

Boisheim
Dülken
Süchteln
Viersen | Herbst/Winter 2024

miteinander-füreinander.



gratis
Für Sie zum Mitnehmen.

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

Caritas-Tagespflege Dülken

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

Caritas-Tagespflege Kempen

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

Caritas-Tagespflege Nettetal

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

Caritas-Tagespflege Süchteln

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

Caritas-Tagespflege Viersen

Gladbacher Straße 208, 41748 Viersen,
Tel. 02162 / 5789785

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



instagram.com/caritas_viersen



- | | | | |
|----|---|--|--|
| 5 | Vorwort | | |
| 6 | Das Viersener Stadtbad | | |
| 8 | Gedicht: Selbstgeständnis | | |
| 9 | Peter Trabner, der Schauspieler | | |
| 10 | Reise: Familienabenteuer in Kroatien | | |
| 13 | Die Kroasschublade | | |
| 14 | Restaurantkritik | | |
| 16 | Nachbarschaft | | |
| 18 | Kaffeeahrt mit Martha | | |
| 20 | Der Wildstaudengarten und seine Sonnenuhr | | |
| 22 | Gänse an der Bachstraße | | |
| 24 | Tipps für den Alltag | | |
| 25 | Ist das nicht Opa? | | |
| 26 | Weihnachtsmenü | | |
| 30 | Ernährung im Alter | | |
| 33 | Elsa und die Mode | | |
| 34 | Aus den Gruppen | | |
| 37 | Ansprechpartner der Gruppen | | |
| 40 | Veranstaltungstipp | | |
| 41 | Leserbriefe | | |
| 42 | Rätsel | | |
| 43 | Impressum und Schlußwort | | |

An elderly couple is shown in a close embrace in a sunlit field. The woman, with short white hair, is in the foreground, looking towards the camera with a gentle smile. The man, with a white beard and hair, is behind her, his arms wrapped around her. The background is a soft-focus green field under a bright sky.

**Zusammenhalten ist
immer noch die beste
Zukunftsstrategie.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Gerade in der heutigen Zeit braucht die Welt wieder mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir alle, die trotz Herausforderungen den Mut finden, die Zukunft in die Hand zu nehmen: Ideenhaber und Anpacker, Familien und Pläneschmieder, Mitbestimmer, Unternehmer und Alltagshelden. Gemeinsam schauen wir nach vorn und sagen: Morgen kann kommen. Wir machen den Weg frei.

**Volksbank
Viersen eG**



Guten Tag, liebe Viersener*innen

die letzten Jahre haben wir über Hitzewellen geklagt, und dieses Jahr wird über zu viel Regen lamentiert. Das Wetter spielt verrückt, die Menschen verändern sich, und die Welt steht Kopf!

Mit unserer Zeitschrift möchten wir Sie ein wenig ablenken und gleichzeitig zum bewussten Hinschauen anregen.

In dieser Ausgabe nehmen wir Sie mit auf einen Familienurlaub nach Kroatien, beleuchten die Aktion des Schauspielers Peter Trabner, geben Tipps für den Alltag und stellen Ihnen in jeder Ausgabe ein anderes Restaurant in Viersen vor. Wenn Sie Ihre Erfahrungen mit uns teilen möchten, werden wir diese Lokale gerne besuchen und darüber berichten.

Und das ist noch längst nicht alles!

Schauen Sie einfach mal rein...

Beate Lammertz

Das Viersener Stadtbad
kurz nach seiner Fertigstellung



Foto unten links:
Gäste und Schwimmer
bei der Einweihung des
Stadtbads 1906

Foto unten rechts:
Der Innenbereich des
Viersener Stadtbads

Das Viersener Stadtbad

Das Stadtbad an der Burgstraße 60 (frühere Adresse: Burgstraße 2d) ist ein sehr interessantes Zeugnis der Zeit um 1900. Bei zunehmender Industrialisierung zog es die Menschen mehr und mehr in die Nähe der Fabriken, wo sie ihr Geld verdienten. Die Abwasserentsorgung des Viersener Stadtzentrums war soeben – im Jahr 1886 – fertiggestellt worden, vier Jahre später kam die Installation der Wasserversorgung. Dies bedeutete aber noch lange nicht, dass die Menschen so großzügig mit Wasser umgehen konnten, wie wir es heute gewohnt sind.

Nachdem auch die Medizin vor allem ab Mitte des 19. Jahrhunderts immer größere Fortschritte in der Diagnose und Therapie vieler Krankheiten aufzuweisen hatte, wurde auch die Körperhygiene für die persönliche Gesundheit als immer wichtiger angesehen. Daher wurde der regelmäßigen körperlichen Reinigung eine immer bedeutendere Rolle zugemessen. In den Häusern gab es um die Jahrhundertwende aber noch kaum Bäder oder gar Duschen. Daher begrüßten die Viersener den Plan zur Errichtung einer städtischen Badeanstalt sehr.



Im Jahre 1905/06 wurde unter Leitung des Architekten Willy Esser ein Stadtbad mit Schwimm-, Brause-, Wannen- und Heilbädern erbaut „zur Hebung der Volksgesundheit und Körperpflege“ erstellt.

Paul Artur Memmesheimer kommentiert den Zeitgeist wie folgt: „Neben diesen volksgesundheitlichen Vorstellungen veranschaulicht das Viersener Stadtbad aber auch die zunehmende Entwicklung des Breitensports. Natürlich wußte man längst, wie gesund das Schwimmen ist, daß es den Körper stählt und abhärtet, wobei man natürlich nicht nur an die Gesundheit der Bürger schlechthin und an deren Entwicklung zur Leistungsfähigkeit, sondern auch daran dachte, daß man gesunde Menschen und insbesondere im Hinblick auf Preußens Machtstreben starke junge Männer im Heer brauchte.

So unangenehm auch uns heute solche Hinweise sein mögen, unterschwellig wirken auch sie in den Gründen für diese Bauten unter dem Gesichtspunkt der körperlichen Ertüchtigung nach.“¹

Die Errichtung dieses Stadtbades im Jugendstil lehnt sich an die Bädertradition der Antike an und ist ein hervorragendes Beispiel für die Architektur dieser Zeit. Alle Elemente dieses Gebäudes sind sowohl der Funktion des Gebäudes untergeordnet als auch der Ästhetik des Baues. Dadurch entstand ein einerseits prachtvolles Gebäude – wie für einen Herrscher entworfen –, andererseits war der Bau für die gesamte Bevölkerung Viersens gedacht.² Und so wurde es auch sehr positiv aufgenommen und reichlich genutzt.

In den Nachkriegsjahren wurden die Besucherzah-



len aber langsam geringer; in den 1980er Jahren überlegte man schließlich sogar, das Stadtbad ganz zu schließen – oder zu restaurieren. Zum Glück entschied man sich 1988/89 für Letzteres. Und so verfügt Viersen heute über eines der ganz wenigen Bäder im Rheinland aus der Gründerzeit, und das noch in hervorragendem Zustand.

Frank Brüggem

¹ Artur Memmesheimer: *Von der Rettung eines wichtigen Baudenkmals – Laudatio anlässlich der erstmaligen Verleihung des Rheinischen Denkmalpreises an das Stadtbad in Viersen an der Burgstraße am 20. April 1997.* In: *Heimathbuch des Kreises Viersen 1998, Viersen 1997*, S. 271f.

² Vgl. Paul Artur Memmesheimer: *Ebd.*, S. 272



Foto: NEW AG/Falco Peters Photography

Jugendstilbad Viersen heute

Selbst heute noch ist es immer wieder ein Erlebnis, dieses architektonische Meisterwerk wahrzunehmen und dann gleichzeitig die Möglichkeit zu nutzen, Kontakt mit einem Element aufzunehmen, das ein wesentlicher Pfeiler der menschlichen Werdung ist. Das Wasser. Das Wasser rauscht, das Wasser schwoll nun nicht gerade im Jugendstilbad. Wäre auch zu gefährlich.

Aber im seichten Wellengang desselben genügt eine kleine Schwimmrunde, vielleicht mit einem kurzen Abtauch dem Grund entgegen, um sich wieder für den Alltag zu erden. Übrigens, einen Bademeister gibt es auch, wegen Rettung und so. Vielleicht sogar eine Bademeisterin.

Uschi Siebert-Hüsken

Jugendstilbad Viersen, Burgstraße 60, 41747 Viersen, Telefon 02162 3714714, weitere Informationen finden sich hier: www.new.de/baeder/baeder-uebersicht/stadtbad-viersen



Foto: NEW AG/Falco Peters Photography

Selbstgeständnis

Ich bin meiner Mutter einzig Kind

Wie viele andre ausgeblieben sind

Weiß ich nicht

So Sechse oder Sieben

Das fällt auch gar nicht ins Gewicht

Ist eh alles an mir hängen geblieben

Die Liebe, die Treue, die Güte

Selbst das Fastfood aus der Tüte

Ich werd`s mein Lebtag nicht vergessen

Musste ich alles alleine aufessen

Wären die Schläge für Sechs ausgeblieben

Könnte ich meine Mutter heute noch lieben

Edy Mörý

Foto: Susanne Polzin



Peter Trabner, der Schauspieler

*Da steht er nun, der Campingbus.
Mitten im Skulpturenpark in Viersen.*

Die Beachtung der Vorbeigehenden ist richtig groß. Die einen: Daumen hoch, die anderen: Gegenrichtung mit entsprechenden Kommentaren, die hier nicht ausgeführt werden müssen.



Für Peter Trabner ist das sowieso Alltag, denn seine Bühne ist die Öffentlichkeit in Paderborn, Emstetten, auch in Ostdeutschland oder jetzt in Viersen. Und nicht nur jetzt in Viersen, sondern auch schon früher. Am Bismarckturm, vor der Festhalle und selbst vor der Galerie hat er seine freien Improvisationen dargeboten. Weil das Publikum immer so nahe ist, bezieht Peter Trabner es direkt mit ein. Kommt vom Heutigen ins Vergangene, diskutiert die beiden Wahrheiten von Recht haben und nicht Recht haben und wirft verbal Feuer, Erde, Wasser, Luft in dieselbe.

Spätestens jetzt kommt das Gesicht der Satire zum Vorschein und nimmt dem Sturz Empedokles in den Ätna die Dramatik.

Dramatik als solche ist ihm nicht unbekannt. Er hat in vielen Tatorten mitgespielt, und andere Serien und Filme im Fernsehen sind sein Metier.

Das mit dem Campingbus war im Mai 2024, und im September kommt er wieder nach Viersen, oder war er schon da? Dann muss jetzt wohl Oktober sein.

Wie die Zeit vergeht!
Das Ganze war Samstag.
Am Montag war er weg.

Text und Fotos Uschi Siebert-Hüsken

Ein Familienabenteuer in Kroatien: Zwischen Herausforderungen und unvergesslichen Momenten



Es war die Idee meines Sohnes: Ein gemeinsamer Familienurlaub in Kroatien. Mit an Bord: Seine Freundin, beide Hunde, seine Schwiegereltern und ich. Fünf Erwachsene und zwei Hunde – das macht die Planung zu einer echten Herausforderung. Doch das Ziel stand schnell fest: Kroatien sollte es sein. Ein Ferienhaus mit vier Schlafzimmern, drei Bädern, einem Pool und einem sicheren Garten für die Hunde musste her. Glücklicherweise fanden wir zügig das passende Domizil, und es war sogar bezahlbar. Später wurde uns klar, warum das so war.

Für die Anreise brauchten wir zwei Autos und eine Dachbox, um das ganze Gepäck unterzubringen. Endlich konnte es losgehen: Zwei Etappen von jeweils acht Stunden Fahrt mit einer Zwischenübernachtung lagen vor uns. Trotz Regens kamen wir gut voran – bis auf einige Beschwerden des Schwiegervaters über den Fahrstil meines Sohnes. Mal war er zu schnell, mal zu langsam, was der Schwiegervater über Walkie-Talkie regelmäßig kommentierte. Dass wir in Sichtweite fuhren, erwies sich als nicht die beste Idee. Auf der Rückfahrt entschieden wir uns daher, getrennte Wege zu fahren, was die Fahrt deutlich entspannter machte.

In Kroatien angekommen, wurden wir von strahlendem Sonnenschein empfangen. Dank Navi fanden wir unsere Ferienadresse schnell, doch der erste Schock ließ nicht lange auf sich warten: Vor uns lag ein altes, verkommenes Bauernhaus. Zum Glück entdeckten wir einen Weg, der daran vorbeiführte – und dort war unser eigentlicher Ferien-



ort. Es stellte sich heraus, dass wir sprichwörtlich am Ende der Welt gelandet waren. Nichts war fußläufig erreichbar, und selbst für den sportlichen Schwiegervater gab es keine vernünftige Laufstrecke.

Die Zimmeraufteilung sorgte für den ersten Streit zwischen meinem Sohn und mir, da mein zugewiesenes Zimmer das Bad eine Etage tiefer hatte. Nach einer hitzigen Diskussion gab ich mich geschlagen, bekam dafür aber das größte und schönste Bad. Nachdem sich die Gemüter beruhigt hatten, fuhren wir erst mal einkaufen – es durfte nichts vergessen werden, da in der Nähe keine Einkaufsmöglichkeiten vorhanden waren.

Abends zogen wir uns meist früh in unsere Betten zurück, da weder Fernsehen noch stabiles Internet für Unterhaltung sorgten. Die Tage verbrachten wir in geselliger Runde, doch die morgendliche Stille war besonders wertvoll für den Schwiegervater und mich. In diesen frühen Stunden, noch bevor der Rest der Familie erwachte, bereiteten wir gemeinsam das Frühstück vor – das einzige Küchenzugeständnis, das uns mein Sohn eingeräumt hatte. Diese ruhigen Morgenrituale genossen wir sehr, während unsere Kinder die Verantwortung für die übrigen Mahlzeiten übernahmen und uns liebevoll aus der Küche verbannten. Anfangs war diese Rollenverteilung ungewohnt, doch bald schätzten wir die neu gewonnene Freiheit – abgesehen von unseren gelegentlichen Wünschen nach Wein und süßen Leckereien, die wir äußern durften.

Die Essensplanung war abwechslungsreich und manchmal überraschend, besonders beim Grillen. Wenn nicht gekocht wurde, gingen wir auswärts essen – ein Unterfangen, das oft in Diskussionen endete, da selten alle mit einem Vorschlag einverstanden waren. Schließlich fanden wir aber immer einen Kompromiss, denn Kompromisse sind das A und O bei einem Familienurlaub. Auch die Ausflüge wurden heiß diskutiert, aber am Ende fanden wir meistens eine gemeinsame Lösung. Die Kinder unternahmen auch einiges alleine oder nahmen einen von uns mit, während die Zurückgebliebenen sich am Pool entspannten.

