

Alpen läuft wieder

Der 32. Stadtlauf steht vor der Tür



Bericht zur Titelseite

Alpen läuft wieder

Der 32. Stadtlauf steht vor der Tür



- **Start und Ziel im Alpener Stadion - offener Volkslauf für alle Generationen**
- **Schüler-, Firmen- und Volkslauf - Sport, Spaß und Teamgeist im Mittelpunkt**
- **Ganz Alpen ist eingeladen, den Stadtlauf zu einem Fest zu machen**

Am Mittwoch, 18. Juni, veranstaltet die LG Alpen ihren be-

liebten Stadtlauf - ein echtes Highlight für die ganze Gemeinde. Start und Ziel befinden sich im Alpener Stadion, das an diesem Tag zur zentralen Bühne für Sport, Spaß und Gemeinschaft wird. Zum 32. Mal findet das Laufspektakel in der Gemeinde statt.

Der Stadtlauf ist ein offener Volkslauf, bei dem jeder teilneh-

men kann - vom Laufeinsteiger bis zum ambitionierten Hobbyläufer. Neben den klassischen Läufen über 5 und 10 Kilometer gibt es spezielle Kinder- und Schülerläufe, die den jüngsten Sportlerinnen und Sportlern eine tolle Gelegenheit bieten, ihre Freude an der Bewegung zu zeigen.

Ein besonderes Highlight ist der

Firmenlauf, bei dem nicht nur der sportliche Ehrgeiz im Vordergrund steht, sondern vor allem Teamgeist, Zusammenhalt und der gemeinsame Spaß. Unternehmen und Teams aus der Region sind eingeladen, gemeinsam die Strecke zu meistern und den Teamspirit auf eine besondere Weise zu erleben.

Die LG Alpen lädt alle Alpener-





innen und Alpener herzlich ein, nicht nur auf der Strecke aktiv zu sein, sondern das Event auch am Streckenrand mit Musik und Applaus für die Läuferinnen und Läufer zu einem besonderen Erlebnis zu machen. Im Stadion sorgen Verpflegungsstände, Mitmachaktionen und Infostände für ein umfangreiches Angebot.

„Unser Stadtlauf ist mehr als ein Sportevent - er verbindet Sport, Gemeinschaft und Lebensfreude. Jeder kann dabei sein, ob auf der Laufstrecke oder beim Anfeuern“, betont Günter Bachmann, 1. Vorsitzender der Leichtathletik-Gemeinschaft Alpen e.V. Alle wichtigen Infos auf einen Blick:

- **Veranstaltung:** Stadtlauf der LG Alpen - offener Volkslauf für alle
- **Datum:** Mittwoch, 18. Juni, ab 17 Uhr
- **Ort:** Start und Ziel im Alpener Stadion
- **Disziplinen:** Kinderläufe, Schü-



- **Anmeldung** online unter www.lg-alpen.net
 - **Nachmeldungen:** am Veranstaltungstag bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start möglich
- Weitere Informationen, Streckenpläne und Hinweise zu Parkmöglichkeiten und Straßensperrungen sind ebenfalls auf der Internetseite www.lg-alpen.net zu finden.

VORGEZOGENER REDAKTIONSSCHLUSS

Liebe Leser/-innen und Inserent/-innen, aufgrund des bevorstehenden Feiertags (Fronleichnam) ziehen wir den Redaktionsschluss vor.

Redaktionsschluss für (Kw 26)
Mi., 18.06.2025 / 10 Uhr

**ANZEIGEN · PROSPEKTEVERTEILUNG
DRUCKE · WEB-AUFTRITTE · FILM**

Rufen Sie mich an und vereinbaren Sie einen Termin mit mir.

Wir rücken Ihre Produkte und Dienstleistungen, die gesamte Leistungsfähigkeit Ihres Unternehmens, individuell nach Ihren Wünschen, ins richtige Licht.

ZEITUNG
Lokaler geht's nicht.

DRUCK
Satz, Druck, Image.

WEB
24/7 online.

FILM
Perfekter Drehmoment.

