie noch ein paar Minute liegen, atmen mehrmals tief in den Bauch ein und aus. Stellen Sie nacheinander die Beine an, Fersen bleiben aufgestellt, die Zehen Richtung Knie ziehen. Atmen Sie ein und beim AUSATMEN drücken Sie das Kreuzbein auf die Unterlage. Beim EIN-ATMEN wieder lösen – IO x wiederholen.



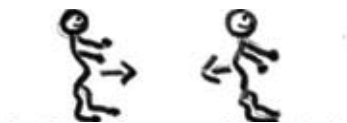
2. Beim Zähneputzen... Auf ein Bein stellen, nach 5 Sekunden wechseln (später steigern). Wenn Sie nun noch in Gedanken ein Gedicht aufsagen, Hauptstädte Europas gedanklich abrufen o.ä. dann halten Sie auch noch die Verknüpfungen im Hirn auf Trab und trainieren den Gleichgewichtssinn {Sturzprophylaxe!}. Wenn Sie unsicher sind, mit einer Hand leicht abstützen ... 3x pro Seite wiederholen.



3. Sie sitzen am Tisch, lesen vielleicht die Zeitung, arbeiten.am PC ... stellen Sie beide Füße fest auf den Boden {Ferse unter Knie}. Drücken Sie nun einen Fuß 10 Sekunden auf den Boden, dabei gleichmäßig ATMEN- danach wechseln- 3x pro Seite



4. Vielleicht kochen Sie später oder telefonieren ... Stellen Sie die Beine hüftbreit auseinander, gehen leicht in die Knie {Oberkörper aufrecht} und machen SANFT ein Hohlkreuz, dann ziehen Sie den Bauchnabel nach oben - im Wechsel 20x wiederholen



5. Wenn Sie abends fernsehen oder ein Buch lesen, machen Sie doch eine aktive Stehpause. Klemmen Sie sich ein Kissen oder eine gerollte Decke zwischen die Knie und rollen dann mit den Füßen ab auf die Zehenspitzen und auf die Fersen. Wenn Sie unsicher sind, halten Sie sich leicht fest (fördert auch Durchblutung und Gleichgewichtssinn) - je 20x auf Fersen und Zehenspitzen



Wenn Sie nun noch mehr Spaziergänge/Walken/Treppensteigen in Ihren Alltag einbauen - wunderbar! Bei starkem Anspannen NIE die Luft anhalten und bei schwerem Heben {Wasserkiste ...}immer AUSATMEN!

Diese Übungen ersetzen keine Therapie und auch keine regelmäßige Gymnastik oder Sport. Wenn Sie Probleme haben, Ihren Beckenboden zu erspüren oder gesundheitliche Beschwerden haben, suchen Sie bitte einen Arzt und/oder Therapeuten auf!!!

Viel Erfolg!!! 😊

Jutta Simon-Karrenberg



IHR STARKES TEAM RUND UM DEN RÜCKBAU.
365 TAGE, 24 STUNDEN – AUCH AN FEIERTAGEN.



P&Z-FONLINE
02162 93 22 0
www.pundz.de

WIR SCHAFFEN PLATZ FÜR DIE ZUKUNFT

P&Z | RÜCKBAU
FLÄCHENRECYCLING
ENTSORGUNG

Beerdigungsinstitut

Weuthen

IHR PARTNER IM TRAUERFALL

- Durchführung aller Bestattungsarten
- Erledigung aller Formalitäten
- Eigene Sarg- und Urnenausstellung
- Eigene Verabschiedungsräume
- Kostenfreie Beratung zur Bestattungsvorsorge
- Partner der deutschen Treuhandvorsorge A.G.

Remigiusplatz 3 – 41747 Viersen

Tel. 02162-23434

www.bestattungen-weuthen.de

Kunst in der Kreuzkirche

Martin Lersch – eine Ausstellung nicht nur zum Reformationstag

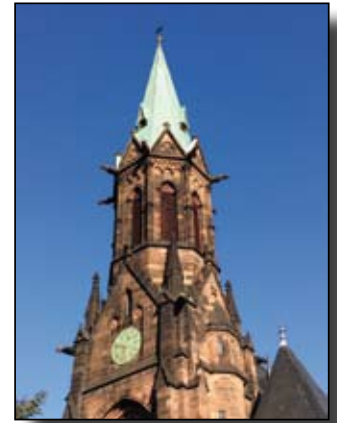
Kunst und Kirche, kann das passen? „Unbedingt“, sagt Kathinka Brunotte, Pfarrerin an der Viersener Kreuzkirche. „Kirche interpretiert Glauben, fragt ihn an und drückt ihn aus. Kunst dagelegen kommentiert und kann anders sprechen als mit Worten. Das Zusammenspiel von Kunst und Kirche kann also nur bereichernd und inspirierend sein.“

Pfarrerin Kathinka Brunotte und ihr Kollege Hans Bretschneider freuen sich deshalb sehr, dass die Kreuzkirche nach einer ersten erfolgreichen Ausstellung in der Vergangenheit jetzt bald wieder zum Treffpunkt für kunstinteressierte Menschen wird oder für solche, die einfach mal vorbeischauchen möchten, um sich von den Angeboten der lebendigen evangelischen Kirchengemeinde an der Hauptstraße inspirieren zu lassen, die weit über das klassische Gemeindeleben hinausgehen.

Hans Bretschneider erinnert und resümiert: „Im vergangenen Jahr hatten wir in der Kreuzkirche eine Ausstellung von Andrea Mohr mit dem Titel „Himmelsrichtungen“. Insbesondere Kreuze aus Treibholz und Vergoldung waren zu sehen. Diese Ausstellung fand sehr positive Resonanz in der Kirchengemeinde und darüber hinaus. Ich persönlich schätze unsere reformiert geprägte Kirche in ihrer Schlichtheit und Zurückhaltung. Zeitweilige Ausstellungen eröffnen aber noch einmal ein ganz anderes Wahrnehmen der Kirche wie der Ausstellungsgegenstände. Von Anatol Herzfeld stammt das Zitat: „Kunst ist Seelsorge“. Kunst kann sicherlich auch „frohe Botschaft“ (Evangelium) sein. Die kommende Ausstellung von Martin Lersch bei uns in unserer Kirche betrachte ich deshalb als ein besonderes Geschenk.“

„Hier stehe ich, ich kann nicht anders!“ Mit diesen Worten verweigerte Luther 1521 vor dem Wormser Reichstag den Widerruf seiner Lehre.

Bei der Stadtzerstörung von Worms 1689 gingen die Gebäude zugrunde, die auf Luthers Aufenthalt vom 16. bis 26. April 1521 verwiesen: der Bischofshof, in dem Luther am 17. und 18. April vor Kaiser und Reich trat und der Johanniterhof, in dem er während der zehn Tage in Worms unterkam.