Der Urlaub verlief insgesamt überraschend gut. Wir gingen segeln und Motorboot fahren – Aktivitäten, die ohne unsere Kinder wohl nicht stattgefunden hätten. Drei Wochen ohne Fernsehen und seltenes Internet störten uns kaum. Ob ich eine solche Gemeinschaftsfahrt noch einmal machen würde? Vielleicht, aber beim nächsten Mal würde ich die Planung genauer in die Hand nehmen.

Eine wichtige Lektion haben wir jedenfalls gelernt: Rücksichtnahme ist bei einer solchen Reise das A und O. Die nächste Reise ist jedenfalls schon in Planung – irgendwann.

Text und Fotos Anne Leonards



Gesundheits- & Rehasport



Wir machen die **Stadt** *fit!*

in

Süchteln & Viersen

Gesundheitssport



INFORMATION

ASV EINIGKEIT SÜCHTELN

Björn Siegers

Tel. 0 21 62 / 97 97 31

geschaeftsfuehrer
@asv-suechteln.com

www.asv-suechteln.de

Rehasport



Die Kroasschublade (oder so...)



Wer kennt sie nicht, und wer hat im Haushalt nicht diese verwunschene Ecke, in der alles verschwindet, was sonst keinen Platz findet?

Die Kroas- oder auch Kruschtschublade! Manch eine*r hat auch eine Kiste, eine Schatulle oder einen Karton. Hier verschwindet alles, was sich sonst nirgends zugehörig fühlt: Kulis, Haarklemmen, Schnur, Geschenkband, Batterien, Gummibänder und ganz viel mehr. Post-its sind auch meistens dort zu finden. Wenn hier noch Notizen oder Adressen von Menschen, die man lange nicht gesehen oder gehört hat, draufstehen, umso besser. Man hat

gleich einen Grund, vergessene Freunde anzurufen und alte Kontakte wieder aufleben zu lassen. Diese lokale Sammelstelle wird auch gerne der „Wenn-dann-dort“-Ort genannt. Denn alles, was keinen festen Platz in der Wohnung hat, wird hier abgelegt. Wer etwas sucht und nicht weiß, wo es liegen könnte, sollte hier anfangen zu suchen, denn hier wird man meist fündig. Das Phänomen an dieser Kiste oder Schublade ist, dass Frau oder Mann sie ungern aufräumt. Aber wenn, dann tauchen viele vergessene Schätze auf. Man kann Tage damit verbringen. Meistens tauchen irgendwelche Erinnerungen auf, die es wert sind, dass ihnen etwas Zeit geschenkt wird.

Leider ist diese Aufräumarbeit fast immer umsonst, denn nach ganz kurzer Zeit ist die gleiche Unordnung wieder eingezogen. Hier ist unser Zwang nach Ordnung und Perfektionismus völlig vergessen und das Chaos hat das Kommando. Ich hab sogar schon im Internet gesehen, dass Leute Rat gesucht haben, wie Struktur in diese Unordnung gebracht werden kann. Ob das der Weg ist? Ich glaube kaum.

Vielleicht ist das Schönste an diesem „Wohnaccessoire“, dass jede*r eine Schranktüre hat, die besser zubleibt.

Text: Beate Lammertz



Hauptstraße 94b · 41747 Viersen

Telefon: 02162 / 13 18 7

kontakt@adler-apotheke-viersen.de

www.adler-apotheke-viersen.de

IHR PARTNER IN SACHEN GESUNDHEIT!

Ihre Adler Apotheke in Viersen ist für Sie da und bietet Seniorinnen und Senioren umfangreiche Leistungen:

- Lieferservice
- Vorbestellservice
- Blutdruckmessung
- Pflegemittel-Beratung
- Diabetes-Beratung
- Inkontinenz-Beratung

und vieles mehr.

SPRECHEN SIE UNS AN!

Jetzt anrufen unter **02162 / 13 18 7**
oder besuchen Sie uns in unserer Apotheke.



**Nutzen
Sie unseren
Botendienst
gratis!**

Glücklich bei Felix – Ein kulinarischer Abstecher nach Neapel in Viersen



Unsere Redaktion hat beschlossen, regelmäßig gemeinsam essen zu gehen und die Erlebnisse für unsere Leserinnen und Leser festzuhalten. Unser erster Ausflug führte uns zu Felix Pizza und Pasta am Remigiusplatz. **Vorweg:** Wer hier eine typische Pizzeria mit Standard-Angebot erwartet, wird überrascht – und zwar positiv.

Felix ist kein Ort für die klassische „Take-away“-Pizza, sondern für Liebhaber der original neapolitanischen Küche. Die Pizzen hier werden mit ausgewählten, authentischen Zutaten wie San Marzano Tomaten und Fior di Latte - einem besonders cremigen Mozzarella – zubereitet. Die Beläge sind bewusst reduziert und hochwertig, manch-

mal auch ungewöhnlich. Genau diese Liebe zum Detail und zur Qualität macht den Unterschied. Wer offen für neue Geschmackserlebnisse ist, wird hier fündig.

Auch die hausgemachte Pasta konnte auf ganzer Linie überzeugen. Auf Salat und Vorspeisen haben wir bewusst verzichtet, um uns ganz auf die Hauptgerichte zu konzentrieren.

Im Felix gibt es zudem eine kleine, aber feine Auswahl an Weinen, die das Menü stilvoll abrunden. Der Gastraum bietet eine gemütliche Atmosphäre, ist aber eher klein. Daher ist eine Tischreservierung empfehlenswert. Bei schönem Wetter lockt zudem die Terrasse ins Freie.

Unser Urteil: Felix ist eine klare Empfehlung und ein Grund, wiederzukommen. Wenn Sie also Lust auf authentische neapolitanische Küche in Viersen haben, sollten Sie es unbedingt selbst ausprobieren. Wir jedenfalls planen schon unseren nächsten Besuch!

Anne Leonards

weitere Infos: www.felix-pizza.de



Gemeinnützige Wohnungsgesellschaft Kreis Viersen AG

GUTES
WOHNEN
GARANTIERT



Ihre GWG – aktiv
im Kreis Viersen,
in Krefeld
und Meerbusch.



02162
5780-0

Unser Wohnungsbestand

in der Stadt Viersen umfasst 779 Wohnungen – modernisiert, renoviert und preiswert.

Wir kümmern uns um bezahlbaren Wohnraum,
vor allem für Senioren und junge Familien.

Willy-Brandt-Ring 17
41747 Viersen
info@gwg-kreis-viersen.de
www.gwg-kreis-viersen.de

Auch ein kleines Leben ist etwas wert

Tot lag ich auf dem Bürgersteig. Von einer Sekunde auf die andere war es aus mit mir, noch bevor ich wusste, wie mir geschah. Und da lag ich nun: klein, zusammengekrümmt, mit offenen Augen. So klein. Kaum sichtbar. Viele gingen achtlos an mir vorbei und sahen mich wirklich nicht. Andere schauderten und verschwanden schnell. Nur eine Frau, die sah mich wirklich an. Sie blieb kurz stehen, sagte „arme Mausi“. Das tat schon gut. Doch auch sie ging weg und verschwand in einem Haus.

Es begann zu nieseln. Niemand scherte sich um mich. Mein einst so schöner Pelz quoll auf und wurde nass und klamm. Irgendwann schob mich jemand mit dem Fuß vom Bürgersteig an den Straßenrand. Tote Tiere mag niemand mehr sehen. Bei kleinen Tieren tun die Leute immer so, als wären wir ein wertloses Leben gewesen, nur weil wir ein kleines Leben waren.

Irgendwann kam die Frau durch den Regen gelaufen und ließ ihren Blick umherschweifen. Scheinbar suchte sie etwas. Dann blieb ihr Blick an mir haften. „Da bist Du! Ich hole Dich gleich!“ Die Frau hatte MICH gesucht! Mich! Tot und klein, wie ich war. Minuten später tauchte sie wieder auf, bewaffnet mit einer kleinen Schachtel und Papier. Vorsichtig, denn eine Stelle an meinem kleinen Schädel war offen, verfrachtete sie mich in die Schachtel und versprach mir einen schönen Platz.

Am Abend nach der Arbeit wollte die Frau ohnehin zum Friedhof, und dort wollte sie mir ein Eckchen suchen. So lange blieb ich in der Schachtel unter ihrem Tisch. Ich fuhr mit ihr im Auto und wurde in ihrer Manteltasche herumgetragen. Auf dem Friedhof dann gab sie sich große Mühe, ein ruhiges Plätzchen für mich zu finden.

Nun liege ich in einer großen Höhle im Stamm eines Baumes, mitten auf weichem Laub und auch teilweise zugedeckt davon. Hier bin ich glücklich, wenn auch tot, und ich habe ein vernünftiges Grab bekommen statt wie Abfall am Straßenrand vor mich hin zu verrotten. Es gibt eben doch Menschen, die wissen, dass auch kleines Leben einen großen Wert hat. Genau wie die Frau denke auch ich oft an ihre Freundin, die diesen Wert auch sieht. Auch sie hat einmal ein kleines, totes Mäuschen von der Straße aufgehoben, in ihr Taschentuch gewickelt und ihm ein schönes Plätzchen gesucht. Danach musste sie sich zwar ihre Nase am Jackenärmel abwischen, weil sie nun kein Taschentuch mehr hatte, aber das war ihr egal. Ebenso wie die komischen Blicke manch anderer Leute.

Es müsste mehr Menschen geben, die auch ein kleines Leben zu schätzen wissen!

Jack Schneider

Lieber, guter Nikolaus,

da du gerade bist im Haus,
will ich endlich Danke sagen:
Es war Krieg vor 80 Jahren,
als du kamst in unsern Bunker,
brachtest Zuversicht mit runter.



Uns Kindern gabst du wieder Mut,
die Hoffnung tat uns richtig gut.
Tatsächlich kam des Terrors Ende,
mit ihm auch des Schreckens Wende.

Ein jeder spuckte in die Hand,
wir bauten auf das geschundene Land.
Friede wurde Teil der Deutschen,
der Aufschwung wollte gar nicht weichen:
Abnahme bei der Arbeitszeit,
Armut sowie Kinderarbeit.
Der Wohlstand steigt bis heut` weltweit,
die Frage ist, zu welchem Preis:

Nicht weit von uns herrscht wieder Krieg,
die Mächtigen spielen ganz auf Sieg.
Populisten treiben ihr krudes Wesen,
als hätt`s die Aufklärung nie gegeben.
Big Data und der Drogenhandel,
Artensterben, Klimawandel.

Der ökologische Fussabdruck ist zu gross.
Tritt sicher wieder Flüchtlingswellen los.
Pestizide, Tiermastindustrie,
wir konsumieren wie noch nie.
Was haben wir da nur an den Haxen,
wird`s uns über den Kopf noch wachsen?

Nikolaus, ich hab`ne Frage,
die ich kaum zu stellen wage:
Was machst du über`s Jahr da oben?
Unsere Probleme sind doch nicht behoben.
Wenn ich an deiner Stelle wär,
würd` ich viel öfter runterkommen.
Denn auf der Erde tobt der Bär,
hilf uns, bevor wir hier verkommen.

Also sprach der Weihnachtsmann,
so eindringlich wie er`s nur kann:
Frisch auf ihr Leut, mal aufgerafft,
das Maleur habt doch ihr geschafft.
Gebt euch einen kräftigen Ruck
und den Mächtigen mächtig Druck!



Zum Nikolausfest in einem Jahr,
will ich dann sehn, war hier geschah!
Ich kann sehr ungemütlich werden,
wenn ihr nicht endlich spurt auf Erden.

H. W.

Nachbarschaft

Anonym ist sie, trotzdem ist sie da.



Alles begann mit der Aufgabe wichtiger Teile in besagter Nachbarschaft. Zuerst das Gebäude, leer geräumt. Dann das weitläufige Gelände, einfach ignoriert. Freigegeben zur uneingeschränkten Wucherung von Grünzeug mit und ohne Dornen.

Offene Toilettentür mit direktem Durchgang zum WC. Übervolle Mülleimer. Daneben Berge und große Flächen von Abfall. Hingeworfene Objekte des Alltags, die wahrscheinlich für die ehemaligen Besitzenden derselben überflüssig geworden waren. Aber dort, wo sie jetzt liegen, passen sie schon gar nicht hin.

Mit dem Eigentümer der Nachbarschaft kann kein Kontakt aufgenommen werden, weil er unbekannt ist. Dann betrat aber eines Tages ein Mitarbeiter des Unbekannten das Gelände. Leider konnte er wegen fehlender Sprachkenntnisse auch nicht weiterhelfen.

Eine Möglichkeit blieb noch, das Amt. Aber welches? Irgendwie ist keines zuständig, bis auf eines, wenigstens für den Teilbereich „4 Beinchen und langer Schwanz“. Danach ist doch etwas in Bewegung gekommen, denn eines schönen Tages wurde ein Container aufs Gelände gestellt und nicht nur das, er wurde auch befüllt.

Womit liegt auf der Hand, bzw. lag auf dem Gelände. Manchmal reicht eben auch ein Minimalanstoß sogar ohne Sprachkenntnisse.

Text und Fotos Uschi Siebert-Hüsken





Traditionell innovativ für Sie da

- Knie-, Hüft- und Schulterendoprothetik
- Wirbelsäulenchirurgie
- Robotisch- und computer-gestützte OP-Techniken
- Arthroskopien
- Fußchirurgie
- Kinderorthopädie
- Multimodale Schmerztherapie
- Sportorthopädie
- Physiotherapie
- Ambulante Operationen



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

Tag der offenen Tür
Wir freuen uns Sie zu begrüßen!
Samstag, 25. Mai, 11-15 Uhr

Kaffeefahrt mit Martha

„Schritt eins ist geschafft.“ Erleichtert seufzt meine Passagierin, eine gepflegte Dame schwer bestimmbar Alters, als sie mit meiner Hilfe in die Rikscha geklettert ist. „Ehrlich gesagt: Ich habe schon ein bisschen Angst; es ist ja alles neu für mich, und ob das Wetter hält ...“ „Sie haben ein Dach über dem Kopf, Frau Marcinkovska“, sage ich und verstaue ihre Gehhilfen hinter der Sitzbank. „Wenn jemand nass wird, dann ich. Und Angst? Dafür gibt es keinen Grund. Sie werden sehen: Gleich mögen Sie gar nicht mehr aussteigen!“ „Glauben Sie?“ Ein zweifelnder Blick aus dunklen Augen. „Ganz sicher, Frau Marcinkovska!“

Sie rückt ihr geblümtes Halstuch zurecht. „Ach bitte, nennen Sie mich doch Martha.“ „Gerne, Frau Marcinkovska.“ Ich schließe ihren Sicherheitsgurt. Die Dame riecht nach einem frischen, vielleicht ein wenig zu jugendlichen Parfüm. „Martha“, wiederholt sie. „Das ist weniger umständ-

lich.“ „Sicher“, sage ich, setze mich hinter den Lenker, starte die elektrische Unterstützung und trete in die Pedale. „Ein Stündchen durch die Natur, Martha?“ „Bitte. Das wäre mein Wunsch heute.“

Wir verlassen das auf einem ehemaligen Industriegelände errichtete Neubauviertel mit seinen seniorengerechten Wohnblocks, rollen ein paar hundert Meter über den ruppigen Radweg an der viel befahrenen Umgehungsstraße und flüchten dann ins Grüne.