Auch als E-Paper: mittelungsblatt-ALPEN.de/e-paper

aktuell + unabhängig
lokal + 14-täglich
Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

MEDIENBERATERIN
Sheryl Alonso Martinez
FON 02241 260-182
E-MAIL s.alonso-martinez@rautenberg.media

Blaulichtparty Vol. 5 in Menzelen

Am Samstag, 14. Juni, findet ab 19 Uhr die fünfte Blaulichtparty in Menzelen statt. Die über dreißig Einsatzkräfte starke Einheit aus Menzelen freut sich über jede Besucherin und jeden Besucher. Für fünf Euro Eintritt erwartet alle Gäste tolle Musik von DJ Benny Benito. Neben den klassischen kühlen Getränken werden auch wieder Cocktails angeboten. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt. „Neben dem Spaßfaktor, der natürlich nicht zu kurz kommen darf, möchten wir mit allen Gästen aus Menzelen und Umgebung ins Gespräch kommen und ein guter Gastgeber sein“, so Christian Görtz - Einheitsführer der Menzeler Wehrleute.



Blaulichtparty Vol. 5, FFA Menzelen

Benutzungsplan Hallenbad Alpen - Winterplan

Montag	06:00 – 09:00 Uhr/ SCHWIMMVEREIN 09:00 – 13:15 Uhr / Sekundarschule	15:30 – 22:00 Uhr / DLRG Alpen
Dienstag	05:30 – 09:45 Uhr / SCHWIMMVEREIN 09:45 – 10:30 Uhr / Wassergymnastik 10:40 – 11:45 Uhr / Sekundarschule Alpen 11:45 – 13:15 Uhr / Grundschule Alpen	14:00 – 15:30 Uhr / VHS 15:30 – 17:00 Uhr / BSG 17:00 – 21:30 Uhr / SCHWIMMVEREIN
Mittwoch	08:00 –11:25 Uhr / Grundschule Menzelen/Veen 11:45 – 13:15 Uhr / Grundschule Alpen	13:15 – 14:00 Uhr / Wassergymnastik 14:00 – 20:00 Uhr / SCHWIMMVEREIN 20:00 – 21:00 Uhr / Rheumaliga 21:00 – 22:00 Uhr / DLRG Alpen
Donnerstag	05:30 – 10:00 Uhr / SCHWIMMVEREIN 10:00 – 11:30 Uhr / Grundschule Menzelen/Veen 11:40 – 13:10 Uhr / Grundschule Alpen	14:00 – 15:45 Uhr / SCHWIMMVEREIN 15:45 – 17:45 Uhr / Schwimmkurs Kinder 18:00 – 20:15 Uhr / Wassergymnastik
Freitag	08.15 – 10:45 Uhr / Grundschule Issum 10:50 – 12:05 Uhr / Grundschule Alpen 12:10 – 13:15 Uhr / Sekundarschule	13:45– 16:00 Uhr / Wassergymnastik 16:00 – 20:00 Uhr / SCHWIMMVEREIN 20:00 – 22:00 Uhr / DLRG Alpen
Samstag	07:00 – 09:30 Uhr / SCHWIMMVEREIN 09:30 - 10:15 Uhr Wassergymnastik	14:00 – 15:00 Uhr / DLRG Alpen 15:00 – 18:00 Uhr / DLRG Issum 18:00 – 20:00 Uhr DLRG Alpen (reserviert)
Sonntag	07:00 – 12:00 Uhr / SCHWIMMVEREIN	Nur Winterzeit 15:00 – 18:00 Uhr / Schwimmverein 18:00 – 20:00 Uhr TCA Mobula

Spatenstich für neue DRK-Kita „Tausendfüßler“

Ein starkes Zeichen für die Zukunft in Alpen

Mit Kinderlachen und kleinen Händen am Spaten begann heute ein neues Kapitel für die Kindertagesstätte „Tausendfüßler“ in Alpen: Der erste Spatenstich für den Neubau der DRK-Kita markiert nicht nur den symbolischen Beginn der Bauarbeiten, sondern auch einen Fortschritt für die frühkindliche Bildung und Betreuung in der Gemeinde.

Kinder geben den Startschuss

Ganz im Sinne der zukünftigen Nutzer durften die Kinder selbst zum Spaten greifen und so den Bau ihrer neuen Kita feierlich eröffnen. „Mit dem heutigen Tag schaffen wir nicht nur mehr Platz für Kinder, sondern stärken auch die Lebensqualität in unserer Gemeinde“, betonte Bürgermeister Ahls. Er dankte dem Deutschen Roten Kreuz ausdrücklich für die Initiative und die Investitionen in die Bildungsinfrastruktur vor Ort.