Als ‚Ersatz‘ wurde das 1868 enthüllte Lutherdenkmal von Ernst Rietschel zum Kristallisationspunkt des Luther- und Reformationsgedenkens in Worms und im protestantisch dominierten Kaiserreich.

Der Gocher Maler und Zeichner Martin Lersch hat anlässlich des 500-jährigen Jubiläums der Verweigerung des Widerrufs von Luther seine künstlerischen Gedanken in 21 großformatigen Zeichnungen niedergelegt. Bezugnehmend auf das größte Denkmal der Reformation, dem Lutherdenkmal von Ernst Rietschel in Worms, stellt er in seinen künstlerischen Arbeiten die Figuren des Monuments, Vertreter der frühen Reformation und Vertreter der weltlichen Macht, in einer Verbindung von Zeichnung und Malerei dar.

Auf Vlies und Papier werden Variationen zu den Figuren des Lutherdenkmals zu sehen sein. Martin Lersch bringt die Denkmalstatuen mit Transponierungen aus Gemälden unterschiedlicher Kunstepochen in einen Zusammenhang.

Der Künstler bezieht in seinem „malerischen Crossover“ von der antiken Kunst aus Pompeji bis hin zum Expressionismus und Antifuturismus des ehemaligen Düsseldorfer Kunstprofessors Norbert Tadeusz verschiedenste künstlerische Stilrichtungen ein. Kontrastreiche farbige Hintergründe zu diesen oft unerwarteten Figurenensembles bilden Farbstreifen aus Mischungen der Grundfarben nach dem Konzept des amerikanischen Minimalisten und Documenta-Teilnehmers Sol LeWitt.

Kunst in der Kreuzkirche

Martin Lersch – eine Ausstellung nicht nur zum Reformationstag

Nach einer Auftaktausstellung in Worms und seinem Heimatort Goch, werden die Werke des diesjährigen Schirmherrn der Kulturinitiative viersen°openart in der Viersener Kreuzkirche im Zusammenhang mit dem Reformationstag am 31.10.2021 zu sehen sein.

Der aus Mönchengladbach stammende Künstler Martin Lersch, der sich selber als, in seinen Ursprüngen „tief katholisch verwurzelt“ und heute eher spirituell motiviert bezeichnet, resümiert: „Die Auseinandersetzung mit Kirche ist mir bis heute sehr wichtig geblieben. Ich bin beeindruckt von der Bilderwelt, die Kirche zu bieten hat, und die Suche nach einem Dialog mit Kirche ist mir enorm wichtig.

Termin zur Ausstellung von Martin Lersch in der Kreuzkirche, Hauptstraße 120, in Viersen:

Ausstellungsdauer: Freitag, 29.10.2021 bis Sonntag, 19.12.2021

Vernissage: Freitag, 29. Oktober 2021, 19 Uhr

Gottesdienst zum Reformationstag: 31.10.2021 10 Uhr, in Anwesenheit des Künstlers und Möglichkeit zum Austausch mit Martin Lersch nach dem Gottesdienst

Gottesdienst mit der Superintendentin des Kirchenkreises Krefeld/Viersen, Frau Dr. Barbara Schwahn: 19.12.2021 10 Uhr, in Anwesenheit des Künstlers und Möglichkeit zum Austausch mit Martin Lersch nach dem Gottesdienst

Besichtigung der Ausstellung: jeweils samstags 10 Uhr – bis 12 Uhr u. sonntags nach dem Gottesdienst 11 Uhr – 12 Uhr nach Anfrage

Samstag, 20. November 2021, 10 Uhr – bis 12 Uhr in Anwesenheit des Künstlers

Vita des Künstlers



Martin Lersch

Fotos: © Andreas Bach.

Der Zeichner, Illustrator, Maler und Musiker Martin Lersch wurde am 05. April 1954 in Mönchengladbach geboren.

Der Künstler, ein Enkel des Mönchengladbacher Arbeiterdichters Heinrich Lersch, studierte von 1971 bis 1973 Design an der Fachhochschule Niederrhein Krefeld und im Anschluss daran bis 1976 Illustration an der Folkwangschule Essen. Er erhielt mehrere Stipendien, u.a. 1980 vom Deutsch-Französischen Jugendwerk, 1986 das Kreativitätsstipendium des Regionalrates Pays de la Loire und 2006 das Turm-Stipendium Geldern.

Lersch wohnte immer wieder für längere Zeit in Frankreich und betätigte sich neben seiner Arbeit als Zeichner, Illustrator und Maler auch in den Bereichen Bühnengestaltung, Buchproduktion und Musik-Performance. Hier bilden Klarinette, Gitarre und Elektronikinstrumente seinen Schwerpunkt.

Lersch führt seit langem Kunst- und Musikprojekte in Bibliotheken, Museen, Gefängnissen, sowie mit französischen und deutschen Schulklassen durch. Zusammen mit seiner Ehefrau, der Mezzosopranistin Gesine van der Grinten, war er Interpret der Ensemblia 2007. 1994 bis 2007 war er Mitarbeiter an der von dem Viersener Erik Martin herausgegebenen Jahresschrift für Literatur und Grafik Muschelhaufen.

Den Viersenern ist Martin Lersch seit vielen Jahren durch sein großes Wandgemälde in der Stadtbibliothek Viersen, durch die Beteiligung an der Ausstellung „Wege - Kreuzwege...“ in der St. Remigius-Kirche 2020 und durch seine Schirmherrschaft der Viersener Kulturveranstaltung viersen°openart bekannt.

Der Künstler lebt und arbeitet in Goch.

Susanne Thewißen-Beckers, Presbyterin der Evangelischen Kreuzkirche Viersen

„Vier sind Viersen“ – so schön ist unsere Heimatstadt

Der Viersener Fotograf Stefan Schumacher hat im letzten Jahr einen beeindruckenden Bildband über Viersen veröffentlicht. Viersen, Dülken, Süchteln, Boisheim: vier Stadtteile, vier variierende Einbände und – darüber freuen wir uns als Seniorenzentrum der Ev. Kirchengemeinde Viersen uns ganz besonders - vier von Herrn Schumacher an unser Haus gestiftete Exemplare. Ähnliches Glück hatten übrigens auch andere Seniorenpflegeeinrichtungen der Stadt. Und, ob man nun zum „Viersener Urgestein“ gehört oder es einen erst im Laufe seines Lebens hierher verschlagen hat: Es ist immer ein Genuss, dieses Buch zur Hand zu nehmen. Man kann nur staunen, was Stefan Schumacher, der auf der Berliner Höhe aufgewachsen ist, fast Zeit seines Lebens in Viersen lebt und in Mönchengladbach ein Fotostudio für Werbe- und Produktfotografie betreibt, an eigenem Bildmaterial zusammengetragen hat.