„Darf man Sie während der Fahrt ansprechen?“, fragt Martha. „Ich bitte darum. Wir sitzen hier nicht im Linienbus. Ich unterhalte Sie, Sie unterhalten mich.“ Ich zirkele die Rikscha um ein Absperrgitter herum und schlage den Weg Richtung Fluss ein. „Warum machen Sie das eigentlich?“, fragt Martha. „Was?“ „Diese Rikscha-Touren.“ „Weil ich




Delphin
APOTHEKE

**VON MENSCH
ZU MENSCH.**


NATÜRLICH SIND
WIR AUCH **ONLINE**
FÜR SIE DA.
MEDIKAMENTE
ONLINE BESTELLEN,
VOR ORT ABHOLEN:
www.delphinapotheke-viersen.de


DELPHIN APOTHEKE
Inh.: Stefan Grebe
Apotheker für Geriatrische Pharmazie
Bahnhofstr. 1, 41747 Viersen
Tel.: 0 21 62 / 1 68 61
E-Mail: info@delphinapotheke-viersen.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
WOCHENTAGS: 8:30 BIS 18:30 UHR
SAMSTAGS: 8:30 BIS 13:00 UHR



Radfahren liebe. Weil man mich gefragt hat. Weil ich mich gerne unterhalte ...“ „Mit alten Frauen?“ „Alter ist eine Frage der Perspektive“, sage ich. „Und der Selbstwahrnehmung.“ „Aha.“ „Zwei Semester Philosophie“, erkläre ich. „Bevor ich mich entschieden habe, Lehrer zu werden.“ „Lehrer“, wiederholt Martha. „Lassen Sie mich raten: Sport und Geographie?“ „Beinahe richtig“, sage ich. „Sport und Deutsch. Und ehe Sie jetzt ein Klischee über den Lehrerberuf bemühen: Nein, zu viel Zeit habe ich nicht. Aber einen Nachmittag opfere ich gerne.“ „So, so. Sie opfern also ...“ Ich spüre, wie mir das Blut in den Kopf steigt. „Soll heißen: Ich mache das hier ehrenamtlich. Wie alle anderen Mitglieder unseres Fahrdienstes.“ Zur Linken blüht ein Feld – Raps, Senf oder Klee – und die wilden Kirsch- oder Apfelbäume am Flussufer stehen in voller Pracht. „Wunderschön! Und wie das duftet!“ Martha klingt begeistert. „Wissen Sie: Ich bin hier aufgewachsen, bevor es mich wegen der Liebe nach Würzburg verschlagen hat. Würzburg ist beindruckend, keine Frage, aber als mein Mann, starb, musste ich zurück. Heimweh nach dem Niederrhein.“

Wir überqueren den Fluss und biegen hinter der Brücke ab in ein kleines Wäldchen. „Früher war hier ganz in der Nähe ein Bauerncafé“, sagt Martha. „Da bin ich mehr als einmal in den Mai getanzt. Früher. Lange vorbei ...“ „Ihr Café gibt es tatsächlich immer noch. Hat leider nur am Wochenende geöffnet. Also nicht heute. Personalmangel vermutlich.“ „Schade.“

Wir passieren eine Hofanlage, deren Wohnhaus wie ein verwunschenes Schloss wirkt. In den Ställen stehen Pferde, auf einer Weide toben freche Zicklein und Lämmer durch saftiges Gras. „Es lebe die Jugend“, sagt Martha. „Be-

neidenswert.“ „Allerdings“, stimme ich zu. Ein paar Minuten fahren wir schweigend dahin, ehe ich frage: „Wieder in der Heimat. Sehr lange wohnen Sie aber noch nicht hier, oder?“ „Zwei Monate. Und wenn ich ehrlich bin: Ganz ohne Hintergedanken war meine Rückkehr nicht. Mein Sohn lebt in der Nähe und ich hatte gehofft ...“ Sie bricht ab. „In der Nähe?“, frage ich. „Das heißt?“ „Im Düsseldorfer Norden.“ „Eine halbe Autostunde entfernt also.“ „Vierzig Minuten“, korrigiert Martha. „Falls kein Stau auf der Autobahn ist. Ich wäre gerne näher zum ihm gezogen. Nur ist Düsseldorf unverschämt teuer. Und als ich dann hier günstig ein Appartement bekommen konnte, habe ich zugreifen. Allerdings: ‚Seniorengerecht‘ ist ein großes Wort. Um Senioren wirklich gerecht zu werden, fehlen hier kulturelle Angebote und soziale Kontakte ...“ Wieder bricht sie ab. „Sie hätten gerne mehr von Ihrem Sohn, richtig?“ Martha seufzt. „Sicher. Aber Paul braucht halt seine Energie, um die Karriereleiter hinaufzuklettern ...“

Ich werfe einen raschen Blick auf das Display am Lenker der Rikscha. „Energie ist ein gutes Stichwort“, sage ich. „Mein Akku hat keine zwanzig Prozent Leistung mehr. Wir sollten bald zurück.“ „Wie schade!“ „Hatte ich nicht vorausgesagt, dass Sie am liebsten nicht mehr aussteigen würden?“ „Das haben Sie.“ Ich wähle den kürzest möglichen Weg. Er führt ein gutes Stück an der lauten, belebten Straße entlang. Vielleicht hilft das Martha, das Ende dieser Autofahrt leichter zu akzeptieren. Als wir in Richtung ihres Wohnblocks abbiegen, fragt sie: „Hätten Sie denn noch die Zeit, einen Kaffee mit mir zu trinken? Unser Haus hat ein hübsches Bistro, der Kuchen ist nicht übel – und viel leicht mögen Sie sich noch ein wenig länger mit mir so nett unterhalten. Eine Steckdose für Ihre Batterie gibt es dort sicher auch – und natürlich sind Sie eingeladen ...“ Kann ich das abschlagen? Nein. Und bestreiten, dass auch mir der gemeinsame Ausflug Spaß gemacht hat, ebenso wenig. Also sage ich: „Sehr gerne, Martha!“, und steuere den Parkplatz an.

Markus Fegers



Rickradelt
Vierschermobil

Kostenfreier Rikscha-Fahrdienst für Senior*innen und Menschen mit Handicap
Infos und Anmeldung:
Freiwilligen Zentrale Viersen
Telefon 02162/8178717
email:
info@freiwilligen-zentrale-viersen.de

Der Wildstaudengarten und seine Sonnenuhr

Text und Fotos: Dr. Ekkehart Köhler

Wer den im Blockinnenhof zwischen Königsallee und Bahnhofstraße gelegenen Garten über eine der mit Klinkersteinen und Rheinkieseln gepflasterten schmalen Zuwegungen betritt, stößt unvermittelt an der Rundbank auf ein Bahngleis: also eine Parkbank mit Gleisanschluß? – vielleicht das letzte Gleis des vor gut 100 Jahren am Kopfende der Bahnhofstraße gelegenen Viersener Bahnhofs? Schaut man genauer hin, so entdeckt man auf dem Gleis die Monate des Jahres aufgeschweißt, von Januar bis Juni auf der einen Seite und von Juli bis Dezember auf der anderen Seite. Des Weiteren finden sich die Daten 21.6. und 21.12. an den Endpunkten der Beschriftung: die Daten der Sommer- und Wintersonnenwende (Abb. 1).

Hebt man dann seinen Blick und betrachtet die Sitzbank etwas genauer, so entdeckt man eingelassen in die Mauer 16 Basaltlavasteine. (Abb.2). Sie sind oben mit römischen Zahlen beschriftet und jeweils darunter mit arabischen, letztere markiert mit einer kleinen Sonne oben rechts. Beschriftung und gleichmäßige Verteilung erinnern an eine Uhr mit doppeltem Ziffernblatt: oben die Anzeige der MEZ, der mitteleuropäischen Zonenzeit, und unten die der MESZ, die um eine Stunde vor der MEZ verlaufende mitteleuropäische Sommerzeit. Für eine Sonnenuhr fehlt aber noch der Schattenstab: der sind die Besucherinnen und Besucher selbst, wenn sie sich auf die jeweils aktuelle Monatsmarkierung des Bahngleises stellen und – Sonnenschein vorausgesetzt – ihren Schatten bis zur Sitzbank verlängern (Abb.3). Erwähnt werden muß noch, daß es sich nicht um eine klassische Rundbank in Kreisform handelt, diese Bank bildet vielmehr eine Ellipse. Die Sonnenuhr wurde nach Plänen des Autors von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der städtischen Abteilung Stadtgrün gebaut.

Die geometrischen Beziehungen von Sonne und Erde weisen einige „Unregelmäßigkeiten“ auf, die eine aufwändige Konstruktion von Sonnenuhren erforderlich machen:

- * Die Bahn der Erde um die Sonne ist exzentrisch, die Bahnebene der Erde bildet also eine Ellipse.
- * Die Erdachse steht nicht senkrecht auf der Bahnebene der Erde.
- * Die Bahnebene der Sonne (Ekliptik) weicht vom Himmelsäquator ab.

Die Beobachtungen der Sonnenpositionen am Erdhimmel zu einer festen Tageszeit über das Jahr hinweg veranschaulichen die Abweichungen der Schattenbildung auf der Erde durch die Sonne: Statt eines immer gleichen Sonnenstandes am Himmel der Erde ergibt sich die Form einer langgestreckten „8“.



Diese ist die Hilfs- und Korrekturlinie, altgriechische „Analemma“, vieler Sonnenuhren (Abb. 4). Der große untere Bogen und der kleinere obere Bogen der „8“ zeigen an, daß die relative Bewegung der Sonne zur Erde ungleichmäßig ist: Im Herbst geht die Sonnenuhr um bis zu 15 Minuten zur MEZ vor, im Frühjahr hingegen um 15 Minuten nach.

Die Grünkonzeption des Wildstaudengartens kann man aus heutiger Sicht als visionär bezeichnen: In den späten 1980er Jahren wurde eine interne Diskussion über die Pflegestandards der städtischen Grünflächen geführt. In diesem Zusammenhang regte der Autor als damaliger Leiter des Umweltamtes an, einen innerstädtischen Garten mit Wildstauden und Pflanzen des Bauerngartens zu gestalten. Damit sollte Eigentümern von Gärten und Vorgärten eine Pflanzenauswahl für voll sonnige bis voll schattige Bereiche, ebenso auch für Trockenheit und Nässe liebende Pflanzen (Abb. 5) angeboten werden. Für Insekten ist neben den Blühaspekten das Wasser besonders wichtig, da bei den aktuellen Wetterverhältnissen die Taubildung als Insektentränke häufig unterbleibt (Abb.6).

Die Neugestaltung zum Wildstaudengarten wurde von der damaligen Stadtsparkasse Viersen finanziell gefördert. Die Eröffnung fand im Mai 1995 statt. Zum Tag der Architektur 1997 wurde er als einzige Gartenanlage präsentiert. Er ist in mehreren regionalen und überregionalen Gartenreiseführern vorgestellt worden. Für seine Entstehung wurde ein Wasserspielplatz mit Becken, mehreren Fontänen und breiter Pflasterung mit Waschbeton aus den frühen 1970er Jahren entfernt.

Abb. 1
Die Nord-Süd-Achse der Sonnenuhr



Abb. 2 Der Stundenstein für 13 Uhr MEZ +14 MESZ
Einer von 16 Stundensteinen dieser Sonnenuhr

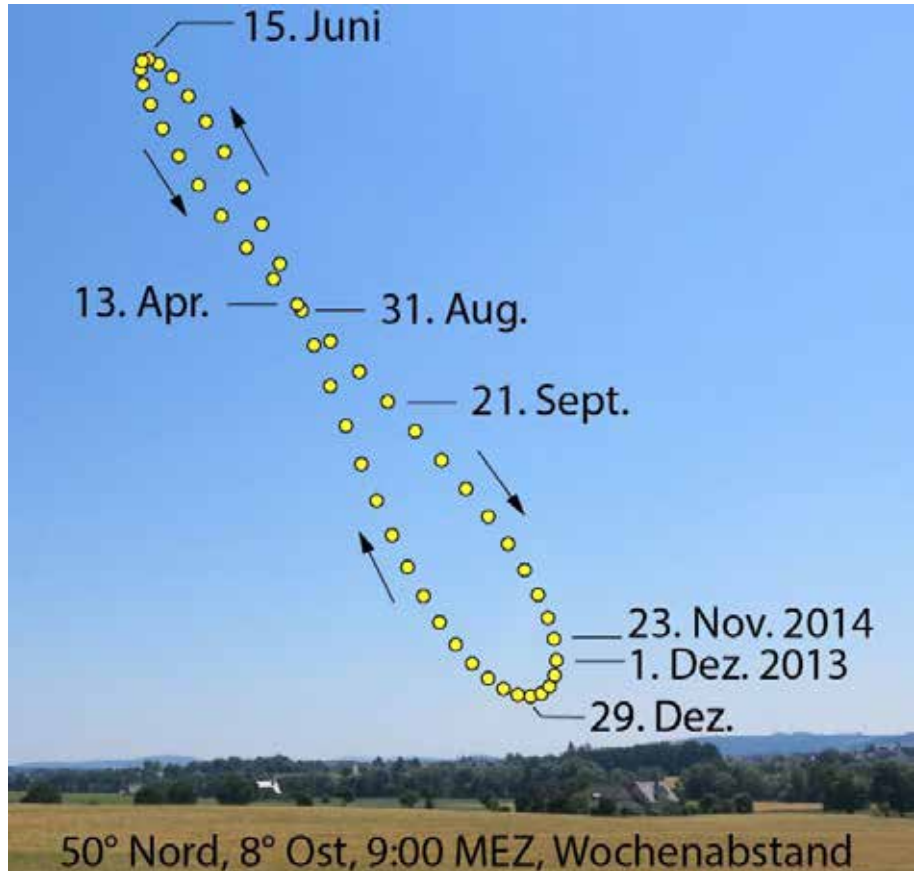


Abb. 4 Das Analemma, die scheinbare Wanderung der Sonne über den Himmel der Erde.
Quelle: Wikipedia, Suchwort „Analemma“, 21.08.2024

Abb. 3 Der Betrachter wird mit seinem Schatten
zu einem Bestandteil der Sonnenuhr



Abb. 5 Blutweiderich, eine Blume der feuchten
Standorte am Rande des Teiches



Abb. 6 Tautropfen auf Grashalm. Für Insekten
eine lebenswichtige Quelle zum Trinken!