DRK investiert in Zukunft - für Kinder und Region

Mit dem Neubau unterstreicht das Deutsche Rote Kreuz sein starkes Engagement für Familienfreundlichkeit, Chancengleichheit und nachhaltige Entwicklung in der Region. „Wir schaffen hier einen Ort, an dem Kinder sich entfalten und sicher aufwachsen können - eingebettet in ein starkes pädagogisches Konzept und moderne Infrastruktur. Ich hätte mir sehr gewünscht, dass wir den Kindern in Alpen dieses wertvolle Angebot schon früher hätten machen können“, so DRK Präsident Jan Höpfer. „Gerade deshalb bin ich besonders stolz, dass wir als ein-



Foto: DRK

ziger Träger in der aktuellen Situation den Schritt wagen, einen völlig neuen Kindergarten zu errichten.

Helle Räume, moderne Ausstattung, barrierefreie Zugänglichkeit

Die neue Kita entsteht mit der 600 m² große Außenfläche und

rund 850 m² Nutzfläche in zweigeschossiger, barrierefreier Bauweise mit Aufzug. Sie wird vier Gruppenräume mit direktem Zugang zum Kinder-Bistro, einer voll ausgestatteten Küche sowie einen Mehrzweckraum mit Turnhallennutzung bieten.

Fahrradtour am 22. Juni

Die KAB St. Josef Menzelen unternimmt bei gutem Wetter am Sonntag, 22. Juni, eine Fahrrad-Halbtags-Tour.

Gestartet wird sie am Marktplatz in Menzelen-Ost um 13 Uhr. In Xanten wechseln wir dann auf die alte Eisenbahntrasse und radeln bis nach Labbeck.

Unterwegs haben wir die Möglichkeit, in ein Restaurant einzukehren, um uns bei Kaffee und Kuchen für die Rückfahrt zu stärken.

Wir werden insgesamt eine Strecke von ungefähr 38 km zurücklegen.

Anmeldungen sind nicht erforderlich.



PRODUKTFOTOGRAFIE

**SIE HABEN DAS PRODUKT?
WIR HABEN DAS KNOW-HOW!**

- hochwertige, professionelle Fotos die unsere Profis für Sie anfertigen
- wir setzen Ihre Produkte ins rechte Licht
- professionelle Bildbearbeitung
- individuelle Beratung
- hohe Qualitätskontrollen
- kurze Kommunikationswege um Ihre Wünsche umzusetzen

WEITERE INFOS UNTER:
www.rautenberg.media/film/produktfotos

Ehrenamtspreise für Alpener Aikidoka

Der Kreissportbund (KSB) Wesel vergab 2025 den Preis „Ehrenamtler des Jahres“. Für Alpen wurden u. a. die zwei Vorsitzenden des Aikido Dojo Alpen e. V. ausgezeichnet. Am 3. Mai überreichte der Vorsitzende Gustav Hensel die Urkunden und hielt folgende Laudatio (in leicht gekürzter Fassung): „Josef Jürgens und Heidrun Hoffmann gründeten im Jahr 2006 mit bemerkenswerter Eigeninitiative und großem Idealismus den Verein Aikido Dojo Alpen e. V. Eine Institution, die inzwischen nicht nur fest in der Gemeinde Alpen verankert ist,

sondern auch weit darüber hinaus Anerkennung genießt. Was als persönliche Leidenschaft für eine Kampfkunst begann, entwickelte sich durch ihr unermüdliches Engagement zu einem Ort der Gemeinschaft, der Wertevermittlung und der persönlichen Entwicklung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Beide haben den Verein aufgebaut und führen ihn nun erfolgreich seit 18 Jahren. Jede Woche leiten sie das Training von drei Kinder- und Jugendgruppen, geben zusätzlich acht Stunden Aikido-Unterricht für Erwachsene. Das ist weit mehr als ein



Heidrun Hoffmann und Josef Jürgens kurz nach der Verleihung der Ehrenamtsurkunden im Mai

Fragen zur Verteilung?

mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de

REGIO • punktuell • zeitgerecht • lokal

PRESSE VERTRIEB GmbH

Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

Familien

ANZEIGENSHOP

Wir trauen uns
am 18.05.2025 im Bonn
um 15.00 Uhr
in der Paulus Kirche

NICOLE & RUFUS

F 102-06
90 x 50 mm
ab 17,23*

HALLO ZWILL

Wir freuen uns sehr über die
Geburt unserer Zwillinge

GEBURT 12.1
43 x 90 mm
ab 52,00*

DANKSAGUN

Für die wohlwunder, Bewaise der
Anteilnahme beim Tode meines
geliebten Vaters unseres guten
Schwiegermanns und Großvaters

Michael Musterfeld

TD 12-12
90 x 90 mm
ab 102,96*

WOHNUNG!

moderne Marktheide-Wohnung
3 ZL, 125 qm, 2-Parkhaus, Fuß-
bodenheizung, großer Balkon, Gar-
age, Komplex mit Pool, Sauna, etc.