Uns, vom Seniorenzentrum der Ev. Kirchengemeinde Viersen, hat seine Arbeit so gut gefallen, dass nun schon einige seiner Motive großformatig das neu gestaltete Foyer unseres „Haus Greefsgarten“ schmücken und er im Augenblick zusätzlich rund um „Haus Greefsgarten“ und unser nahegelegenes Service Wohnen „Haus Cordes“ mit der Kamera unterwegs ist, um für uns die schönsten Motive fachmännisch einzufangen.

Ich hatte aber auch Gelegenheit, mit Herrn Schumacher über sein Buch und über sein besonderes Verhältnis zu Viersen zu sprechen:

Herr Schumacher, wie sind Sie auf die Idee gekommen, einen Bildband über Viersen zu gestalten?

Initialzündung war, dass ich bei einem Freund in Stadtlohn einen fantastischen Bildband über seine Heimatstadt entdeckte. Stadtlohn ist, sagen wir mal, nicht mehr und nicht weniger „spektakulär“ als Viersen, also durchaus mit unserer Stadt vergleichbar. Und dennoch gab es diesen bemerkenswerten Bildband. Meine Idee, so etwas auch für Viersen in Angriff zu nehmen, landete zunächst hinten in meiner Schreibtischschublade. Erst 2018 habe ich für mich entschieden: „Jetzt machst du das endlich!“ Ich wollte eine Geschichte erzählen, die Geschichte meiner Heimatstadt: leben, arbeiten und feiern in Viersen, Menschen, Gebäude, Landschaften rund um unsere vier Stadtteile ...

Fernab davon, mit der akribischen Arbeit unseres Heimatvereins konkurrieren zu wollen, der seine gut recherchierten Abhandlungen mit interessantem, historischem Bildmaterial ergänzt, wollte ich in meinem Buch vielmehr Bilder der Viersener Gegenwart sprechen lassen und nur mit sehr reduzierten, erklärenden Texten ergänzen.

Gab es bei der Umsetzung Ihres Projektes besondere Herausforderungen durch die aktuelle Pandemiesituation?

Jein. Eigentlich sollte mein Buch schon 2019 erscheinen. Ich merkte aber schnell, dass das gesetzte Zeitfenster vom Arbeitsaufwand her überhaupt nicht zu stemmen war. Thematisch und inhaltlich hatte ich mir das am Anfang überhaupt nicht so aufwendig vorgestellt, wie es sich dann konkret darstellte. Hier noch ein Landschaftsmotiv und dort noch ein Festival. Viersen hat eben sehr viel zu bieten. Dass das von mir aktualisierte Erscheinungsdatum 2020 mit dem runden Geburtstag der Stadt – 50 Jahre kommunale Neugliederung – zusammenfiel, hatte ich zunächst überhaupt nicht bedacht, aber es passte natürlich perfekt. Corona war für die Verspätung also nicht wirklich verantwortlich, aber das ein oder andere Motiv eines Stadtfestes oder einer Sportveranstaltung, das ich gerne noch mitgenommen hätte, bot sich aufgrund der Situation leider nicht mehr. Nicht ganz so schlimm, denn ich hatte, vom Bildvolumen her, den vorgegebenen Rahmen des Buches sowieso schon ausgeschöpft. Und ich finde, es ist, so wie es ist, eine runde Sache geworden.

Haben Sie bei Ihren fotografischen Streifzügen durch die vier Stadtteile auch Neues kennengelernt und erlebt?

Viersen ist meine Heimat, und natürlich kenne ich mich hier gut aus. Dennoch habe ich bei meinen Aufnahmen in den vier Stadtteilen auch Neues kennengelernt oder Altvertrautes, durch die geänderte Betrachtungsweise, mit völlig anderen Augen gesehen. Es gibt immer „diese eine“ Straße, in die

„Vier sind Viersen“ – so schön ist unsere Heimatstadt

man noch nie vorher eingebogen war oder „diese eine“ besonders reizvolle Perspektive an den Niersauen, die man bisher in der achtlosen Vorbeifahrt überhaupt nicht wahrgenommen hatte.

Was denken Sie, wie sehen Menschen, die nicht aus Viersen kommen, unsere Stadt?

Ich habe Gäste in Viersen kennengelernt, die waren über die positiven Reize unserer Stadt erstaunt. Sie wurden von mir durch Viersen geführt, und am Ende hatten diese Leute einen völlig anderen Eindruck von unserer Stadt. So ist es wohl, wenn man mit Ortskundigen unterwegs ist und die Chance hat, eine Stadt mal ganz anders wahrzunehmen. Natürlich sind wir nicht mit Kempen oder Brüggen vergleichbar, dazu ist uns leider während des Krieges zu viel historische Bausubstanz abhanden gekommen. Aber hier in Viersen hat jeder der vier Stadtteile seine ganz besonders schönen Ecken, und was die innerstädtischen Probleme angeht, ist Süchteln ja nun endlich auf einem sehr guten Weg, und für Dülken hoffen wir auch darauf. Konzepte gibt es jedenfalls genug.

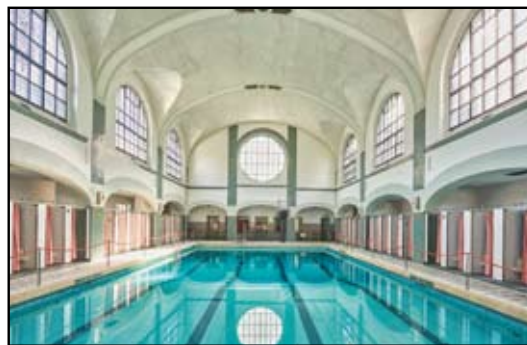
Und was ist Viersen für Sie persönlich, wenn Sie unsere Stadt mit wenigen Sätzen beschreiben möchten?

Viersen ist für mich eine Stadt im Grünen mit der ein oder anderen „Baustelle“. Aber, wie das mit Baustellen so ist, kommt es immer auf das Potential an, wie gut sie gelingen können. Es sind, um ein Beispiel zu nennen, diverse Bausünden der Vergangenheit, die den harmonischen Blick auf Viersen ein wenig trüben. Ich denke auch an die Viersener „Entrees“ - gleichgültig, von wo man in die Stadt hineinfährt. Ob es nun ein vorgelagerter Baumarkt oder unattraktive Gewerbekomplexe sind: Viersen könnte an den Ortseingängen etwas optisch netter daherkommen. Und da gibt es ja auch noch die bisweilen nicht sehr üppigen Angebote für die junge Generation ...

Aber ich bin sehr zuversichtlich: Viersen hat eine Menge Potential und die nötigen Impulse und wird deshalb ständig in Bewegung gehalten.

Haben Sie in Ihrem Bildband einen persönlichen Favoriten, also ein Lieblingsbild?