Gänse an der Bachstraße



Foto: Susanne Polzin

Die Gänse an der Bachstraße in Viersen sind immer wieder ein Thema, um sich aufzuregen oder zu schmunzeln.

Wenn sie gemütlich mit ihrer Familie über die Straße watscheln, stehen bleiben, ihre Köpfchen recken oder das Federkleid sortieren, hat das etwas sehr Anmutiges. Für viele. Nicht für jeden!

Die ortsfremden Autofahrer*innen mit, sagen wir mal, leicht überhöhter Geschwindigkeit, werden zum Anhalten gezwungen und reagieren dann auch schon mal etwas ungehalten. Vergebens!

Die Gänse marschieren in ihrem Tempo weiter, denn sie wissen ja nicht, welcher der Autofahrer*innen es eilig hat. Oder sie bleiben einfach stehen und halten ein Gänse-Pläuschchen.

Wer die Tierchen beobachtet, glaubt, sie wissen genau, was sie tun. Hupt ein Fahrzeug, oder man steigt aus, um sie zu verscheuchen, dann bleiben sie erst recht stehen.

Die Gänseschar besucht ab und zu den Kindergarten und fühlt sich hier sofort

heimisch. Sie sind mittlerweile so zahm, dass sie sich zu einem gesellen, wenn der Kofferraum ausgeräumt wird, nur um zu gucken, ob nicht etwas Leckeres für sie abfällt.

Traurigerweise findet man auch immer wieder ein

Lkw angefahren wurde. Die liebe Nachbarschaft kümmert sich dann um die verletzten Tiere und fährt mit ihnen zum Tierarzt oder ruft die Feuerwehr. Es wurden sogar schon Gänse nach einem Unfall im heimischen Garten wieder aufgepäppelt. Ein großes Dankeschön an diese Tierliebhaber*innen.

Leider muss immer wieder drauf hingewiesen werden, dass Gänse nicht gefüttert werden sollten, denn das im Brot enthaltene Salz und der Zucker schadet den Gänsen und aufgequollenes Brot im Magen der Tiere kann zu ihrem Tod führen. Hier sollten wir alle den Gedanken des Tierschutzes beherzigen, denn sonst ist dieses kleine Stückchen heile Welt bald schon Vergangenheit.



Foto: Sabrina Schrammen

Beate Lammertz

„Holunder“ - Fliiere - Fliiereblöi

En os Jeäjend ös mees dæ schworte Fliiern bekänt. Heä kann 10 m huech wäerde on blöit tösche Juni un Juli hangktellerjrueete wette „Dolde“. Tiie on Sehlee van de Blöe send besongseh jesongk on läkker. Saf, Sehlee on Liköör uut schworte FJiiere dont et maar em Wengter hiel joot. Äs jonge Huusvrau hab isch mine Mann ens jesait. Heä möet ens jät schworte Fliiere plökke vör Sehlee te maake. Dat „jät“ motte waal net möt jekriieje habe. Äs heä möt de Fliiere noa Huus koam, trauet isch min Oore net, öt woar ene jrueete Sakk voll. Wat bliiev misch andersch över, isch schott dæ Sakk en de Baadewann uut on meek misch draan, dæ Bärem te wäsche. Doabee schpötetet dæ rue ‚Saf op de Plaate an de Wangk on op de Eert. Et Baadetsemmer woer net miier wett, öt woer ruet, sue, dat min Vroit över di jrueete Äernte swisch ärisch en Jräntse heel. En den Tiit hau



isch noch kene „Entsafter“. Ischmues di Fliiere en dör Enmaakskeätel möt Waater opkoeke on dann duur ee Sanitadook schödde on dat en en teen Kiiere. Wii doa min Kiek uutsoach, könnst ör üsch siickcr vörschtällc. Wiit noa Mcddcmait hauisch de Kück on et Baadctsmmcr wär op Vört-suen Dör näkste Moreje jing et an öt Schleemaake, öt joav 40 Jläskes, on isch woer mäschlich scbtolts. Ävel iierjendjät mot isch waal net rischtisch jemäk habe. Dör Sehlee woar net schtiif jewoarde. Wat sollet isch doa duen? Isch hab dör Sehlee wären dör Käetel jeschott, noch ens möt „Pektin“ opjekokon wär en de Jläskes jevöllt. Dat hät jeklapp. Isch hüüret dann von mii Modder, dat Fliire net sue joot jeliere, on. Isch hoi dæ Fliiresaf möt Appelsaf mische mödde. Isch woar kontent. Sait dän Tiit hab isch nii miier Fliiereschlee jemäk, och wänn hae noch sue joot schmäk on jesongk ös.

Sabine Pohl

Bestattungshaus

Weuthen

Ihr Partner im Trauerfall

Als traditionelles Bestattungsunternehmen in Viersen verfügen wir über Kompetenz und langjährige Erfahrung. Persönliche Betreuung wird bei uns großgeschrieben.

- Durchführung aller Bestattungsarten
- Erledigung aller Formalitäten
- Eigene Sargausstellung
- Eigene Verabschiedungsräume
- Beratung zur Bestattungsvorsorge
- Mitglied im Deutschen Bestatterverbands
- Partner der deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG

41747 Viersen, Remigiusplatz 3, Telefon 02162- 23434, www.bestattungen-weuthen.de

Was Oma und Opa noch wussten!

Heute: schmerzende Gelenke

Bald ist es wieder so weit und der Kohl hat Saison. Nicht nur für leckere Gerichte, sondern auch bei schmerzenden Gelenken kann er Wunder wirken. Bevorzugt wird Wirsing, aber Weiß- oder Spitzkohl tun den gleichen Dienst. Aus den äußeren, fleischigen Blättern wird der Strunk entfernt und dann werden sie mittels einer Flasche oder eines Plastiknudelholzes platt gewalzt, bis der Saft austritt. Eine Holzrolle würde zu viel der guten Flüssigkeit aufsaugen.



Nun werden die Blätter über das schmerzende Gelenk wie Dachziegel gelegt und mit Klarsichtfolie umwickelt. Eine Mullbinde wird als letzte Schicht über die Folie gelegt und befestigt. So gesichert sollten die Kohlblätter über Nacht wirken.

Dieser Vorgang sollte mehrere Nächte in Folge gemacht werden und die Schmerzen sind dann hoffentlich bald Vergangenheit.

Text: Beate Lammertz
Foto: Susanne Polzin

Gutes tun & Mitglied werden

Unsere Liebe zu den Mitmenschen zeigt sich in der praktischen Hilfe, die wir genau dort anbieten, wo sie benötigt wird – sei es in unseren Kindertagesstätten, in der Seniorenpflege, in unserem Freiwilligenzentrum oder in unseren Beratungsstellen.

Der Caritasverband wird aus vielen verschiedenen Gründen in Anspruch genommen. Wir sind bereit, uns mit großem Engagement den Herausforderungen zu stellen und setzen uns vor Ort für die Menschen ein, die in Not leben, krank sind oder Pflege benötigen.

Viele der sozialen Angebote der Caritas sind auf freiwilliges Engagement, Spenden und Mitgliedsbeiträge angewiesen. Mit Ihrem Engagement und einer Mitgliedschaft tragen Sie dazu bei, unabhängige und verlässliche Hilfen für Menschen in Not zu ermöglichen.

Und das geschieht nicht irgendwo, sondern direkt hier, im Kreis Viersen. Ihre Hilfe kommt an!

Unterstützen Sie uns mit einer Fördermitgliedschaft mit einem Mindestbeitrag von 18 € im Jahr!

Wenn Sie sich freiwillig bei uns engagieren wollen oder bereits im kirchlichen Bereich ehrenamtlich aktiv sind, ist die Mitgliedschaft für Sie sogar kostenfrei!

Als persönliches Mitglied haben Sie die Möglichkeit, sich in den jährlichen Arbeitsgemeinschaften Caritas und weiteren Gremien des Verbandes einzubringen und persönlich an der Weiterentwicklung der Caritas im Kreis Viersen mitzuwirken.

Nähere Informationen zur Mitgliedschaft und zum freiwilligen Engagement erhalten Sie über unseren Bereich Familie und Soziales unter folgender Telefonnummer: 02162 - 93893 581 oder per E-Mail unter: familie-soziales@caritas-viersen.de

Werden Sie jetzt Teil unserer engagierten Caritas-Familie und helfen Sie uns, die Lebensqualität vieler Menschen zu verbessern!

Wir sagen Danke!



Ihre verbandliche Caritas
in der Region Kempen-Viersen

Rikschafahrt

Tja, ich hatte wirklich Glück. Schon zum 4. Mal stand die Rikscha für mich bereit. Die Vorfreude war wieder groß und pünktlich stand der Chauffeur samt Rikscha vor der Tür. Neidische Blicke folgten uns. Wären wohl gerne mitgekommen. Manche wissen es noch nicht, sie müssen nur einfach bei der Freiwilligen - Zentrale Viersen anrufen und um eine Fahrt bitten. Bestimmt haben sie dann Glück und radeln dann bald mit der Tretkraft eines freiwilligen Fahrers durch die Landschaft! Aber eigentlich wollte ich doch von den Rikschafahrten berichten. Letztens wurde ich doch mit lautem Quietschen abgeholt. Schööön!

Das wurde auch während der Fahrt nicht besser und manch strafender Blick folgte uns. Na ja, wir hatten die Fahrt fast schon mit lautem Beiton hinter uns gebracht, da kam ein Mann vorbei: „Bei Ihnen quietscht es“. Wir hätten es fast nicht selber bemerkt! Die Fahrt war sowieso nicht ohne. Der Akku der Rikscha machte komische Geräusche und streikte manchmal. Dann hatte der Fahrer einen besonders schönen Waldweg eingeplant und wir standen plötzlich vor einem Hindernis in Form einer Stange, mitten auf dem schönen Weg. Also Pustekuchen! Da musste mein Chauffeur einen riesigen Umweg fahren. Mir zur Freude!! Er war nur froh, dass der Akku reichte. Einen Ersatzakku hatten wir nicht. Aber ich habe gehört, jetzt ist zu jeder Rikschafahrt einer vorhanden. Nun hoffe ich, Sie haben „Lust auf Rikscha“ bekommen und wünsche Ihnen bei Ihrer ersten Fahrt viel Spaß und Freude.

Petra Schrader

PS.: Bitte fahren Sie aber nicht zu oft und lassen für mich noch manchmal einen Termin frei!!!!!!!

„Ist das nicht der Opa?“

Ich bin ein bekennender Nikolaus. Nein, nein, nicht weil der nur einmal im Jahr arbeitet. Es sind meine guten Erinnerungen an die Nikolaustage meiner Kindheit, die mich jedes Mal vor dem 6. Dezember beflügeln. Was für einen Spaß hatten wir Kinder vor fast 80 Jahren, wenn der Nikolaus dem Kaplan die Leviten las und Knecht Ruprecht ihn danach mit der Rute über die Bühne des Kolpinghauses jagte. Aber gerade an dem



.Sündenregister“ entzündet sich die Kritik der Generation Z: „Wir halten von Ermutigung und Wertschätzung zur Förderung der Stärken und Fähigkeiten mehr als von Entmutigung! Wie würden wir Eltern reagieren, wenn wir erfahren, dass unsere Kids draußen aus dem Nähkästchen plaudern? Kinder ernst nehmen heißt: Respekt reversibel auf Augenhöhe praktizieren!“

Whow, das klingt voll demokratisch. Wir Nikolause verstehen uns aber als Bewahrer einer uralten Tradition. Immerhin geht die auf den Bischof von Myra (um 300 n. Ch.) zurück. Da passt offenbar etwas nicht mehr recht zusammen. Und so komme ich nicht umhin, mein Tun kritisch zu hinterfragen. Nikolaus von Myra hat sicher keine Angst verbreiten wollen, sondern sich eher als Freund und Beschützer der Kinder gesehen, als er sein ererbtes Vermögen unter den Notleidenden verteilte. Also werde ich am 6.12.24 meiner kleinen Enkeltochter das wohl beliebteste deutsche Märchen erzählen, und zwar ohne „Berufsbekleidung“, hat sie doch vor einem Jahr schon nach wenigen Minuten ihrer Mutter ins Ohr geflüstert: „Ist das nicht der Opa?“ Am liebsten hätte ich sofort die Brocken hingeschmissen, witterte ich doch Verrat. Auf jeden Fall signalisierte sie mir so: „Opa du musst umdenken!“

Nun sitze ich hier bei der Vorbereitung meines nächsten Einsatzes vor dem Weihnachtsklassiker Hänsel und Gretel“. Mit der „Denke“ der kritischen Generation fallen mir jedoch gleich mehrere Grausamkeiten des Märchens buchstäblich ins Auge, die ich als Kind (meiner Zeit) gar nicht als solche wahrgenommen habe.

Es beginnt mit Lug und Trug der bösen Schwiegermutter. Ihre Niedertracht kann man doch nicht dem „ermutigten“ Kita-People vorsetzen. Das Klischee der bösen Schwiegermutter auch nicht.

In meiner Hänsel und Gretel-Geschichte bleibt folglich der Vater, der beim Pilzesammeln unglücklicherweise seine Kinder aus den Augen verlor, erst einmal verwitwet.

In Grimms Märchen kommt's noch schlimmer: Die sogenannte Hexe hat beim Mästen des Hänsels Kannibalismus-

Absichten! Zwar handeln dann die Kinder in Notwehr. Doch „Hexe“ und „Verbrennung“ erinnern sehr an die grausamen Verbrechen, denen in der Frühen Neuzeit viele verfehmte, ausgegliederte, stigmatisierte unschuldige Frauen ausgesetzt waren. Hat dieses düstere Kapitel unserer Geschichte etwa in der Fantasie der Märchenautoren Pate gestanden? Ich entschlief mich, dass sich meine „Hexe“ einst als miss- und unverstände-

ne, von der Gesellschaft enttäuschte Frau in die tiefe Wald-einsamkeit geflüchtet hat, um dort ihren Frieden zu finden. Aber wie kommt nun ohne „böse Schwiegermutter“ und „hinterhältige Hexe“ Spannung in mein umgeschriebenes Märchen?

Ja klar, vom Überlebenskampf Hänsels und Gretels bei ihren Verirrungen im dunklen Wald mit den vielen zu meisternden Problemen. Den gewinnen sie dank ihres Zusammenhalts und Tatendrangs, ihrer Geschwisterliebe und Ausdauer. Auf meinem Hindernisparcours können sie echte Survival-Qualitäten unter Beweis stellen, wie Zähigkeit, Fitness und Cleverness.

Wollen wir nicht alle, dass auch unser Nachwuchs mit Mut, Geduld und Zuversicht die Welt vor dem Artensterben, Abschmelzen des Polkappeneises, Auftauen der Permafrostböden usw. rettet?