K03_15
43 x 30 mm
ab 17,00*

Online Familien-Anzeigen:
für alles was wirklich zählt!
shop.rautenberg.media

Sportangebot: Sie bieten Orientierung, Respekt, Disziplin und Gemeinschaft in einer Zeit, in der dies nicht selbstverständlich ist. Besonders hervorzuheben ist ihr Engagement in der Organisation Internationaler Aikidoseminare die nicht nur den interkulturellen Austausch fördern, sondern Alpen regelmäßig zu einem Treffpunkt der internationalen Aikido-Gemeinschaft machen - ganz ohne den Fokus auf Wettkampf, denn im Aikido zählt nicht der Sieg über andere, sondern die persönliche Entwicklung und das Miteinander. Für beide ist Verein und Kampfkunst ein zentraler Bestandteil ihres Lebens geworden. Mit Hö-

hen und Tiefen, aber auch mit sehr vielen beglückenden Momenten. Diese Haltung, dieser Idealismus und diese Beständigkeit verdienen höchste Anerkennung. Sie sind für viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene weit mehr als Trainer. Sie sind Mentoren, Vorbilder und Wegbegleiter. Für ihr außergewöhnliches ehrenamtliches Engagement im Dienste der Gemeinschaft und der Persönlichkeitsbildung gebührt Josef Jürgens und Heidrun Hoffmann größter Dank und höchste Wertschätzung".

Kontakt:
www.aikido-alpen.de
Tel:02802 5823

Sommerbetrieb für die Heizung

Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps, ab wann die Heizungsanlage in die Sommerpause gehen kann

Mit dem milderen Wetter stellen sich viele Verbraucher:innen die Frage, ob und wann sie die Heizung in den Sommermodus schicken sollten. „In der warmen Jahreszeit muss die Heizungsanlage nicht mehr unter Volllast laufen“, sagt Thomas Zwingmann, Energieexperte der Verbraucherzentrale NRW.

„Wie der Wechsel auf den Sommerbetrieb funktioniert, hängt vom eigenen Heizungssystem ab. Richtig eingestellt lässt sich so während der Sommermonate Energie sparen.“ Worauf dabei zu achten ist, hat die Verbraucherzentrale NRW in drei Tipps zusammengestellt.

Was bedeutet Sommer- und Winterbetrieb?

Im Sommer muss die Heizungsanlage lediglich das Warmwasser aufbereiten. Moderne Systeme nutzen zwar Temperatursensoren, welche die Heizkörper abhängig von der Außentemperatur auf die erwünschte Raumtemperatur erhitzen. Sinkt die Außentemperatur aber im Sommer zwischenzeitlich nachts auf unter zwölf Grad Celsius, kann die Heizung dennoch anspringen. Ist die Heizungsanlage im Sommerbetrieb, bleiben die Heizkörper kalt und man spart Energie. Die Heizung komplett abschalten kann man im Sommer nur, wenn ein Durchlauferhitzer oder eine Warmwasser-Wärmepumpe für die Warmwasserbereitung zu-

ständig ist. Dies gilt ebenso beim Betrieb einer Solarthermieanlage. Läuft die eigene Warmwassererzeugung darüber, kann der Heizkessel ebenfalls im Sommer ausbleiben.

Ab welcher Außentemperatur ist die Umstellung sinnvoll?

Die Außentemperatur, bei der die Heizung hochfährt, wird als Heizgrenztemperatur bezeichnet. Sie ist abhängig von der Gebäudedämmung und nicht bei jeder Wohnung und jedem Haus gleich. Bei einem unsanierten Altbau kann es sein, dass man erst bei einer dauerhaften Außentemperatur von über 17 Grad Celsius die Heizung in den Sommertrieb schicken kann. Dies kann mitunter erst ab Mitte Mai der Fall sein. Wohnt man jedoch beispielsweise in einem Niedrigenergiehaus, ist es oft schon bei Temperaturen über zwölf Grad möglich, die Heizungsanlage in die Sommerpause zu schicken. Läuft die Heizung im Sommerbetrieb, ist es empfehlenswert, die Thermostatventile an den Heizkörpern hin und wieder zu vers- tellen. So verringert sich das Risiko, dass die Ventile während der warmen Jahreszeit verklemmen und zu Beginn der Heizsaison ausgetauscht werden müssen.