Schwer zu sagen. Ich mag in erster Linie mein Buch in seiner Gesamtheit und Komplexität – quasi als Visitenkarte unserer Stadt mit ihren vier Stadtteilen. Jedes Foto erzählt eine interessante Geschichte. Das Bild vom „New Star“ am Kreishaus liegt mir vielleicht besonders am Herzen. Ich bin einmal zu später Stunde dort vorbeigekommen und war von dem nächtlichen Motiv total begeistert. In einer anderen Nacht bin ich mit meiner Fotoausrüstung zurückgekehrt, und so ist dieses Bild entstanden. Mir gefällt auch mein Panorama der Süchtelner Innenstadt besonders gut und die Innenaufnahme unseres schönen Stadtbades an der Burgstraße in Alt-Viersen.



Ein solches Buch herauszugeben ist sehr arbeitsintensiv. Nicht nur, was das reine Fotografieren angeht, nicht wahr?

Richtig. Ich würde prozentual den Aufwand fürs reine Fotografieren bei etwa 50 Prozent ansetzen. Die andere Hälfte der Arbeit für ein solches Projekt setzt sich aus der Gestaltung, aus Organisation und Verwaltung zusammen, beispielsweise das extrem zeitintensive Einholen der nötigen Einverständniserklärungen abgebildeter Personen und fotografiertes Kunst. Dazu kommt noch die Textarbeit - wobei alle Texte aus der Feder von Kerstin Reemen, Claudia Holthausen und meiner Frau Gisela Schumacher stammen.

Wie erleben Sie die Resonanz auf Ihr Buch, Herr Schumacher?

Es gab durchweg nur positive Resonanz. Ich bin sehr zufrieden. Die Auflage war so hoch, dass noch nicht alle Exemplare vergriffen sind, aber das ist nicht schlimm. Die Kosten wurden gedeckt, und damit habe ich mein Minimalziel schon erreicht. Das Buch ist für mich eher eine Herzensangelegenheit, denn mein Studio in Mönchengladbach betreibe ich ja in erster Linie als Produkt- und Werbefotograf.

„Vier sind Viersen“ – so schön ist unsere Heimatstadt



Haben Sie eigentlich immer die Kamera am Start, wenn Sie unterwegs sind?

Nicht wirklich. In Zeiten von Smartphone mit Kamera hat man zwar theoretisch die Möglichkeit, alles und jedes schnell im Bild einzufangen, aber das mache ich eigentlich nicht. Auch im Urlaub ERLEBE ich in erster Linie die Dinge um mich herum, ohne gleich auf den Auslöser zu drücken. Wenn ich fotografiere, dann bin ich meistens ganz bewusst in dieser Mission unterwegs, und dann wird auch meine professionelle Ausstattung mitgenommen.

Was hat Sie veranlasst Senioreneinrichtungen in Viersen Exemplare dieses wunderschönen Bildbandes zu schenken?

Wie heißt es so schön: Bilder sagen mehr als tausend Worte. Es gab da einen Freund, der eigentlich der Erste war, der mein Buch letztes Jahr in den Händen hielt. Dieser Freund hat eine hochbetagte Tante und er erzählte mir, wie gerne die beiden mein Buch anschauen, die Dame viel Vertrautes darin entdeckt, und das Betrachten der Bilder schöne Erinnerungen bei ihr hervorruft. Das fand ich toll, und es war mein Wunsch, dass Seniorinnen und Senioren in den Viersener Einrichtungen auch diese Möglichkeit bekommen. Und nun habe ich tatsächlich schon viele begeisterte und dankbare Rückmeldungen dazu aus den Häusern erhalten. Das freut mich natürlich sehr.

Nach dem großen Erfolg Ihres Viersener Bildbandes: Was sind Ihre nächsten Projekte?

Unsere schöne Niers entspringt in Kuckum und mündet nach knapp 120 Kilometern bei Genep in den Niederlanden in die Maas. Es ist ein Bildband über die gesamte Niers geplant - von der Quelle bis zur Mündung, und ich habe sogar schon mit dem Fotografieren begonnen. Als besondere Herausforderung offenbart sich gerade, die Unterschiedlichkeit der Motive herauszuarbeiten, weil die Nierslandschaft auf der gesamten Strecke optisch recht ähnlich ist. Ich werde deshalb insbesondere mit verschiedenen Tages- und Jahreszeiten arbeiten. Es gibt auch Pläne, einen Bildband über Mönchengladbach zu machen, dort bin ich ja mit meinem Fotostudio verortet. Aber das ist noch nicht sehr konkret.

Das Interview führte Susanne Thewißen-Beckers,
Öffentlichkeitsbeauftragte „Seniorenzentrum der Ev. Kirchengemeinde“.

The advertisement features a vibrant beach scene with a teal background. A white lifebuoy with a blue band is on the left, and a pair of sunglasses and several seashells are scattered on the right. The text 'Bevor Sie im Netz verloren gehen... kommen Sie doch einfach zu uns.' is written in white, stylized font across the center. Below this, there are several informational boxes: a DHL logo with 'DHL-Partner & Paket-Shop', a 'PAYBACK' logo with 'Payback-Partner: Bei uns punkten Sie bei jeder Reise!', and a box for 'Öffnungszeiten: montags bis freitags 10:00 – 12:30 und 14:30 – 18:30 samstags 10:00 – 14:00 Uhr für Sie da.' At the bottom, there is a dark blue box with white text: 'Wir sind Ihr persönlicher Berater, Planer, Organisator und Ansprechpartner vor, während und nach Ihrer Reise...'. The footer contains contact information: 'Reisebüro Hülsmann, Hardter Str. 82, 41748 Viersen', 'Telefon: 0 21 62 - 810 - 227', 'Fax: 0 21 62 - 10 66 - 599', and 'e-mail: prima-urlaub-huelsmann@t-online.de'.



Apotheker Linus Langenbach e.K.