So erreichen Hänsel und Gretel in meiner „Neufassung“ schließlich das rettende, mit Weinreben berankte Häuschen, in dem die Bewohnerin sie bereits liebevoll erwartet. Dank ihrer Hilfsbereitschaft kommt das Geschwisterpaar schnell wieder zu Kräften, wobei es von der weisen Frau auch das Leben im Einklang mit der Natur übernimmt. Hänsel und Gretel! bringen wiederum Schwung in die alte Bude. Mit ihrer Leichtigkeit und Fröhlichkeit wird der Pessimismus und das negative Menschenbild der älteren Dame immer mehr von Lebensmut und Optimismus abgelöst. Gretel näht ihr flotte, bunte Kleider. Hänsel sammelt Birkenwasser für ein Hairstyling. Und siehe da, plötzlich steht da eine strahlende, natürliche Schönheit vor ihnen. Krass, was? Nun macht das Fabulieren Spaß. Ach ja, der Vater darf auch nicht zu kurz kommen. Grande Dame bemerkt natürlich das Heimweh der Kinder und bittet sie zu einem schmerzhaften Abschiedsgespräch. Doch da kommt denen ein toller Gedanke.

Sie ahnen schon, ein Happy End muss mein Märchen abrunden. Auf jeden Fall kam späte Liebe beflügeln. Aber da lass ich Ihrer Fantasie freien Lauf. Setzen wir doch einfach mal mit einem Schuss Romantik ein Gegengewicht zu den vielen Krimis und Horrornachrichten in den Medien.

H.W.

Weihnachtsmenü

Diese Ausgabe widmen wir einem ganz besonderen kulinarischen Abenteuer: Ein vegetarisches Weihnachtsmenü, das wir in der Redaktion gemeinsam zubereitet haben. Jeder von uns übernahm einen Gang oder eine Zutat, und voller Spannung haben wir uns gefragt, wie uns dieses ungewöhnliche Menü gelingen und vor allem schmecken würde. Das Ergebnis? Überraschend lecker! Die Fotos zeigen unser festliches Mahl, und weil wir so begeistert waren, finden Sie hier die Rezepte, damit auch Sie Ihr Weihnachtsfest mit diesen besonderen Gerichten bereichern können. Viel Freude beim Nachkochen!



Vorspeise: Cremige Blumenkohlsuppe

Zutaten für 4 Personen

2 EL Öl (z.B. Olivenöl)
 4 Knoblauchzehen gehackt
 1 Zwiebel gehackt
 1 Kopf Blumenkohl in Röschen geschnitten
 480 ml Gemüsebrühe
 240 ml Pflanzenmilch (z.B. Kokosmilch)
 Eine Prise Muskatnuss
 2 EL Hefeflocken
 Salz und Pfeffer nach Geschmack

Optional: 3 EL Kürbis- und Sonnenblumenkerne
 Frische Petersilie gehackt

Zubereitung:

Zuerst das Öl in einem großen Topf erhitzen und dann die Zwiebel für 5 Minuten anbraten. Wenn die Zwiebeln weich sind, Knoblauch hinzugeben und für 30 Minuten mitbraten.

Nun $\frac{3}{4}$ von dem Blumenkohl Gemüsebrühe und Pflanzenmilch hinzugeben, zum Kochen bringen und 15 Minuten köcheln lassen.

Die restlichen Blumenkohlröschen mit Öl in einer separaten Pfanne anbraten.

Nun mit einem Pürierstab cremig mixen bis zur gewünschten Konsistenz (gegebenenfalls mehr Pflanzenmilch hinzugeben) und würzen.

In Schüssel wird die Blumenkohlsuppe mit den Blumenkohlröschen, Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, Petersilie und weiteren Toppings serviert.

Cremiger Kartoffelaufbau

Zubereitungszeit: 1 Std.

Zutaten für 4 Personen

Kartoffeln & Gemüse:
 750g Kartoffeln geschält
 200g Zucchini
 200g Champignons
 1 EL Olivenöl
 1 Zwiebel in Scheiben geschnitten
 3 Knoblauchzehen
 Schnittlauch
 Pinienkerne
 4 EL Pecorino

Cremige Cashewsoße
 140g Cashewkerne 20 Minuten in heißem Wasser eingeweicht
 240ml Gemüsebrühe
 240 ml pflanzliche Milch
 4 EL Hefeflocken
 Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und eine Auflaufform mit etwas Öl einfetten.

Zucchini und Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebeln und Champignons in einer Pfanne in Öl für 5 Minuten anbraten und danach Knoblauch für 30 Sekunden mitbraten.

Die eingeweichten Cashewnüsse abspülen und abtropfen lassen. Zusammen mit Gemüsebrühe, pflanzlicher Milch, Hefeflocken und Gewürzen im Mixer cremig mixen.

Die Hälfte der Zucchini- und Kartoffelscheiben in die Auflaufform geben und mit der Hälfte der Soße begießen. Dann werden die Zwiebeln, Knoblauch und Champignons verteilt. Obendrauf kommt die andere Hälfte von den Scheiben und der Soße.

Der Auflauf kommt für 50 Minuten in den Backofen und für die letzten 5 Minuten kann man veganen Käse darüber streuen.

Serviert wird der Auflauf mit Schnittlauch, Pinienkernen und anderen Toppings.

Apfel-Rotkohl

Zutaten für 4 Personen

750g Rotkohl
2 EL vegane Butter
2 mittelgroße Äpfel geschält, gewürfelt
2 Zwiebel gewürfelt
150 ml Rotwein
3-4 EL Apfelessig
180 ml Apfelsaft
2 Lorbeerblätter
2 EL Agavendicksaft
1 Prise Piment
Salz und Pfeffer nach Geschmack

*Ein Rezept von
Ilya Rabinovich*

Zubereitung:

In einer Schüssel, den gehobelten Rotkohl mit dem Salz kurz verkneten. Dann beiseitestellen, damit er etwas weicher wird.

Während dessen die vegane Butter in einem großen beschichteten Kochtopf erhitzen. Zwiebelwürfel und Apfelwürfel hinzugeben und ca. 5 Minuten andünsten. Dann Rotkohl und Rotwein dazugeben und kurz einkochen lassen.

Jetzt Apfelessig, Apfelsaft, Lorbeerblätter sowie Pfeffer, Agavendicksaft und Piment nach Geschmack zugeben. Bedeckt kurz auf hoher Hitze aufkochen, dann die Hitze reduzieren und bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten schmoren lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren und bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit nachgießen. Zuletzt nochmal mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken.

Wer mag, kann den Rotkohl noch mit etwas Stärke andicken. Dazu einfach einen Teelöffel Stärke in ca. 50 ml Wasser einrühren. Dann in den Topf zum Rotkohl geben, gut durchrühren und kurz köcheln lassen, bis es eindickt.

Vor dem Servieren die Lorbeerblätter entnehmen.

Vegane Gänsekeule

Zutaten für 4 Personen

500 g Austernpilze
8 Lagen Reispapier
2 EL Speisestärke
4 EL kaltes Wasser
Gewürzmischung:

3 EL Sojasoße
½ TL Beifuß
½ TL Kumin
1 TL Paprikapulver
3 EL Öl
½ TL Knoblauchpulver
Marinade:

2 EL Öl
½ EL Tomatenmark
½ TL schwarzer Pfeffer
1 EL Ahornsirup

Zubereitung:

Austernpilze mit einem Pinsel putzen, in dünne Fäden rupfen und in eine große Schüssel geben.

Alle Zutaten für die Austerpilzgewürzmischung miteinander verrühren und über die Austernpilze geben.

Die Austerpilz-Fäden in eine Pfanne geben und ca. 8 Minuten auf mittlerer Hitze anbraten.

Speisestärke mit Wasser vermischen und kurz mit anbraten.

Reispapier einzeln unter fließendem Wasser befeuchten und auf nassen Küchenhandtüchern ausbreiten. Die Hälfte der Pilzmasse in die Mitte des Reispapieres legen.

Das Reispapier erst von oben nach unten und dann seitlich zusammenfalten.

Für einen besseren Halt wird eine weitere Reispapierschicht um die Keule gelegt.

Die Zutaten für die Marinade zusammen rühren und auf die Keulen pinseln.

Diese werden dann auf ein Blech gelegt und für 30-40 Minuten bei 190 Grad im Ofen gebacken.

Dessert: Birne in Weißwein und Kardamom

Zutaten für 4 Personen

500 ml trockener Weißwein
 1,5 EL Zitronensaft
 150 g Zucker
 15 Kardamonkapseln leicht zerdrückt
 0,5 TL Safranfäden
 Prise Salz
 4 feste Birnen, geschält
 Creme fraiche zum Servieren

*Ein Rezept von Ottolenghi und
 Tamimi aus dem Kochbuch
 Jerusalem*

Zubereitung:

Wein und Zitronensaft in einen mittelgroßen Topf gießen. Zucker Kardamon, Safran und Salz hinzufügen, das Ganze zum Köcheln bringen, dann die Birnen hineinlegen. Sie sollten vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein - falls nötig noch etwas Wasser dazugeben.

Mit einem Stück Pergamentpapier abdecken und die Birnen unter gelegentlichem Wenden 15-25 Minuten köcheln lassen, bis sie durchgegart sind.

Für die Garprobe mit der Spitze eines Messers in eine Birne stechen. Sie sollte mühelos in das Fruchtfleisch eindringen. Die Birnen aus dem Topf nehmen und auf vier Dessertschalen verteilen.

Die Wärmezufuhr erhöhen und die Garflüssigkeit etwa zwei Drittel einkochen lassen, bis sie die Konsistenz eines dicken Sirups hat. Die Birnen damit überziehen und abkühlen lassen. Eiskühlt oder bei Zimmertemperatur mit Creme fraiche servieren.

August Nilles
 Bestattungshaus in Familienbesitz seit 1911

Nachfolger von **Beckers
 Bestattungshaus**

- fachgeprüfte Bestatter
- Beratung und Hilfe im Trauerfall
- Erledigung aller Formalitäten
- kostenlose Beratung zur Bestattungsvorsorge, sowie zu den verschiedenen finanziellen Absicherungsmöglichkeiten
- Mitglied im Bundesverband des Deutschen Bestattungsgewerbes
 - Mitglied im Fachverband Deutscher Bestatter e. V.
 - Partner der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG
 - zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2008



Gladbacher Straße 12 • 41747 Viersen
 Telefon: 02162 265 999 • 02162 55613
 Email: nilles@august-nilles.de homepage: www.august-nilles.de



Tipps einer Fitness-Trainerin zur Ernährung im Alter

von *Bianka Woito*



Ändert sich die Ernährung im Alter? Haben Sie sich das auch schon einmal gefragt? Vielleicht ist Ihnen aufgefallen, dass man mit zunehmendem Alter schneller an Gewicht zulegt oder Speisen, die man früher sehr gerne mochte, plötzlich weniger intensiv schmecken. Man fragt sich,

woran das liegt. Weder die Zubereitung noch die Ernährung oder Kalorienaufnahme haben sich geändert.

Die Antwort darauf ist: Mit dem Alter verändert sich der Körper, und das Geschmacksempfinden nimmt ab. Doch welche weiteren Herausforderungen können im Zusammenhang mit dem Älterwerden und der Ernährung auftreten, und wie kann man möglichst frühzeitig vorbeugen?

1. Abnahme der Muskelmasse und Knochendichte:

Wie bereits im letzten Artikel ausführlich beschrieben, nehmen Muskelmasse und Knochendichte im Alter ab. Durch regelmäßige körperliche Aktivität können Sie Muskel- und Knochenmasse lange erhalten und Osteoporose vorbeugen. Eine kalziumreiche Ernährung unterstützt diesen Prozess.

Mit der Abnahme der Muskelmasse sinkt auch der Grundumsatz. Ihr Körper benötigt weniger Energie, was die schnellere Zunahme von Körperfett und Gewicht im Alter erklärt. Durch regelmäßige Bewegung und eine ausreichende Zufuhr von Proteinen sowie Mikronährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen können Sie den Erhalt der Muskelmasse fördern.

Um dies zu unterstützen, sollten Sie auf unverarbeitete Lebensmittel mit einem hohen Mikronährstoffgehalt zurückgreifen, wie z. B. Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte. Nüsse und Samen sind sättigend und sollten in Maßen konsumiert werden. Vollkornprodukte und fettarme Milchprodukte gehören ebenfalls dazu.

2. Schmecken, Sehen, Riechen:

Geruchs- und Geschmackssinn sowie das Sehvermögen lassen im Alter ebenfalls nach. Wie stark sich diese Veränderungen bemerkbar machen, ist von Person zu Person unterschiedlich. Süß, sauer, salzig und bitter werden nicht mehr so intensiv wahrgenommen, Farben können durch die nachlassende Sehkraft schwerer unterschieden werden.

Um dem entgegenzuwirken, können Sie anstelle von Salz mit frischen Kräutern und Gewürzen würzen und farbliche Kontraste auf dem Teller schaffen. Gewürze und frische Kräuter regen den Appetit an und liefern zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe. Ein farbenfroher Teller sorgt für einen appetitlichen Anblick – schließlich isst das Auge mit.

3. Nachlassender Appetit:

Appetitlosigkeit kann viele Ursachen haben. Sie kann mit Veränderungen im Hormonhaushalt oder mit dem Nachlassen von Geschmacks-, Geruchs- und Sehsinn zusammenhängen. Körperliche Bewegung an der frischen Luft, mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt und bunt angerichtete, abwechslungsreiche Speisen können den Appetit fördern. In Gesellschaft von netten Menschen schmeckt es oft noch besser.

4. Trinken:

Viele Menschen bemerken nicht, wenn ihr Körper dehydriert ist, und trinken einfach zu wenig. Dies kann zu trockenen Schleimhäuten, Kopfschmerzen, Schwindel und Kreislaufproblemen führen. Die Sturzgefahr steigt, und es kann zu Verwirrtheit kommen. Achten Sie darauf, mindestens 1,5 Liter am Tag zu trinken.

Bei Hitze oder höherer Aktivität kann der Bedarf höher sein. Regelmäßiges Trinken ist entscheidend. Stellen Sie sich Ihre Tagesration bereits am Morgen zurecht. Greifen Sie zu Mineralwasser, ungesüßten Kräuter- und Früchte-tees oder Saftschorlen im Verhältnis 1:3. Wasserhaltiges Obst wie Wassermelonen oder Gurken kann ebenfalls zur Flüssigkeitszufuhr beitragen.

5. Krankheiten:

Mit dem Alter treten vermehrt Krankheiten auf, die in jungen Jahren seltener sind. Dazu gehören Eisenmangel, Bluthochdruck, Arthrose, Osteoporose und Rheuma.