Wie funktioniert der Wechsel in den Sommerbetrieb?

Ältere Heizungsanlagen haben einen Hebel oder einen Dreh-

schalter an der Steuerung des Heizkessels, mit dem sich von Winter- auf Sommerbetrieb umstellen lässt. Als Symbol für den Sommerbetrieb findet man dort oft einen Wasserhahn nur für Warmwasser. Ein Symbol mit einem Heizkörper steht meist für den Winterbetrieb. Allerdings können die Symbole je nach Heizungsfabrikat abweichen. Ein Blick in die Bedienungsanleitung gibt darüber Auskunft. Bei modernen Heizsystemen lässt sich der Sommerbetrieb digital über einen Touchscreen, eine Fernbedienung oder eine App am Smartphone einstellen. Manche neuen Heizungen benötigen gar keine Umstellung in den Sommerbetrieb. Entweder nutzen diese eine raum-

temperaturgeführte Regelung. Das heißt, die Heizung läuft nur, wenn die Raumtemperatur beispielsweise unter 16 Grad fällt. Oder der Heizkessel wird über eine außentemperaturgeführte Regelung gesteuert. Dann schaltet der Kessel automatisch in den Sommerbetrieb um, wenn die Außentemperatur mehrere Tage lang einen bestimmten Wert übersteigt.

Weitere Informationen und Links: Tipps zur Heizungsoptimierung unter: www.verbraucherzentrale.nrw/node/30096 Aktuelle Veranstaltungen rund um das Thema Energie: www.verbraucherzentrale.nrw/e-veranstaltungen





KfW-geförderte Klimaanlagen & Wärmepumpen



Klimaanlagen

KfW-Förderung **30%**



Wärmepumpen

KfW-Förderung **bis zu 70%**

- zuglufffreie Raumkühlung
- viren-, bakterien- und pollenfreie Luft
- WiFi- oder App-Steuerung
- Förderfähigkeit von Luftwärmepumpen

Niederrhein Kälte / Niederrhein Wärme

Alpener Str. 34 • 47665 Sonsbeck • Telefon: 0 28 38 / 989 66 11

info@niederrhein-kaelte.de • info@niederrhein-waerme.com



Meisterbetrieb

⚡ELEKTRO ⚙SANITÄR ⚙HEIZUNG

PHOTOVOLTAIK & WÄRMEPUMPEN



Domhofstr. 3
46519 Alpen
Tel. 02802 2204

info@tooten-gmbh.de

www.tooten-gmbh.de

Gottesdienste in St. Ulrich

Gottesdienstordnungen

St. Ulrich, Alpen
Samstag, 14. Juni
10 Uhr - Eucharistiefeier im Marienstift
Sonntag, 15. Juni
Dreifaltigkeitssonntag
8 Uhr - Eucharistiefeier
11 Uhr - Wort-Gottes-Feier
Montag, 16. Juni
19 Uhr - Eucharistiefeier

Dienstag, 17. Juni
10 Uhr - Eucharistiefeier im Marienstift
Samstag, 21. Juni
10 Uhr - Eucharistiefeier im Marienstift
Sonntag, 22. Juni
12. Sonntag im Jahreskreis
8 Uhr - Eucharistiefeier
11 Uhr - Eucharistiefeier



Montag, 23. Juni
19 Uhr - Eucharistiefeier
Dienstag, 24. Juni
Geburt des Hl. Johannes des Täufers
10 Uhr - Eucharistiefeier im Marienstift
Samstag, 28. Juni
10 Uhr - Eucharistiefeier im Marienstift
Sonntag, 29. Juni
Hl. Petrus und Hl. Paulus, Apostel
13. Sonntag im Jahreskreis
8 Uhr - Eucharistiefeier
11 Uhr - Wort-Gottes-Feier
St. Vinzenz, Bönninghardt
Samstag, 14. Juni
Dreifaltigkeitssonntag
17 Uhr - Eucharistiefeier
Sonntag, 22. Juni
12. Sonntag im Jahreskreis
9:30 Uhr - Wort-Gottes-Feier
Samstag, 28. Juni
Hl. Petrus und Hl. Paulus, Apostel
13. Sonntag im Jahreskreis
17 Uhr - Eucharistiefeier
St. Nikolaus, Veen
Sonntag, 15. Juni
Dreifaltigkeitssonntag
9:30 Uhr - Eucharistiefeier
10:30 Uhr - Tauffeier
Dienstag, 17. Juni
8:30 Uhr - Eucharistiefeier mit der kfd