Hauptstraße 94 b · 41747 Viersen

Telefon 02162 / 13 18 7 · Telefax 02162 / 35 22 38

kontakt@adler-apotheke-viersen.de

Unsere Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8:30 Uhr bis 18:30 Uhr

Samstag 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr



mehr auf...

www.adler-apotheke-viersen.de

Wir sehen uns

seit 2009
10 Jahre
seit 2009

götti
SWITZERLAND

BRILLANT OPTIK
Roman Doussier

Bahnhofstr. 8
41747 Viersen
02162 / 81 987 50
www.brillantoptik.de

Stadtbibliothek Viersen-Treffpunkt für Klein und Groß

Die **Albert-Vigoleis-Thelen-Stadtbibliothek** liegt im Herzen der Stadt Viersen, verkehrsgünstig am Busbahnhof und mit guten Parkmöglichkeiten in der Tiefgarage. Aus einer Schenkung von 1000 Bänden im Jahre 1906 wurde ein lebendiges Informations- und Kulturzentrum mit einem Bestand von über 130 000 Medien und einem umfangreichen Serviceangebot



Albert Vigoleis Thelen: prominenter Namensgeber der Bibliothek

Albert Vigoleis Thelen (* 28. September 1903 in Süchteln, † 9. April 1989 in Dülken) war ein deutscher Schriftsteller und Übersetzer. Mehr als fünfzig Jahre seines Lebens verbrachte er im europäischen Ausland. Er schwelgte in fünf Fremdsprachen, die er beherrschte und die ihn seine Muttersprache immer neu entdecken ließen. Thelen ist bis heute "der große Unbekannte der deutschen Literatur", obwohl sein Roman "Die Insel des zweiten Gesichts" als eines der großen literarischen Werke des 20. Jahrhunderts gilt. Der berühmte Namensgeber ist angesichts seiner Fabulierkunst und seines beeindruckenden literarischen Schaffens ein würdiger Namensgeber für die lebendige Stadtbibliothek in Viersen.

Kunden finden ein breites Medienangebot

Neben Büchern können zahlreiche andere Medien wie Zeitungen und Zeitschriften, Musik CDs und Hörbücher, Filme und Konsolenspiele entliehen werden.

Die beiden Bibliotheksfilialen, zentral in Dülken und Süchteln gelegen, bieten den im Stadtteil lebenden Mitbürger*innen einen auf die jeweiligen Bedürfnisse zugeschnittenen Medienbestand. Bücher und andere Medien, ..die nur in der Zentrale vorrätig sind, können auf Wunsch in die Zweigstellen gebracht und dort entliehen werden, so dass auch Literaturinteressierte, die nicht die Möglichkeit haben, die Zentrale in Viersen zu besuchen, ihren gewünschten Lesestoff innerhalb kurzer Zeit erhalten.

Auch außerhalb der Öffnungszeiten ist die Bibliothek für ihre Kundschaft da: Digitale Dienstleistungen wie die Onleihe und Online-Nachschlagewerke können rund um die Uhr mit gültigem Leseausweis genutzt werden. Das digitale Angebot "PressReader" bietet die Möglichkeit, aus einem internationalen Angebot von über 7.000 Zeitschriften und Zeitungen auszuwählen, immer vorausgesetzt, es existiert ein gültiger Leseausweis.

Bibliothek als Treffpunkt

In allen Bibliotheksfilialen können Interessierte nicht nur stöbern und entleihen, die Bibliothek ist Treffpunkt für Bürgerinnen und Bürger, egal ob klein oder groß. Hier trifft man sich, um gemeinsam an einer Veranstaltung teilzunehmen, im Bestand zu stöbern, Schach zu spielen oder einfach nur in einer der Sitzecken zu klönen.



Und wer sich einen Überblick über Viersen verschaffen möchte: das Lesecafe mit Dachterrasse im 3. Obergeschoss der Stadtbibliothek bietet eine wunderschöne Aussicht! Es ist an den Öffnungstagen ab 14:30 und samstags von 10:00 -13:00 Uhr geöffnet. Bei einem Kaltgetränk oder einem Kaffee lässt es sich umso schöner lesen, plaudern oder einfach nur "chillen". Hier ist Entspannung garantiert!

Stadtbibliothek Viersen-Treffpunkt für Klein und Groß

Öffnungszeiten und Kontaktdaten der Stadtbibliothek und ihrer Zweigstellen in Dülken und Süchteln

Albert-Vigoleis-Thelen-Stadtbibliothek Viersen



Rathausmarkt 1b 41747 Viersen
Telefon 02162 - 101-509 stadtbibliothek@viersen.de
Mo geschlossen
Di 11.00 -18.00Uhr
Mi-Fr 11.00 -13.30 Uhr 14.30 - 18.00 Uhr
Sa 10.00 - 13.30 Uhr

Zweigstelle FamilienBibliothek Dülken



Moselstraße 25 41751 Viersen
Telefon 02162 101 640 Familienbibliothek-duelken@viersen.de Mo
15.00 -18.00Uhr
Di 15.00 -18.00 Uhr
Mi 10.00 -12.00 Uhr
Do geschlossen
Fr 15.00 -18.00 Uhr

Zweigstelle Süchteln



Hochstraße 10 41749 Viersen
Telefon 02162-101 755 Bibliothek-suechteln@viersen.de
Mo 15.00 - 18.00 Uhr
Di geschlossen
Mi 15.00 - 18.00 Uhr
Do 15.00 - 18.00 Uhr
Fr 10.00 - 12.00 Uhr

PARTYSERVICE - MOBILER MITTAGSTISCH
Wimmen
IHR LIEFERSERVICE FÜR JEDEN ANLASS

Frisch für Sie zubereitet

„BEREITE ALLES SO ZU, WIE DU ES SELBER AUCH ERWARTEN WÜRDEST“

Unter diesem Motto und mit viel Leidenschaft bieten wir Ihnen zu jedem Anlass das **passende Essen**

- Menüangebote
- Buffetangebote
- Specials (Saison bedingte und ganzjährige Specials)
- **Lieferung von Fleisch- & Wurstwaren** - auch samstags
- Mobiler Mittagstisch - Täglich sechs frisch gekochte Speisen, Suppen und Salate ab 4 Euro - aussuchen und bis 10 Uhr bestellen!

Bei uns ist für jeden Geschmack etwas dabei.

www.partyservice-wimmen.de PARTYSERVICE Eichenstraße 19 | 41747 Viersen | Fon 021.62.334-41 |
info@partyservice-wimmen.de Mo. bis Sa. 7.30 - 13.00 Uhr | Do. und Fr. 14.30 - 18.00 Uhr

Schockanrufe

„Papa, mir ist was passiert“

Mit einer neuen Betrugsmasche versuchen Kriminelle, große Summen am Telefon zu erpressen. Treffen kann es jeden.
von Yvonne Simeonidis

Kreis Viersen. Aus dem Hörer dringt ein herzerreißendes Schluchzen und dann nur ein von Tränen ersticktes Wort: „Papa?“ In einem solchen Moment setzt der Verstand aus und der Instinkt, der Elterninstinkt, setzt ein. Meinem Kind muss etwas passiert sein! Und dann kommt die Bestätigung: „Papa, mir ist was Schreckliches passiert.“

Bevor man nur einen klaren Gedanken fassen kann, ist plötzlich ein Polizist am Hörer, der mit ernster Stimme erklärt, das Kind habe einen Unfall verursacht, einen tödlichen Unfall, eine Schwangere und ihr ungeborenes Kind seien dabei ums Leben gekommen. Die Tochter, der Sohn bräuchte so schnell wie möglich Geld für eine Kautions, damit sie oder er nicht ins Gefängnis müssen...