Foto: Susanne Polzin

Hier eine kleine Übersicht, worauf Sie achten sollten:

Eisenmangel: Eisenreiche Lebensmittel wie Fleisch (in Maßen), Hirse, Linsen, Haferflocken, Spinat und Mangold. Der Körper verwertet Eisen besser in Kombination mit Vitamin C. Koffein hingegen hemmt die Eisenaufnahme.

Bluthochdruck: Salzarm ernähren, auf Alkohol verzichten. Kaliumreiche Lebensmittel wie Spinat, Grünkohl, Kartoffeln, Bananen, Avocados, Nüsse und Olivenöl sind zu bevorzugen. Fisch sollte Fleisch vorgezogen werden.

Arthrose: Bewusst fettarm, aber vitaminreich essen. Vermeiden Sie fetthaltigen Käse, Kaffee, Süßigkeiten, Alkohol und Fleisch sowie gesättigte Fette (z. B. Streichfette wie Butter und Margarine).

Osteoporose: Eine kalziumreiche Ernährung ist wichtig. Kalzium findet sich in Milchprodukten, grünem Gemüse und Hülsenfrüchten.

Rheuma: Rotes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm) sollte vermieden werden. Milchprodukte in Maßen, dafür viel Fisch und Meeresfrüchte, aber nur wenig Eier essen.

Fazit: Viel Bewegung an der frischen Luft, regelmäßiges Krafttraining, eine ausgewogene, eiweißreiche und nährstoffreiche Ernährung sowie ausreichend Flüssigkeit und gesellige Zeit mit anderen Menschen helfen, sich im Alter richtig zu ernähren und sich vital und leistungsstark zu fühlen.



Zusammen anpacken.

Gemeinsam geht Großes.

Eine starke Gemeinschaft kümmert sich um alle ihre Mitglieder – damit sie auch stark bleibt. Darum unterstützt die Sparkassen-Finanzgruppe gemeinnützige Vorhaben im Sozial- und Bildungsbereich. **Mehr auf sparkasse.de/mehralsgeld**

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Krefeld**

Geschenkte Zeit

nur eine Stunde pro Woche

Im MentForMigra-Mentoring-Programm unterstützen ehrenamtliche Mentor*innen junge eingewanderte Talente. Schüler*innen mit geringen Deutschkenntnissen (Mentees) aus eingewanderten Familien werden dabei unterstützt sprachliche Barrieren im Deutschen zu beheben und den Sprung von der vierten Klasse aufs Gymnasium zu schaffen.

Die Kommunale Koordinatorin für Viersen, Dülken und Tönisvorst ist die Lehrkraft Mechtild Aschoff. Im Programm sind Schüler*innen der drei Gymnasien, Erasmus-von-Rotterdam, Clara-Schumann-Gymnasium und Michael-Ende-Gymnasium sowie Schüler*innen der umliegenden Grundschulen.

Gegründet wurde MentForMigra 2015 in Düsseldorf von der Grundschullehrerin Dorothee Kettner und 2020 erfolgreich vom NRW Schulministerium auf den Kreis Viersen ausgeweitet.

Seitdem sind 52 Mentor*innen im Kreis tätig. Sie unterstützen bei der Vermittlung von Lesefreude, ermuntern zu selbstständigem Arbeiten und vermitteln dabei auch Kultur und Werte. Die Unterstützung ist flexibel, die ehrenamtlichen Mentor*innen legen in Absprache mit den Mentees ihre Zeiten der Unterstützung selbst fest. In der Regel treffen sie ihre Mentees einmal in der Woche in deren Familien oder in der Bücherei oder wenn gewünscht auch bei sich zu Hause. Eine Stunde pro Woche wäre sehr schön, es darf auch ruhig etwas länger sein.

Die Mentor*innen können an verschiedenen Angeboten der Kommunalen Koordinatorin wie z.B. Qualifizierungen, Austauschtreffen und Themenabenden teilnehmen. Der nächste Infoabend wird am 9.10.24 im Erasmus-von-Rotterdam-Gymnasium in Viersen von 18.00-ca.20.00 Uhr sein. Eine Voranmeldung ist wünschenswert.

Falls Sie nicht zum Infoabend kommen können, schreiben Sie mir bitte an: mechtild.aschoff@mentformigra.de
0157-36971409 Mechtild Aschoff, Lehrerin

Kommunale Koordination
Mentoring-Programm MentForMigra
Michael-Ende-Gymnasium, Tönisvorst
Erasmus-von-Rotterdam-Gymnasium, Viersen
Clara-Schumann-Gymnasium, Dülken
www.mentformigra.de
0157-36971409
mechtild.aschoff@mentformigra.de
Michael-Ende-Gymnasium
Corneliusstr. 25

„Du bist nicht alleine! – Selbsthilfegruppe für Blasenkrebs“

Wir tauschen wir uns gemeinsam über unsere Erfahrungen aus, geben Tipps weiter und teilen unsere Sorgen und Bedenken.

Es kann schon eine Hilfe sein, zu erfahren, dass man mit seinem Schicksal nicht allein ist.

In regelmäßigen Treffen ermöglichen wir in einer offenen Atmosphäre den Austausch.. Die Treffen finden regelmäßig in Viersen (Caritas) statt.



Interessent*innen für die Gruppenneubildung möchten sich bitte bei der BIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen melden.

02163 / 5622 oder per E-Mail: info@bis-brueggen.de

Nachlese zum Vortrag Schutz vor Trickbetrügereien



Am 3. Mai diesen Jahres konnten wir unseren ersten Vortrag für die Initiative Viersen miteinander- füreinander anbieten.

Das Thema lautet: Schutz vor Trickbetrügereien an der Haustüre und am Telefon sowie Taschendiebstahl. Frau Färvers von der Polizei in Viersen hat sich 1,5 Stunden Zeit genommen, um uns klar und verständlich auf die Bedrohungen des Alltags hinzuweisen.

Das Bistro im Paulus-Stift war gut besucht und daher war der Austausch zwischen Frau Färvers und ihrem interessierten Publikum lebhaft und aufklärend. Unterstützt wurde der Vortrag durch Anschauungsmaterial, und Präventionstipps wurden uns an die Hand gegeben. Wir hätten ihr noch lange zuhören können!

Beate Lammertz

Elsa und die Mode – Stil kennt kein Alter

Heute widme ich mich einem ganz besonderen Thema: „Mode für Frauen ab 60“. Manche*r mag jetzt denken: „Was soll das denn?“ Aber keine Sorge, gleich wird klar, worauf ich hinauswill. Ehrlich gesagt, hatte ich mich mit diesem Thema bisher auch nicht wirklich beschäftigt. Vor Kurzem sagte eine Freundin zu mir: „Du bist nicht altersgerecht angezogen.“ Zuerst war ich perplex. Was sollte das heißen? Zu bunt, zu extravagant, zu jugendlich? An dem Tag trug ich eine orangefarbene Hose und einen lässigen Oversize-Anorak. Jugendlich? Fand ich nicht. Oder doch? Gut, vielleicht hatten wir damals ein anderes Bild von älteren Frauen. Unsere Großmütter trugen viel Schwarz und – ja, auch die berühmte Kittelschürze. Aber das meinte meine Freundin sicher nicht, denn sie selbst sah so auch nicht aus.



Als ich das Thema in meinem Freundeskreis ansprach, fragte eine Bekannte mich scherzhaft: „Trägt deine Freundin viel Beige?“ Ehrlich gesagt, keine Ahnung! Darauf hatte ich nie geachtet. Aber die Frage brachte mich ins Grübeln. Wieso Beige? Meine Bekannte erklärte mir, dass manche Frauen sich mit zu viel Beige „unsichtbar“ fühlen. Ein Gedanke, der mich nicht

mehr losließ. Also, wie steht's mit dem „altersgerechten“ Look? Sollte ich jetzt auf feine Dessous verzichten und stattdessen zu Liebestötern und stützenden Miedern greifen? Und wie ist das mit Röcken – sind kurze Röcke ab einem gewissen Alter tabu? Was heißt überhaupt „kurz“? Über dem Knie, darunter oder am besten bodenlang? Ich bevorzuge irgendwas dazwischen, schließlich sind meine Beine noch ganz passabel!



Und High Heels? Ganz klar, die fallen in die Kategorie „Gefährlich ab einem gewissen Alter“. Aber ehrlich gesagt, waren hohe Hacken nie mein Ding – flache Schuhe trage ich nicht aus Pflichtgefühl, sondern weil ich darauf schlicht besser laufen kann. Aber zurück zur Mode: Ist es frivol, wenn

wir uns erlauben, ein Knöpfchen mehr an der Bluse zu öffnen? Sollten wir das vermeiden, um „anständig“ zu bleiben? Meine Antwort: Tragen Sie, was Ihnen gefällt! Egal, ob es bunt, kurz, oder tief ausgeschnitten ist. Mode ist kein Privileg der Jugend – Stil kennt kein Alter! Lassen Sie sich nicht in Schubladen stecken. Mode darf Spaß machen – immer und in jedem Lebensabschnitt.

Bis bald, Ihre Elsa

ALLTAGSUNTERSTÜTZUNG FÜR SIE UND IHRE FAMILIE!

SIE suchen Entlastung und Unterstützung?
WIR sind sofort an Ihrer Seite und übernehmen die Betreuung und Versorgung Ihrer Liebsten.

**BETREUUNG UND PFLEGE
EINFACH PERSÖNLICHER**

**RUFEN SIE UNS AN!
TEL.: 02162-918000**

**Daheim umsorgt GmbH
Sittarderstraße 35-C10, 41748 Viersen
viersen@homeinstead.de**



Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben.
© 2021 Home Instead GmbH & Co. KG



**Kostenübernahme durch
Kranken- und Pflegekasse möglich**

Englisch

Der Englischkurs mit Herrn Fenner besteht aus 8 Teilnehmenden und existiert schon seit Februar 2017. Herr Fenner hat eine berufliche Karriere als Lehrer hinter sich und erweckte während des Reha-Sports das Interesse der anderen Mitglieder mehr Englisch zu lernen. Er gründete den Kurs mit der Vision anderen Menschen etwas zurückzugeben. Und das tat er auch!

Angefangen hat der Kurs mit 14 Teilnehmenden – hauptsächlich Männern. Heute besteht er fast nur aus Frauen. Ziel war vorerst, dass sich die Menschen mit der Sprache vertraut machen, Schilder auch auf Englisch lesen können, Basics beherrschen, wie Begriffe aus dem Haushalt, Familie und Elternschaft. Beim Reisen und auf fremden Flughäfen soll sich zurechtgefunden werden. Außerdem geht es Herrn Fenner bei dem Kurs um die Gemeinschaft, ums zusammenkommen und den Austausch über Sprachen, Länder und Menschen!

Der Kurs begann also mit einer Einführung in die Sprache, um auch jede*n Teilnehmer*in auf denselben Wissensstand zu bringen. Nachdem diese noch umfangreicher und intensiver wurden, richtete sich Herr Fenner nach den Wünschen der Teilnehmenden und las mit ihnen eine Lektüre nach der anderen. Zurzeit lesen sie „Pride and Prejudice“ von der weltbekannten Jane Austin.

Kreativ gestalten

Hier ist Kreativität, Eigeninitiative und Freude am Austausch und Kreieren gefragt! Der Kurs „Kreativ gestalten“ besteht derzeit aus 6 Frauen und ist für diese ein Ort um kreativ zu werden, eine Anlaufstelle etwas Schönes zu schaffen und - wie eine Teilnehmerin sagt - „einfach eine Bombe“. Altersunterschiede spielen hier keine Rolle, denn es geht um den Spaß und darum, miteinander füreinander da zu sein. Für ein Treffen bringt



jede*r Teilnehmer*in sein*ihr eigenes Material mit und dann wird gebastelt, gestanzt, geschnipst und geklebt. Ideen werden ausgetauscht und man lernt voneinander. Dekoration, Karten und vieles mehr zu gestalten, die kein anderer hat ist und bleibt für die Künstler*innen sehr besonders.

Kommen Sie vorbei, bringen Sie Ihre Bastelware mit und lassen Sie sich inspirieren- und das nicht nur von den Werken, sondern ebenfalls von den netten Damen!

Nordic-Walking 2&3

Die Nordic-Walking Gruppe besteht bereits seit dem Beginn von Viersen miteinander-füreinander. Die derzeit 8-köpfige Gruppe trifft sich jeden Montag

und Mittwoch von 9:00 Uhr bis ca. 10:00 Uhr. Nordic-Walking verbessert das Herz-Kreislaufsystem, reguliert den Blutdruck und stärkt das Immunsystem. Das Allerbeste daran sind jedoch die schönen Gespräche und die großartige Gemeinschaft, welche hier entstanden ist. Und das ist noch nicht alles! Ab und zu erwiesen sie sich sogar als kleine Alltagshelden.



Die Nordic-Walking Gruppe vereint demnach Fitness, Spaß und Abenteuer. Und bei einem Glühpunsch aus Thermoskannen lohnt es sich, selbst in der kalten Jahreszeit mitzuziehen und ein Teil der freundlichen und lustigen Truppe zu sein!

I pad-Treff

Die 10 Damen aus dem Ipad-Treff kommen alle 4 Wochen zusammen. Mit einer Tasse Kaffee und dem ein oder anderen Gebäck werden Fragen rund ums Ipad geklärt, Ideen ausgetauscht und Probleme gelöst. Wie eine Teilnehmerin so schön sagte gilt hier „Einer für alle, alle für einen!“. Mittlerweile sind die Frauen ein eingespieltes Team, haben Spaß am Lernen und erfreuen sich bester Gesellschaft.

Ihr Wunsch ist es, besser mit dem Ipad, sowie ihrem

iPhone umgehen zu können. Denn wie der Enkel einer Teilnehmerin vor Jahren zu ihr sagte: „...du musst dich damit beschäftigen!“ sehen auch sie die Notwendigkeit dem technischen Fortschritt auf der Spur zu bleiben.



Ein Tag erweist sich als besonders schön. Es war der Ausflug in den Apple-Store nach Düsseldorf, als die Damen die neue Apple-Watch erkundeten und innerhalb kürzester Zeit von jungen Männern umzingelt waren, die Ihnen Frage und Antwort liefern wollten.

Französisch

Im November 2023 wurde der Französischkurs für Fortgeschrittene ins Leben gerufen. Mit rund 8 Teilnehmer*innen trifft sich Herr Dr. Odenthal jeden Dienstag, um Texte zu lesen, zusammen zu diskutieren und zu philosophieren, Konversationen zu führen, Vokabeln und Grammatik zu vertiefen und alles Nötige zu tun, um die Teilnehmer*innen dabei zu unterstützen, die Sprache besser zu beherrschen und sich somit auch im Ausland besser verständigen zu können.

Hier wird nicht nur die Schönheit der Sprache deutlich. Noch dazu ist es der Spaß am Reden und Lernen, der die Gruppe immer wieder zusammenbringt.