Donnerstag, 19. Juni
Fronleichnam
9:30 Uhr - Eucharistiefeier und Prozession
Samstag, 21. Juni
12. Sonntag im Jahreskreis
17 Uhr - Wort-Gottes-Feier
Donnerstag, 26. Juni
19 Uhr - Eucharistiefeier
Sonntag, 29. Juni
Hl. Petrus und Hl. Paulus, Apostel
13. Sonntag im Jahreskreis
9:30 Uhr - Eucharistiefeier
St. Walburgis, Menzelen
Freitag, 13. Juni
8:30 Uhr - Eucharistiefeier
Sonntag, 15. Juni
Dreifaltigkeitssonntag
9:30 Uhr - Wort-Gottes-Feier
Freitag, 20. Juni
8:30 Uhr - Eucharistiefeier
Samstag, 21. Juni
17 Uhr - Eucharistiefeier
Freitag, 27. Juni
Heiligstes Herz-Jesu
8:30 Uhr - Eucharistiefeier
Samstag, 28. Juni
15:30 Uhr - Kindergottesdienst mit Kirche „Kunterbunt“
Sonntag, 29. Juni
Hl. Petrus und Hl. Paulus, Apostel
13. Sonntag im Jahreskreis
9:30 Uhr - Wort-Gottes-Feier

M

itteilungsblatt

ALPEN

Auch als E-Paper: mitteilungsblatt-ALPEN.de/e-paper

aktuell + unabhängig
lokal + 14-täglich

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

HALLO PRESSESPRECHER/INNEN

PRESSEBEAUFTRAGTE

der VEREINE – KIRCHEN – SCHULEN und
anderer Organisationen

Akkreditieren Sie sich gleich jetzt
für das CMSsystem von Rautenberg Media,
um für diese Zeitung Artikel einzustellen:

<https://redaktion.rautenberg.media>

RAUTENBERG
MEDIA

Wir freuen uns auf Sie!

ZEITUNG

DRUCK

WEB

FILM

Gottesdienste der Evangelischen Kirchengemeinde

Alpen

Sonntag, 15. Juni
10 Uhr - Pfr. i. R. Mielke, Gottesdienst
Sonntag, 22. Juni
10 Uhr - Pfr. Dr. Becks, Gottesdienst mit Taufe
Sonntag, 29. Juni,
10 Uhr - Pfr.'in Becks, Gottesdienst
11:30 Uhr - Pfr.'in Becks, Gottesdienst im Gemeindehaus Menzelen-Ost
Herzliche Einladung zum Sonntagscafé im Anschluss an den Gottesdienst!
Wir wünschen allen Gemeindegliedern Gesundheit und vor allem Gottes Segen, der uns schützt und trägt.





Sich nicht auf dem falschen Fuß erwischen lassen

MS-Office-Kenntnisse sind in Jobinterviews fast immer ein wichtiges Thema

In der heutigen Arbeitswelt sind Kenntnisse in Office-Anwendungen wie Microsoft Word, Excel und PowerPoint nicht nur vorteilhaft, sondern oft eine Grundvoraussetzung, um sich erfolgreich auf Jobs bewerben zu können. Diese Programme sind aus den meisten Büroumgebungen nicht mehr wegzudenken und bilden das Rückgrat vieler täglicher Aufgaben und Prozesse. Aktuelle Statistiken zufolge arbeiten mehr als 80 Prozent aller deutschen Unternehmen mit Microsoft Office. Mehr als 90 Prozent aller Stellenausschreibungen verlangen digitale Fähigkeiten, zu denen auch Kenntnisse in MS Office gehören. Sie ist die am häufigsten geforderte digitale Kompetenz in Stellenanzeigen weltweit.

Diskrepanz zwischen behaupteten und tatsächlichen Kenntnissen

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sollten und müssen deshalb fundierte Kenntnisse in diesen Software-Anwendungen besitzen. Viele Bewerber - einige Studien gehen von bis zu 75 Prozent aus - „dehnen“ allerdings die Wahrheit, um einen besseren Eindruck zu hinterlassen. Die übertriebene Darstellung eigener Word- oder Excel-Kenntnisse mag wie eine erfolgversprechende Strategie aussehen - sie rückt den



Lampenfieber ade: Wie man erfolgreich PowerPoint-Präsentationen erstellt und vorträgt, lässt sich mithilfe einer Weiterbildung schnell erlernen. Foto: DJD/IBB/Coetzee - stock.adobe.com

Kandidaten oder die Kandidatin aber in ein schlechtes Licht, wenn sie auffliegt. Und die Gefahr ist groß: Arbeitgeber setzen mittlerweile oft auf Tests, um die tatsächlichen Fähigkeiten der Bewerber zu überprüfen.