Der so angerufene Vater, die Mutter reagiert hier nicht mit Verstand, es geht nur darum, das eigene Kind zu schützen. Jeder Zweifel, ob es sich wirklich um einen echten Notfall handelt, wird erstickt. „Die Menschen werden über einen langen, langen Zeitraum in der Leitung gehalten, unter Druck gesetzt“, weiß Kriminaloberkommissarin Britta Färvers von der Kreispolizei Viersen, dort unter anderem für den Opferschutz zuständig, „so bekommen sie keine Chance, rational an die Situation heranzugehen, sie bleiben in einem konstanten Zustand von Angst und Panik. Und weil sie am Telefon festgehalten werden, können sie auch niemanden informieren.“



Ziel der Kriminellen? Die Menschen um ihr Geld zu bringen. „Hier geht es teils um fünfstelligen Beträge“, weiß Britta Färvers, „uns ist ein Fall bekannt, da war es sogar eine sechsstellige Summe.“

Täglich hat die Polizei es mit solchen sogenannten „Schockanrufen“ zu tun – manchmal treten sie gebündelt auf mit über einem Dutzend Meldungen am Tag. Diese Masche des Telefonbetruges sei relativ neu. „Mit Anrufen von falschen Polizisten haben wir bereits seit fünf bis sechs Jahren zu tun, im vergangenen Jahr haben sich die Kriminellen dann die Corona-Pandemie zu nutze gemacht und um Geld für Behandlungen im Krankenhaus gebeten“, blickt Britta Färvers zurück. Seit Februar/März 2021 nun haben sich die Betrüger auf diese unglaublich perfide Masche verlegt.

Viele, die dies lesen, werden sich jetzt vermutlich denken: „Wie kann man auf so was reinfallen? Das könnte mir nie passieren!“ Für sie hat Britta Färvers eine ganz klare Antwort: „Hier kann jeder Opfer werden. Einige der Betroffenen sind in ihren 50ern, 60ern. Das Klischee der dementen Oma oder des verwirrten Opas als Opfer trifft hier nicht zu. In solch einem Moment denkt man nicht rational, man will nur helfen.“

Die Täter schockieren und verwirren ihre Opfer. Sie arbeiten unglaublich professionell, sind hervorragend organisiert, geschult und setzen psychologische Tricks ein, um ihre Opfer dazu zu treiben, ihr Erspartes von der Bank zu holen. „Die Täter sitzen oft in Callcentern im Ausland“, weiß Britta Färvers, was es um so schwerer macht, sie dingfest zu machen. Gelingt ein Zugriff, sind es häufig nur Mittelsmänner und Boten, die das Geld von den Opfern abholen. „Die wissen häufig nicht einmal, um was es genau geht, kennen gar nicht das große Ganze“, erklärt Britta Färvers.

Die Scham der Opfer ist groß – „allein deswegen gehen wir davon aus, dass die wirkliche Zahl dieser Taten wesentlich höher liegt. Viele trauen sich nicht, es zur Anzeige zu bringen“, ist sich Britta Färvers sicher. Sie betont aber auch: „Niemand muss sich schämen, Opfer einer solchen Tat geworden zu sein. Die Täter spielen so geschickt mit den Ängsten der Menschen, es kann wirklich jeden treffen.“

Hilflos solchen Taten ausgesetzt ist man aber trotzdem nicht. Was kann man also tun, um nicht Opfer zu werden? „Ein gutes Mittel, um sich zu schützen, ist, einen Telefonfilter einzurichten, so dass nur noch Anrufe von Menschen und Institutionen durchgestellt werden, die einem bekannt sind“, erklärt Britta Färvers. Wenn Anrufe von Nummern außerhalb dieser Liste ankommen, können diese direkt auf den Anrufbeantworter umgeleitet werden. Dies könne entweder am Router eingerichtet werden oder direkt am Telefon. Hilfreich ist es hier, sich mit seinem Telefonanbieter in Verbindung zu setzen. Dieser könne in jedem Fall weiterhelfen.

Schockanrufe

Ist der betrügerische Anruf doch angekommen, gibt es ein großes Warnsignal: In der Sekunde, wo von Geld die Rede ist, sei klar: Hier ist ein Betrüger am Werk. „Ganz nebenbei: so etwas wie Kautions, wie man sie aus amerikanischen Filmen kennt, gibt es bei uns in dieser Form nicht“, betont Britta Färvers. Auch ganz wichtig sei, die anerzogene Höflichkeit abzulegen. „Wenn Ihnen etwas seltsam vorkommt, Sie unter Druck gesetzt werden: legen Sie auf! Wortlos, ohne sich zu entschuldigen oder sich zu erklären“, appelliert Britta Färvers eindringlich.

Ist das „Kind in den Brunnen gefallen“ und das Opfer sitzt bereits bei der Bank, ist jedoch noch nicht alles verloren. „Die Bankmitarbeiter sind auf solche Fälle geschult“, erklärt Britta Färvers. Das gewünschte Geld wird in speziellen Briefumschlägen ausgegeben, auf denen eine Checkliste der Polizei abgedruckt ist. Fragen wie „Haben Sie den Betrag abgehoben, weil sie angerufen worden sind?“ oder „Hat der Anrufer Ihnen verboten, über den wahren Zweck der Abholung zu sprechen?“ sollen den Opfern klar machen, dass sie einem Betrug aufgesessen sind und sofort die 110 anrufen.

Dies sei ohnehin immer das Mittel der Wahl. „Nicht weiter verbinden lassen. Auflegen und selbst die 110 wählen. Am besten sogar von einem anderen Apparat“, betont Britta Färvers, denn die Täter hätten teils die technischen Möglichkeiten, vorzugaukeln, man hätte aufgelegt und trotzdem die Verbindung zu halten.

So schrecklich die Fälle sind, noch ist es so, dass die Zahl der gescheiterten Versuche weit über der der vollendeten Betrugsfälle liegt. Damit das so bleibt, formuliert Britta Färvers einen letzten Appell: „Jeder Anruf, der gemeldet wird, hilft. Umso bekannter diese Masche ist, umso weniger Chance auf Erfolg haben die Kriminellen.“

Wer weitere Informationen oder eine Beratung wünscht, kann sich über die Kreispolizei Viersen unter 02162/ 3770 an Kriminaloberkommissarin Britta Färvers wenden. Weitere Fakten und Tipps gibt es auf www.polizei-beratung.de.

von Yvonne Simeonidis, Extra-Tipp Viersen, Ausgabe 33/2021

(www.meine-woche.de/staedte/viersen/meine-heimat/viersen/polizei-macht-auf-neue-betrugsmasche-durch-schockanrufe-aufmerksam_aid-62163401)