Altenheimbewohnern helfen

Hier wird geholfen!
Bei der Aktivität „Altenheimbewohnern helfen“ ist eine soziale Ader gefragt. Im ersten Gespräch mit Frau Geneger finden Sie gemeinsam heraus mit welcher Tat Sie den Bewohner*innen des Altenheims eine kleine Freude bereiten wollen. Ob das Vorlesen von Büchern, ein Spaziergang ums Haus oder durch die Fußgängerzone oder eine kurze Unterhaltung – jede noch so kleine Tat hat hier große Auswirkungen. Wie Frau Geneger selbst sagt, ist die Dankbarkeit in den Augen der Menschen, das Lächeln und die stille Wertschätzung ein Geschenk und Antrieb dafür, wieder zu kommen.

Wandern (2-3 Stunden)

Die Wandergruppe besteht derzeit aus 12 Personen und trifft sich jeden zweiten Mittwoch. Der Wanderort wird immer wieder neu bestimmt und befindet sich mal in Viersen, Süchteln, Nettetal oder sogar an der niederländischen Grenze. Wenn mal kein Vorschlag reinkommt, wird die App „Komoot“ genutzt, die eine Fülle an Möglichkeiten zur Erkundung neuer Gebiete bietet und über Karten sowie Routenvorschläge verfügt. Was jedoch nicht fehlen darf ist die Möglichkeit zwischendurch halt zu machen und Café & Kuchen zu genießen.

Als Motivation, sich stetig zu treffen, benennt die Gruppensprecherin, Frau Rennertz, Zeit in der Natur zu verbringen und im Kontakt mit neuen Menschen zu sein. „Die Gruppe freut sich immer über nette, auf-

geschlossene neue Leute.“, betont sie mit einem breiten Grinsen im Gesicht.

Yoga

Der Yogakurs mit Brigitte Ciernioch ist Balsam für Körper, Geist & Seele.



Die Teilnehmerinnen treffen in einem Kreis zusammen. Mit leichter Hintergrundmusik, ein wenig Dekoration in der Mitte des Kreises und ihrer herzlichen und freundlichen Ausstrahlung, füllt die Gruppe die triste Turnhalle mit warmer Energie. Angeleitet von Brigitte gehen sie durch, mal einfache, leicht nachzumachende Übungen bis hin zu komplizierten und herausfordernden Asanas (Körperübungen), Meditation und Entspannung. Ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene*r, hier geht es nicht um das Können, sondern darum, achtsam mit dem Körper und den eigenen Grenzen zu sein.

Beendet wird der Kurs mit dem Mantra: Om Shanti, Shanti, Shanti, Frieden, Frieden, Frieden und entlässt die Teilnehmerinnen zufrieden und entspannt.

Repair-Café

Hier kommen Experten zusammen!



Ob Ihre Bluse gerissen ist, Ihr Radio nicht mehr funktioniert oder der Mixer eine Fehlfunktion anzeigt – hier wird Ihnen geholfen. Bei nettem Beisammensein werden die verschiedenen Anliegen bearbeitet. Mit dem Ziel nichts wegschmeißen zu müssen, was vielleicht noch repariert werden kann, setzen sich Fachleute, Tüftler*innen und Heimwerker*innen zusammen und tun alles in ihrer Macht stehende, um den Defekt zu beheben.

Nicht nur die Atmosphäre und die netten Menschen, sondern auch Café und Kuchen laden herzlich ein, ihrem Glanzstück noch eine Chance zu geben.

Oder sind Sie Expert*in und möchten helfen?

So oder so sind die Türen des Repair-Cafés für Sie offen!

Computerkurs Anfänger-Fortgeschritten

Schon von Beginn an werden im Computerkurs alle Fragen rund um das elektronische Gerät gelöst. Aber nicht nur das! In einer schönen und ruhigen Atmosphäre wird sich ausgetauscht, Herr Schroeder gibt neues Wissen mit auf

den Weg und bringt den Teilnehmenden bei, wie vielseitig der Computer ist. Neben der Benutzung von Excel, der Erstellung eines Haushaltsplans, dem Auswählen von schönen Schriften bis hin zu Grußkarten, kann uns der Computer vieles erleichtern und verschönern.

Schöne Momente erlebt die Gruppe, wenn ein Treffen so locker verläuft, dass man kein Ende findet, bei dem jährlichen Abschlussessen oder auch beim Essen von selbstgebackenen Plätzchen an Weihnachten.

Jeder der einen Computer besitzt, Unterstützung benötigt, Fragen hat oder Neues lernen will ist hier genau richtig und herzlich willkommen!

Digital Fotografieren-Bildbearbeitung

Die Gruppe „Digital Fotografieren - Bildbearbeitung“ trifft sich alle 14 Tage im Haus der Caritas. Mittlerweile besteht sie leider nur noch aus 4 Teilnehmer*innen, welche auch nach langer Zeit ihre Liebe zur Fotografie und Bildbearbeitung beibehalten haben und ihre Kenntnisse ausbauen und vertiefen wollen.

Hier werden konkrete Überthemen festgelegt, nach denen anschließend in der Freizeit fotografiert wird. Die Ergebnisse werden beim nächsten Treffen miteinander geteilt, besprochen, bearbeitet und weiterentwickelt. Die App „Foto Shop“ wird hier häufig genutzt, um die Fotos zuzuschneiden, die Helligkeit oder den Kontrast zu verändern, sowie die Überarbeitung mit Filtern. ▶

Nicht nur die Bildbearbeitung, auch das schöne Miteinander und die Umsetzung von Neuen Tools bereitet ihnen viel Spaß!

Mittwochsradler bis 50 km

Wie der Name schon verrät, treffen sich die 4-6 Teilnehmer*innen jeden Mittwoch für eine Tour durch die Natur. Die Route wird vorher sorgfältig geplant und sogar Probegefahren, sodass eine schöne Radtour gewiss ist! Ruhige Wege durch das Grün und nette Cafés dürfen hier nicht fehlen. Zwei Mal im Jahr unternimmt die Gruppe ganze Tagestouren, die zwischen 70 und 90 km lang sind.

Neben den lustigen Gesprächen und der Freude am Zusammenkommen und Plaudern, wird der Kopf wieder frei und das Wohlbefinden steigt.

Die Gruppe freut sich über jede Person, die Ihre Freunde am Fahrradfahren teilen möchte und lädt gerne dazu ein, sich zusammenzuschließen.

Töpfern



Nach der Sommerpause geht es endlich wieder los! Das Töpfern findet jeden Montag statt und bringt derzeit 7 Personen zusammen, die Spaß und Freunde am Kreieren und Gestalten haben.

Mit Hilfe des Tons formen sie in höchster Kleinstarbeit und mit viel Geduld Blumen, Blätter und kleine Tiere bis hin zu größeren Schüsseln, Gartenzwerge und Tisch- oder Gartendekoration. Perfekt zum Verschenken an die Liebsten oder für den Eigenbedarf!



Hinter jedem getöpferten Werk steckt jede Menge Arbeit, wie mir die Damen verraten. Umso höher ist der Wert dieses Hobbys und umso schöner ist es, die wertvollen Stücke später in der Hand zu halten.



Sie sind herzlich dazu eingeladen sich selbst darin auszuprobieren!

Texte zu den Gruppenangeboten: Selina Kappes

Gemeinsam statt einsam!

Haben Sie genug davon, alleine etwas zu unternehmen? Möchten Sie neue Leute kennenlernen und gemeinsam schöne Momente erleben? Dann sind Sie herzlich eingeladen, Teil eines neuen Stammtisches für Alleinstehende zu werden!

Dieser Treff soll Menschen aller Altersstufen zusammenbringen, die Freude daran haben, neue Kontakte zu knüpfen und sich gegenseitig zu unterstützen. Ob zum Shoppen, Reisen, Essen oder ins Theater gehen, oder einfach nur zum Reden. Hier finden Sie Gleichgesinnte, mit denen Sie Ihre Zeit teilen können.

Denn alleine sein ist nicht schön und kann auf Dauer auch krank machen. Lassen Sie uns gemeinsam etwas dagegen tun!

Haben Sie Interesse? Melden Sie sich bei mir! Der erste Treff wird bekannt gegeben, sobald ich weiß, wie viele Interessierte sich melden. Ich freue mich auf Ihre Nachricht und darauf, Sie bald persönlich kennenzulernen!

Anne Leonards. Telefon: 02162 - 12364

Wir suchen Verstärkung.

Kegelclub Spätlese.

Wir kegeln alle 4 Wochen Donnerstags von 17 bis 20 Uhr in der Gaststätte Zur eisernen Hand in Viersen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei mir. Raimund Monschang, Telefon 0151 12306473

Mit Ton gegen Langeweile

Ton bietet unendlich viele Möglichkeiten, um der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen. Ob Formen, Figuren oder Bilder – beim Töpfern sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, sich kreativ auszudrücken und gleichzeitig einen Ausgleich zum Alltag zu finden. Auch ohne Vorkenntnisse könnt ihr sofort loslegen, zum Beispiel mit der Wulsttechnik.

Unsere Töpfergruppe besteht seit über 7 Jahren und umfasst aktuell fünf aktive Mitglieder. Wir freuen uns auf neue Gesichter – drei Plätze sind noch frei! Wir treffen uns jeden Montag von 15:45 bis 17:45 Uhr in der Realschule an der Josefskirche. Besonders praktisch: Den Brennofen können wir kostenfrei nutzen, und Ton sowie Glasuren bestellen wir gemeinsam. Einen klassischen Kurs bieten wir nicht an, aber jeder arbeitet für sich und wir unterstützen uns gegenseitig mit Tipps und Ratschlägen.

Wenn du Lust hast, dich kreativ auszuleben, freuen wir uns auf deinen Anruf! Monika Rennen
Telefon 02162-20624, oder 0163 5014620

Aus den Gruppen

Kursangebot	Bereich	Ansprechpartner
Sprachen /Schriften	Englisch	Herr Fenner 0176 / 665 70 05
	Französisch	Dr. Werner Odenthal 02162 / 20 505
	Niederländisch	Truss Esser 02162 / 914391
Computer	Computer 5 und	
	Computer Fortgeschrittene	Helmut Schroeder 02162 / 350015
	iPad-Treff	Sieglinde Zolldann 02162 / 897 94 38
Outdoor-Aktivitäten	Radfahren, 30 bis 50 km	Christa Schlüter 02162 /890 29 20 Bernd Schmoll 0152 / 343 55 222
	Radfahren E-Bike, Die Stromer	Beate Meder-Rickers 02162 / 224 87
	Wandern 2 bis 4 h	Eitel Gründer 02162 / 18 581
	Nordic-Walking 2	Hans Dieter Justen 02162 / 166 88
	Walking Team	Rosi Voßen 02162 / 246 82
Karten spielen	Kartenspiel Doppelkopf	Elsbeth Albertz 0151 / 288 93 812
Kegeln	Kegeln Spätlese	Raimund Monschang 0151 / 12 30 64 73
Touren / Ausstellungen	Ausstellungen / Museen 1	Ursula Siebert Hüsken 02162 / 187 55
Weitere Aktivitäten	Töpfern	Monika Rennen 02162 / 206 24
	Strickcafé	Claudia Plum 0160 / 93 23 85 55
	kreatives Gestalten	Margarete Neber 02162 / 20012
	Aquarell-malen und zeichnen	Sabine Ramakers 02162 / 16663
	Stammtisch	Anne Leonards 02162 / 123 64
Hier wird Ihnen geholfen	Repair - Café	Willi Gillissen 02162 / 293 40
Redaktion „miteinander füreinander“		Beate Lammertz b-lammertz@web.de



für einen kostenlosen Schnuppertag!

inklusive aller Angebote

- Frühstück • Mittagessen
- Nachmittagskaffee

Gutschein

Einsamkeit war gestern
Tagespflege im „Belgischen Viertel“

☎ 02162 / 1065640

Es besteht kein Rechtsanspruch. Schnuppertermine werden nach Kapazitäten und vorheriger telefonischer Vereinbarung vergeben. Nachweis eines Pflegegrades erforderlich. Jeweils ein Schnuppertag pro Person möglich.



DIAKONIA
TAGESPFLEGE

www.viersen-tagespflege.de

Krefelder Str. 81, 41748 Viersen

Streetwork rund um die Viersener Kreuzkirche



Matthäus 25.40: Wahrlich, ich sage euch:

Was ihr getan habt einem von diesen meinen geringsten Brüdern, das habt ihr mir getan.

Was für ein Segen: Die Evangelische Kirche ist mitten in der Alt-Viersener City und die Gemeinde profi-

tiert von der zentralen Lage mitten auf Hauptstraße. Neben der Kerngemeinde, regelmäßigen Gästen und allerlei Passanten, die sich spontan besonders von den vielfältigen Outdoor-Aktivitäten und dem munteren Treiben im Café am Turm angesprochen fühlen, gehören auch Menschen zum alltäglichen Bild dazu, das gerne mal offiziell als „Trinkerszene Hauptstraße“ bezeichnet wird. Tatsächlich handelt es sich hier aber nicht um eine homogene Gruppe, sondern um sehr unterschiedliche Menschen, gemischter Nationalitäten und jeweils mit vielerlei Problemen behaftet.

Der Evangelischen Gemeinde ist es wichtig, dass auch diese Menschen Ansprache finden und sich im Rahmen von sinnvollen und gebotenen Möglichkeiten angenommen fühlen.

In Peter Kremers, der die Gemeinde seit dem 15. Juli 2023 als hauptamtlicher Mitarbeiter in diesem Bereich unterstützt, hat man hier einen begabten, feinfühligsten „Brückenbauer“ gefunden, der sich mittlerweile eine tragfähige Akzeptanz in deren Reihen aufbauen konnte.

Als Ruheständler wurde das Gemeindeglied von der Kirchenleitung bewusst angeworben. Nicht nur, weil sein beruflicher Horizont als Heilpraktiker für Psychotherapie und examinierte Pflegekraft im Senioren- und Behindertenbereich ihm ein hohes Maß an fachlicher Expertise erlaubt, sondern auch, weil der seit 35 Jahren abstinente Alkoholiker über das exakt richtige Maß an Empathie verfügt, das er insbesondere aus seiner eigenen Lebenserfahrung zieht. Über seine Abhängigkeit redet er offen und nennt das Wissen darum sogar bewusst die „Basis des Vertrauens“ bei seiner Arbeit. Peter Kremers reflektiert über ein Jahr Streetwork rund um



Peter Kremers im Gespräch

den Kirchturm an der Hauptstraße: „Die Ausgangssituation vor einem Jahr war bestimmt durch viele Polizeieinsätze und eine Reihe von negativen Bewegungen und Verhaltensweisen, auch in Bezug auf unsere Kirche.