Weiterbildung als Schlüssel zum Erfolg

Jobsuchende, die sich unsicher in Office-Anwendungen fühlen, sollten daher über eine Weiterbildung nachdenken. Diese wird in unterschiedlichen Intensitätsstufen angeboten, vom Einsteiger- bis zum Profikurs. Einer der größten Bildungsträger in Deutschland, das Institut für Berufliche Bildung (IBB), hat mehr als 60 verschiedene Online-Kurse im Programm, alle Infos: www.ibb.com. Diese Fortbildungen können kostenlos sein: Wer arbeitssuchend oder von Arbeitslosigkeit bedroht ist, kann von der Arbeitsagentur oder dem Jobcenter einen Bildungsgutschein erhalten, mit dem die gesamte Finanzierung gesichert ist. Auch andere Unsicherheiten - etwa bei PC-Grundlagen, Deutsch oder Mathe - können in Teilzeit- oder Vollzeitkursen beseitigt werden.

Tipp: Mut zur Lücke - oder im Vorfeld Lücken schließen

Arbeitgeber schätzen nicht nur Bewerber, die über fundierte Kenntnisse in Office-Anwendungen

verfügen, sondern auch Ehrlichkeit und Offenheit. Eine Aussage wie „In Excel bin ich noch nicht so fit, aber ich mache gerade eine Weiterbildung“ wird von Arbeitgebern deutlich lieber ge-

hört als der Satz „Da bin ich Profi“, der sich im Arbeitsalltag dann als falsch herausstellt. Hier gilt das Motto: Mut und Offenheit zur Wissenslücke - oder besser noch im Vorfeld Lücken schließen. (DJD)



Echter Durchblick statt Chaos: Schulungen in MS Office sind ideal für alle, die sich auf Bürojobs bewerben wollen. Foto: DJD/IBB/Bull-Run - stock.adobe.com



WIR SUCHEN DICH

für unsere Zeitung
Mitteilungsblatt Alpen als

Reporter (m/w/d)

zum **nächstmöglichen Termin**
auf **Honorarbasis** als **freien Mitarbeiter**

DU HAST

- Freude am Verfassen von Werbetexten und redaktionellen Berichten
- Interesse an lokalen Veranstaltungen, Kultur, Sport & Brauchtum
- Kenntnisse im Umgang mit Internet und PC
- eine Digitalkamera
- Ortskenntnisse

DU BIST

- aufgeschlossen, aktiv und zuverlässig
- sicher im Umgang mit der deutschen Sprache
- motorisiert

Wir freuen uns darauf DICH kennen zu lernen!

Bewerbungen bitte per E-Mail an:
Denis Janzen | karriere@rautenberg.media
Stichwort: Reporter Mitteilungsblatt Alpen (m/w/d)

Die nächste Ausgabe erscheint am:
Mittwoch, 25. Juni 2025
Annahmeschluss ist am:
18.06.2025 um 10 Uhr

Rautenberg Media Zeitungspapier –
nachhaltig & zertifiziert:
Made of paper awarded the EU Ecolabel
reg. no. FI/11/001, supplied by UPM

IMPRESSUM

MITTEILUNGSBLATT ALPEN

HERAUSGEBER, DRUCK UND VERLAG

RAUTENBERG MEDIA KG
Kasinostraße 28-30 · 53840 Troisdorf
Fon +49 (0) 2241 260-0 · Fax 260-259
willkommen@rautenbergberg.media

V.i.S.d.P. Redaktioneller Teil:
Nathalie Lang und Corinna Hanf
Verantwortlich f. d. Anzeigenteil:
Dunja Rebinski

ERSCHEINUNG vierzehntäglich

V.i.S.d.P. FÜR DIE RUBRIK

Politik

SPD

Dr. Armin Löwenich

Bündnis 90/Die Grünen

Jürgen Venne

Kostenlose Haushaltsverteilung in Alpen. Zustellung ohne Rechtsanspruch. Einzelbezug über Rautenberg Media 5,00 Euro/Stück + Porto. Sind gesetzlich geschützte Warenzeichen nicht gekennzeichnet, erlauben fehlende Hinweise keine freie Nutzung. Namentlich gekennzeichnete Artikel spiegeln nicht immer die Meinung der Redaktion wider.