Yvonne Simeonidis
- Redaktion -



Nachhaltige Ernährung

Von Dr. Bärbel Gonnermann

Der Begriff „Nachhaltigkeit“ ist komplex und vielschichtig. Was bedeutet also „Nachhaltige Ernährung“? Im Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) vom Juli 2021 findet sich eine Definition:

Nachhaltige Ernährung

- **Hat geringe Umweltauswirkungen**
- **Trägt zur Ernährungssicherheit und zur Gesundheit aller Menschen bei**
- **Ist ernährungsphysiologisch angemessen**
- **Schützt und respektiert die biologische Vielfalt**
- **Ist wirtschaftlich fair und erschwinglich**

Im letzten Jahr sind im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft vier zentrale Zieldimensionen einer nachhaltigeren Ernährung benannt worden:

1. Gesundheit
2. Umwelt
3. Soziales
4. Tierwohl

1. Zieldimension Gesundheit:

Die Ernährung sollte vollwertig und vielseitig sein. Dann liefert sie ausreichend alle Nährstoffe, die wir Menschen benötigen. Das ist der Grundstein für eine gesundheitsfördernde Ernährung. Sie führt zu mehr Wohlbefinden, mehr gesunden Lebensjahren und zu einer höheren Lebenserwartung.

2. Zieldimension Umwelt / Klima:

Zur Bewertung von Nahrungsmitteln ist der gesamte Weg von der Produktion über Verarbeitung, Handel, Konsum und Entsorgung zu betrachten.

Bei der Lebensmittelproduktion entstehen Emissionen von Treibhausgasen wie Kohlendioxid (CO₂), Methan (CH₄) oder Lachgas (N₂O). Sie kommen z.B. durch Erntemaschinen, Düngerausbringung, beheizte Gewächshäuser oder Intensivtierhaltung zustande. Bei der Lebensmittelverarbeitung entstehen die Treibhausgase z.B. durch Kühl- oder Tiefgefrierprozesse, beim Transport, bei der Zubereitung von Speisen und bei der Entsorgung von Speiseabfällen.

Die zunehmende Intensivierung in der Landwirtschaft hat noch weitere, zahlreiche Auswirkungen. Zum Beispiel

- Kann intensive Bodenbearbeitung das Risiko für Erosionen erhöhen, kann zu Bodenverdichtung und zum Verlust der Bodenfruchtbarkeit führen.
- Die Intensivtierhaltung birgt z.T. durch eine hohe Antibiotikagabe das Risiko für Resistenzen.
- Die Ausbringung von Dünge- und Pflanzenschutzmitteln hat große Auswirkungen auf die Artenvielfalt von Pflanzen und Tieren.

Die Produktion von tierischen Lebensmitteln, insbesondere Fleisch, Wurst, Eier, Milch und Milchprodukte, verursacht besonders hohe Treibhausgasemissionen.

Deshalb ist es wichtig, dass neben Gesundheitsaspekten auch beachtet wird, dass die Ernährung nicht unnötig Ressourcen verbraucht. Eine Ernährung mit überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln kann daher einen guten Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz leisten.

3. Zieldimension Soziales:

Der „soziale Fußabdruck“ von Lebensmitteln ist bisher nur unzureichend erfasst. Zum Beispiel: Für Anbau, Pflege und Ernte von Obst und Gemüse werden nach wie vor viele Erntehelferinnen für eine bestimmte Zeit benötigt. Ihre Entlohnung und Unterbringung entsprechen oft nicht dem Standard festangestellter Mitarbeiterinnen.

Deshalb ist es sinnvoll, dass die Verbraucherinnen erkennen können, ob soziale Kriterien bei der Lebensmittelproduktion und -verarbeitung eine Rolle spielen; ob Arbeitsschutz und Unfallverhütung umgesetzt und angemessene Löhne bezahlt werden.

Das Label „Fair Trade“ ist so ein Erkennungszeichen auf Lebensmittelverpackungen.

Nachhaltige Ernährung

Von Dr. Bärbel Gonnermann



4. Zieldimension Tierwohl:

Eine nachhaltigere Ernährung basiert auf einer Nutztierhaltung, die mehr Tierwohl unterstützt. Dazu zählt z.B. das Angebot von ausreichend Platz, Verzicht auf Amputationen, deutlich reduzierter Medikamenteneinsatz, Klimazonen mit Kontakt zum Außenklima. Bis 2040 soll eine stufenweise Umstellung der Haltungssysteme erfolgen mit der Einführung von Tierwohllabels. Ein Anfang sind Kennzeichnungen, die sich auf die Haltungsform der Tiere beziehen.

Eine Lebensmittelauswahl, orientiert am Tierwohl, entspricht einem deutlich geringeren Konsum von tierischen Produkten im Vergleich zum aktuellen Konsummuster in Deutschland und gleichzeitig einem „besseren“ Konsum, weil das Tierwohl beachtet wird.

Wichtige Prinzipien einer nachhaltigeren Ernährung:

- Ernähren Sie sich vorwiegend pflanzlich.
- Reduzieren Sie tierische Lebensmittel, insbesondere Fleisch, Wurst und Fisch.
- Kaufen Sie hauptsächlich Bio-, saisonale und regionale Produkte.
- Vermeiden Sie Lebensmittelverschwendung (Nicht zu viel einkaufen, richtige Lagerung)
- Reduzieren Sie Verpackungsmüll.

Umsetzung einer nachhaltigeren Ernährung in die Praxis:



Der Hauptteil der Ernährung sollte aus Obst, Gemüse, Getreide und Getreideprodukte (Brot, Flocken) bestehen.

Weniger Fleisch kann durch mehr vegetarische Mahlzeiten pro Woche oder kleinere Portionsmengen erreicht werden. Da Fleisch viel Eiweiß und Mineralstoffe enthält, sind Mahlzeiten sinnvoll, in denen auch mehr Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen) eingeplant werden. Hülsenfrüchte enthalten nämlich auch viel pflanzliches Eiweiß, Mineralstoffe und zusätzlich Ballaststoffe (die das Fleisch nicht liefert). Somit kann Darmträgheit und Verstopfung vorgebeugt werden.

Wurst wird als Brotbelag verwendet. Stattdessen können die Verbraucherinnen mehr Käse (Achtung! Tierisches Lebensmittel) oder Gemüse (z.B. Radieschen-, Gurken-, Tomatenscheiben) oder mehr Aufstriche auf Gemüse-, Hülsenfrucht- oder Nussbasis verwenden. Im Handel gibt es ein reichhaltiges Angebot. Wer die Aufstriche selber herstellt, hat die Gewissheit, genau zu wissen, welche Zutaten und Mengen im Produkt sind. Rezeptideen gibt es reichlich in Zeitschriften, Kochbüchern und im Internet.