In den ersten drei Monaten meiner Arbeit habe ich mich auf Sondierung, Beobachtung und vorsichtige Kontaktaufnahme mit den besagten Personenkreisen konzentriert. Erste Beziehungen konnten so entstehen, Wiedererkennungseffekte stellten sich ein. Daraus haben sich dann niedrigschwellige Hilfsangebote entwickelt, zum Beispiel der Verweis auf unsere Kleiderkammer, ein warmer Kaffee oder auch mal ein Brötchen auf die Hand, finanziert durch Kirchen- oder Spendengelder. Und immer wieder Ansprache. „Was brauchst Du aktuell“? Einige unserer Leute trifft man nun bereits zum ganz normalen Besuch des Sonntagsgottesdienstes oder zum anschließenden Kaffeetrinken in der Kirche an.

Mittlerweile konnte auch ein eigener Lebensmittelschrank angeschafft werden. Wenn nötig, gibt es hieraus eine haltbare Essensration für den Tag. Ein kleines Kontingent an Kleidung liegt bereit zur ersten Hilfe, darüber hinaus haben wir ja unsere Kleiderkammer. Zum echten Event hat sich seit einem halben Jahr das gemeinsame Säubern rund um die Kirche mit anschließendem Frühstück gemausert. Sechs bis zwölf meiner Leute sind immer dabei. Meine Ehefrau unterstützt mich - dafür bin ich sehr dankbar - oft ehrenamt-

lich. Manches Gespräch lässt sich ja tatsächlich auch viel besser von „Frau zu Frau“ führen.

Man kann mich zu wöchentlich zwei festen Terminen vor der Kirche treffen: zur Plauderbank und zum sonntäglichen Gottesdienst. Ansonsten bin ich hier mehrmals wöchentlich unterwegs um anzusprechen und mich nach dem Befinden zu erkundigen.

Es gibt sozusagen ein „Stammpublikum“, unterschiedliche Szenen, erstrangig Alkoholiker, zweitrangig Drogenabhängige, auch Menschen mit suizidalen Tendenzen. Es gibt auch solche, die kommen und ziehen bald wieder weiter. Manchen konnten wir vielleicht nachhaltig helfen, eventuell bei der Wohnungs- oder Arbeitssuche, bei anderen verliert sich die Spur. Gefühlt, wird es, laut Anwohnern, mit den Polizeieinsätzen langsam etwas weniger.

Immerhin: Nach einem Jahr bin ich tief in der Szene drin, habe haarsträubende Schicksale kennengelernt, manche internen Informationen erhalten, kenne Hintergründe und Lebensverhältnisse. Mehr als begleiten ist nur schwer möglich. Aber: Ich glaube an Selbstheilungskräfte. Wie wichtig Unterstützung, zum Beispiel beim Entzug, ist, das weiß ich aus eigener Erfahrung. Sonst ist der Rückfall schon vorprogrammiert.

Ich möchte mit meiner Arbeit in der Gemeinde und in der Stadt sichtbar sein und dafür werben, dass wir all diese Menschen als Menschen sehen, so wie sie eben sind. Denn auch, wenn sich Prozesse langwierig gestalten können, so möchten diese Menschen doch immer besonders Eines: Von uns wahrgenommen werden.“

Susanne Thewissen-Beckers
Presbyterin
Ev. Kirchengemeinde Viersen



FÜR UNSERE ZUKUNFT. GEMEINSAM.

Deshalb fördern wir unsere Region.
Damit Bildung und soziale Einrichtungen
weiterhin gleiche Chancen schaffen.

Scrooge Festival Arcen vom 14. bis 15. Dezember 2024



Wer kennt sie nicht. Die Geschichte vom Geldverleiher Ebenezer Scrooge, der Hauptfigur aus der Novelle „A Christmas Carol“ von Charles Dickens aus dem Jahr 1843. Ein kaltherziger Geizhals, der sich unmenschlich seinen Mitmenschen gegenüber verhält und Weihnachten verachtet.

Als ihm in der Nacht vor Heiligabend nacheinander vier Geister erscheinen, die ihm sein Verhalten vor Augen führen, wandelt er sich zu einem gütigen und liebenswerten Menschen, der von da an das Weihnachtsfest ehrt.

Der Ort Arcen, unweit von Venlo, erweckt zum wiederholten Mal diese Weihnachtsgeschichte zum Leben. Während des zweitägigen Theaterfestivals verwandelt sich der Ort Arcen in das London der 1840er Jahre.

Das Gebiet ist so authentisch wie möglich gestaltet, um die Atmosphäre des Romans wiederzugeben. Nahezu alle Bewohner sind in der Mode der damaligen Zeit gekleidet. Sobald man die offiziellen Einlassstellen hinter sich gelassen hat taucht man in eine andere Zeit ein und wird förmlich in den gelebten Roman hineingezogen.



Edle Damen und Herren flanieren durch die Strassen, eine Gruppe von Mönchen zieht Weihnachtslieder singend ihre Runden, Waschfrauen unterhalten sich lautstark am Waschplatz, der Gänsejunge scheucht seine schnatternde Gänseschar durch den Ort, die Feuerwehr mit Leiterwagen bittet Platz zu machen und leicht bekleidete Damen rufen den Herren, von rot beleuchteten Fenstern aus, hinterher.

Werfen Sie einen Blick von außen, durch geöffnete Fenster, hinein ins weihnachtlich dekorierte Wohnzimmer zweier musizierender Damen und lauschen den Klängen von Flöte und Harfe oder besuchen Sie den nostalgischen Kaufladen, aufgebaut in einem Privathaus.



Neben weiteren musikalischen Darbietungen und Vorführungen wird die Weihnachtsgeschichte auf der großen Bühne mehrmals täglich als Musical aufgeführt. Kulinarisches gibt es nicht nur in einem der unzähligen gemütlichen Restaurants sondern auch an vielen Ständen, die ein abwechslungsreiches Angebot bereit halten.



Aufgrund der großen Beliebtheit und Regulierung der Besuchermassen empfiehlt es sich, die Eintrittskarten im Vorfeld online zu kaufen. Nach unzähligen Besuchen dieses Festivals versetzen wir uns jedes Mal aufs Neue, abseits der klassischen Weihnachtsmärkte, in vorweihnachtliche Stimmung. Ein Besuch ist sehr empfehlenswert.

Nähere Informationen sind auf der offiziellen Internetseite www.scroogefestival.nl zu finden.

Text und Fotos: Anne Gottschlich

**Hier
könnte
Ihr
Leserbrief
stehen.**

**Hier
könnte
Ihr
Leserbrief
stehen.**

Liebes Redaktionsteam,
von der ersten bis zur letzten Seite habe ich die Frühjahrsausgabe „miteinander-füreinander“ studiert, und ich muss sagen, mit großem Vergnügen, aber auch mit Erstaunen ! Erstaunt war ich über die Leistung von „Laien“, eine Zeitschrift dieser Qualität zu gestalten und – auch ganz wichtig – finanziert zu bekommen. Wenn man auch nur ein wenig sein Vorstellungsvermögen bemüht, wird einem deutlich, wie viel Arbeit und „Gehirnschmalz“ dahinter stecken muss. Großes Kompliment und herzlichen Glückwunsch zu diesem Werk ! Ich freue mich schon jetzt auf die nächste Ausgabe.

**Hier
könnte
Ihr
Leserbrief
stehen.**

Mit herzlichen Grüßen,
Rainer Hoebertz

PS: Ich habe wirklich nichts gefunden, was zu „bekritteln“ wäre!

WOHNEN UND LEBEN IN GEBORGENHEIT.

**Hohe Lebensqualität
in parkähnlicher Anlage.**

**Familiäre Atmosphäre
mit Rundum-Service.**

**Leckeres Essen aus
eigener Küche.**

- ▶ **Wir bieten:**
56 Einzelzimmer
8 Doppelzimmer
Vollstationäre Pflege
Kurzzeitpflege
- ▶ **Auf der Suche nach
einem Pflegeplatz?
Sprechen Sie mit uns:**
▶ Telefon 02162-53016-0
▶ info@notburgahaus.de

**Notburgahaus
Altenpflegeheim**
Sittarder Straße 191
41748 Viersen
notburgahaus.de



Hier haben sich 10 Fehler eingeschlichen:



Zahlenrätsel einfach:

$$\begin{array}{r} \bigcirc + \bigcirc = \blacksquare \\ + \quad + \quad + \\ \blacksquare + \square = 25 \\ = \quad = \quad = \\ \square + 20 = ? \end{array}$$

Zahlenrätsel schwer:

$$\begin{array}{r} \bullet \blacksquare + \bullet \bullet = \blacktriangle \bullet \\ + \quad + \quad + \\ \triangle \blacksquare + \triangle \blacktriangle = \bullet \blacktriangle \\ = \quad = \quad = \\ \square \blacksquare + \square \bigcirc = \boxed{\bigcirc \bigcirc} \\ \text{Lösungszahl} \end{array}$$

Bodelschwingwerk Dülken e.V.

Soziale Pflegeeinrichtungen



Haus Bodelschwing 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
Tel.: 0 21 62 / 48 38 00
info@bodelschwingwerk-duelken.de

Hospiz
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
Tel.: 0 21 62 / 48 38 0 1420
info@bodelschwingwerk-duelken.de

Helfen Sie mit ihrer Spende

Kennwort:
Haus Bodelschwing

Spendenkonto des Bodelschwingwerk Dülken e.V.
Bank für Kirche und Diakonie: DE41 3506 0190 1010 2320 54

Kennwort:
Hospiz „Haus Franz“

Herausgeber:

Caritasverband für die Region Kempen-Viersen e.V.
Heierstraße 17, 41747 Viersen

Anschrift Redaktion:

Redaktion miteinander-füreinander, Heierstraße 17,
41747 Viersen, Mail: redaktion@viersen-miteinander.de

Homepage: www.viersen-miteinander.de

Redaktion: Beate Lammertz, Anneliese Leonards,
Ursula Siebert-Hüsken,

Weitere Autor*innen dieser Ausgabe:

Jack Schneider, Anne Gottschlich, Beatrix Wolters,
Bianka Woito, Dr. Ekkehart Köhler, Petra Schrader,
Markus Fegers, Sabine Pohl, Selina Kappes,
Susanne Thewißen-Beckers, W.H.,

Titelfoto incl. Bearbeitung: Susanne Polzin

Layout: Susanne Polzin

Druck: Impuls Druckerei
HPZ Krefeld-Kreis Viersen gGmbH

„miteinander-füreinander“ erscheint halbjährlich im
Mai und November. Redaktionsschluss für die nächste
Ausgabe ist April 2025.
Die Redaktion behält sich vor, Beiträge und Leserbriefe
sinnwährend zu kürzen.

Unsere Zeitung erhalten Sie unter anderem hier:

Adler Apotheke, Albert Vigoleis-Thelen Stadtbibliothek,
Caritas Mehrgenerationshaus, Delphin Apotheke,
Stadthaus Rathausmarkt Infothek

NACHLESE

Liebe Leser*innen,

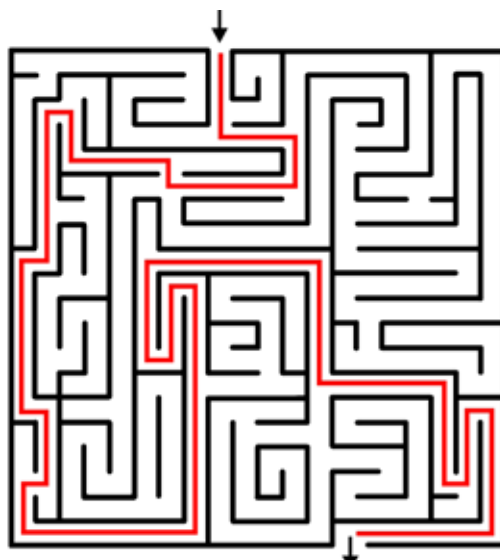
Zum Schluss bedanken wir uns, dass Sie sich die Zeit ge-
nommen haben, unsere Zeitschrift durchzustöbern. Wir
hoffen, dass sich Alt und Jung in dieser Ausgabe wieder-
finden und mit uns unsere „Sommernachlese“ genießen
konnten.

Wie immer hoffen wir auf positives Feedback. Sie haben
ja gesehen, dass wir mindestens eine halbe Seite für Ihre
Wünsche, Anregungen und Kritiken freihalten.

Wir möchten wieder Nachwuchs in die Gruppen bringen.
Dazu müssen wir nach außen tragen, was wir für eine
interessante Gemeinschaft sind: Miteinander-Füreinander!

Beate Lammertz

Rätselauflösung aus dem letzten Heft



Ein großes
Dankeschön
an unsere Sponsoren, die es
uns ermöglichen die vorliegende
Zeitung erstellen zu lassen.
Ihre Redaktion
miteinander-füreinander.

Gepflegt leben mit Pflege MediTuz



Das kompetente und engagierte Team von Pflegedienst MediTuz

Die Pflegelandschaft in Viersen hat Zuwachs bekommen. Am 2. Januar 2024 hat der Ambulante Pflegedienst Pflege MediTuz seine Arbeit aufgenommen.

Unter dem Leitbild und Motto „**Gepflegt leben mit Pflege MediTuz**“ ermöglichen die hoch qualifizierten Pflegekräfte und die langjährige Erfahrung im Bereich Pflege eine professionelle und kultursensible Betreuung von Pflegebedürftigen in ihrer häuslichen Umgebung. Das Wohlbefinden der betreuten Klienten steht an erster Stelle für das Team, das sich leidenschaftlich für deren Pflege engagiert.

Die Klienten von Inhaber Yakup Tuzcu und seinem Team werden entsprechend ihren individuellen Werten, Kulturen und religiösen Prägungen und Bedürfnissen gepflegt und betreut, und das

in allen Lebensphasen. „Bei Pflege MediTuz legen wir großen Wert auf Professionalität, Empathie und Respekt. Wir sind bestrebt, die bestmögliche Pflege zu bieten und gleichzeitig eine unterstützende und vertrauensvolle Umgebung zu schaffen.“

Das Leistungsangebot von Pflege MediTuz erstreckt sich von SGB XI - Körperbezogenen Pflegemaßnahmen wie z.B. **Körperpflege und Ernährung** und pflegerische Betreuung wie z.B. bei der **Gestaltung des Alltags** über SGB V - häusliche Behandlungspflege wie z.B. **Medikamentenmanagement, Wundversorgung und Injektionen** bis hin zu **Beratungsgesprächen** nach § 37.3 SGB XI und **Beratung und Unterstützung der Angehörigen** sowie Hilfen bei der Haushaltsführung wie unter anderem **Einkauf, Begleitung, Hauswirtschaft.**



Gepflegt leben mit Pflege MediTuz

Tönisvorster Str. 75
41749 Viersen

Tel.: 02162 / 10 22 500
Fax: 02162 / 10 22 501

Mail: Info@pflegedienst-medituz.de