Fisch gilt als gesund, weil er die langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA enthält, die Herz und Kreislauf stärken. Da die Fischbestände in den Weltmeeren überfischt sind, sollte trotz der gesundheitlichen Vorteile weniger Fisch gegessen werden. Pflanzliche Öle und auch Nüsse (Leinsaat, Walnuss, Haselnuss, Hanf) liefern Alpha-Linolensäure, aus der der menschliche Körper EPA und DHA herstellen kann.

Sprecherrat Viersen 55plus Miteinander-Füreinander	„Truus Esser, Tel. 91 43 91 Wilfried Kluß, Tel. 0173 727 5540 Sabine Ramakers, Tel. 1 66 63 Gertrud Reiners, Tel. 2 29 00 Manuela Nazemi-Bogda, Tel. 938 935 60
Redaktion Viersen 55plus	folgt
Homepage	Wilfried Kluß, Tel. 0173 727 5540
Ausstellungen / Museen	
Ausstellungen / Museen 1	Hildegard Giesen, Tel. 12350
Museum Ausstellung 55plus	Peter Pырchalla, Tel. 358 975 oder 0176 2098 8820
Computer	
Computer 5	Hilde Schulte, Tel. 818 1766
Computer Fortgeschrittene 2	Ingeborg Abel, Tel. 10 68 71
Computer für Anfänger	Renate Meißner, Tel. 2 56 93
iPad-Treff	Sieglinde Zolldann, Tel. 89 79 438
Smartphone	Dieter Krienen, Tel. 1 58 08
Sprachen	
Englisch	Herr Fenner, Tel. 0176 6665 7005
Niederländisch Fortgeschrittene 1	Truus Esser, Tel. 91 43 91
Niederländisch Fortgeschrittene 2	Truus Esser, Tel. 91 43 91
Spanisch	Lilli Grab, Tel. 2 55 88
Vierscher Platt	Bernd Henk, Tel. 351 216
Film und Foto	
Digital Fotografieren – Bildbearbeitung 3	Karl-Heinz Schacke, Tel. 171 06
Digitale Fotografie	Manfred Argus, Tel. 2 03 94
Fotogestaltung mit PS- Elements	Birge Krohn, Tel. 9 19 35 56 Peter Paulesen, Tel. 2 91 01
Videobearbeitung	Klaus-Dieter Gröters, Tel. 1 25 80
Kalligraphie und Sütterlin	
Kalligraphie	Ruth Schneckenberg, Tel. 1 42 82
Sütterlin	Ruth Schneckenberg, Tel. 1 42 82
Outdoor-Aktivitäten	
Boule-Spiel	Maria Spiegelhoff, Tel. 1 33 38
Boule-Spiel Casinogarten	Hermann Schneckenberg, Tel. 1 42 82
Radfahren am Wochenende	Anne Emayel, Tel. 2 62 79
Radwandern	Manfred Mainz, Tel. 35 29 65
Radfahren 1, 30 bis 50 km	Sonja Tillmann, Tel. 1 85 70 Jürgen Schrey, Tel. 3 02 02
Radfahren 6, bis 30 km	Gerlinde Wasseige, Tel. 2 62 51 Annette Radmacher, Tel. 269 899
Radfahren 9, bis 30 km	Brigitte Hajek, Tel. 2 34 13 Margot Mevissen, Tel. 35 17 16
Radfahren 30 km	Beate Meder-Rickers, Tel. 2 24 87
Radfahren E-Bike Die Stromer	Ursula Boddem, Tel. 0176 6424 2067 Peter Ramakers, Tel. 1 66 63
Radfahren Pedale _02_15 ab 50 km	Hans-Henning Karaschewski
Wandern 2, 2 bis 4 Stunden	Eitel Gründer, Tel. 1 85 81

Wandern 3, 7 km**	Brigitte Müller, Tel. 2 22 20
Wandern, 4 bis 5 Stunden	Doris Rogoll, Tel. 106 6608
Wandern 4, 4 Stunden plus	Peter Meyer, Tel. 3 15 02
Wandern, 1 bis 3 Stunden	Christiane Rennertz, Tel. 10 25 694
Nordic-Walking 1	Karin Gehrmann, Tel. 2 27 00
Nordic-Walking 2	Hans Dieter Justen, Tel: 1 66 88
Nordic-Walking 3	Elfriede Bender, Tel. 1 38 74
Karten spielen & mehr	
Karten spielen	Liselotte Mertens
Kartenspiel Bridge	Ursula Genenger, Tel. 2 54 89
Kartenspiel Canasta	Eveline Blankenagel, Tel. 3 10 32
Kartenspiel Canasta 2 „Schwoatte Mürkes“	Linde Tekath, Tel. 0162 6193 910
Kartenspiel Doppelkopf	Elsbeth Albertz, Tel. 1025779
Kartenspiel Skat	Klaus Diers, Tel. 0171 2933 117
Kegeln	
Kegeln - Er wackelt noch	Antje Welsch
Kegeln-Genialdaneben0916	Hans Hover, Tel. 23 7 23
Kegeln-Spätlese	Beate Kaiser
Kochen	
Kochen 2	Leni Hoebertz, Tel. 7 72 35 Bernd Rahn, Tel. 5 87 08
Kochen 3	Mia Bommers, Tel. 1 26 10
Musizieren & Singen	
Miteinander singen	Ilse Herwig, Tel. 2 96 34
Mundharmonikakreis	Ulla Kreuter, Tel. 1 59 82
Tanz-Bewegung & mehr	
Internationaler Tanz	Christa Siemes, Tel. 3 25 21
Jazztanz	Doris Rogoll, Tel. 10 666 08
Yoga	Brigitte Ciernioch, Tel. 1 41 80
Meditation	Manfred Mainz, Tel. 35 29 65
Weitere Aktivitäten	
Kreativ gestalten	Margareta Neber, Tel. 2 00 12
Literatur 1	Ulla Horrig, Tel. 2 05 10
Malen - Zeichnen	Gabriele Feies, Tel. 2 10 01
Malen Aquarell Zeichnen	Birgit Bleichroth, Tel. 56 223 Sabine Ramakers, Tel. 16 66 3
Tagestouren / Städtereisen	Brigitte Strohmeyer, Tel. 50 20 71
Töpfern	Monika Rennen, Tel. 2 06 24
Weinprobe mit Winzern	Günter Terhaag, Tel. 1 65 79
Hier wird Ihnen geholfen	
Repair- Café	Willi Gillissen, Tel. 2 93 40
Altenheimbewohnern helfen	Ursula Genenger, Tel. 2 54 89



**Internet kann
jeder, wir können
auch Mensch.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Wir nutzen unser innovativstes Tool schon seit über 170 Jahren: echte Nähe. Denn nichts geht über persönlichen Kontakt vor Ort. Okay, wir bieten natürlich auch Online- und Mobile Banking, Apps sowie mobiles Bezahlen mit unseren Digitalen Karten. Wir sind ja nicht von gestern.