Handhabung für unverlangt hereingegebene Pressematerialien

Rautenberg Media übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit (inhaltlich u. orthographisch) und Vollständigkeit. Per Post erhaltenes Pressematerial wird nicht zurückgesandt. Keine garantierte Veröffentlichung. Entstehen Forderungen Dritter aus Verletzungen des Urheber-, Presse- oder Nutzungsrechts durch das Pressematerial, fordert Rautenberg Media Schadenersatz beim Einreicher. Bei irrtümlich fehlender Namensnennung am Werk (z.B. Bildnachweis) verzichtet der Einreicher auf jegliche Forderung an Rautenberg Media. Durch den Einreicher des Pressematerials wird Rautenberg Media befugt, dieses sowohl für ihre Print-Ausgaben, als auch für die durch sie betriebenen elektronischen Medien zu verwenden.

KONTAKT

MEDIENBERATERIN

Sheryl Alonso Martinez
Fon 02241 260-182
s.alonso-martinez@rautenbergberg.media

VERTEILUNG

Regio Presse Vertrieb GmbH
mail@regio-pressevertrieb.de
regio-pressevertrieb.de

VERKAUF

Fon 02241 260-112
verkauf@rautenbergberg.media

REDAKTION

Fon 02241 260-250/-212
redaktion@rautenbergberg.media

INFORMATION

info@rautenbergberg.media

RAUTENBERG MEDIA ONLINE

rautenbergberg.media
facebook.de/rautenbergbergmedia
instagram.de/rautenbergberg_media
vimeo.com/rautenbergbergmedia

ZEITUNG

mitteilungsblatt-alpen.de/e-paper

SHOP

rautenbergberg.media/anzeigen

LOKALER GEHT'S NICHT

Für Nordrhein-Westfalen publiziert Rautenberg Media über 80 Städte- und Gemeindezeitungen. Lernen Sie uns als 360° Media-Partner auch bei DRUCK, WEB und FILM kennen.



- ZEITUNG
- DRUCK
- WEB
- FILM

PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN

ONLINE BESTELLEN

www.rautenbergberg.media/kleinanzeigen

Gesuche

Kaufgesuch

Frau Stefan kauft:

Pelze, Lederjacken, Schreib-, Nähmaschinen, Abendgarderobe, Porzellan, Zinn, Krüge, Trachten, Taschen, Uhren, Münzen, Schmuck, Zahngold, Silberbesteck, Bilder, Ölgemälde, Bernstein, Hirschgeweihe, seriöse Kaufabwicklung. Tel.: 0177/4278838, Mo-So, 9-20 Uhr.

Zahle Bares für Wahres Kaufe

Alle Pelze & Antiquitäten,
Teppiche, Schmuck,
Münzen, Kristall, alte
Möbel, Briefmarken,
Bücher, Bekleidung,
Näh-Schreibmaschine,
Porzellan, Schallplatten,
Gemälde, etc.

Seriöse, deutsche Firma!

Tel. 0178/1513151



AUTO & ZWEIRAD

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen

Tel.: 03944-36160 www.wm-aw.de
"Wohnmobilcenter Am Wasserturm"



Der Blobfish
gilt als der
hässlichste
Fisch
der Welt.

Familien

ANZEIGENSHOP

GEBURT12.1
43 x 90 mm
ab 52,00*
Für alles was wirklich zählt!
shop.rautenbergberg.media

SIE HABEN
EINEN PLATZ
FREI?



UND SUCHEN MITARBEITER:INNEN?

WE ARE HIRING...
Musterfrau / Musterfrau
ST04
90 x 120 mm
ab 137,61*
ST01
90 x 100 mm
ab 114,84*
JOIN OUR TEAM

WIR HABEN DIE LÖSUNG!

Mit einer Stellenanzeige in unseren lokalen Städte- und Gemeindezeitungen sprechen Sie gezielt die Bewerber:innen in Ihrer direkten Umgebung an. Lokale Mitarbeiter:innen bieten viele Vorteile wie Flexibilität und ein lokales Netzwerk, was sich positiv auf die Teamintegration sowie die Effizienz, Kultur und den Erfolg des Unternehmens auswirken kann.

BUCHEN SIE JETZT

ONLINE IHRE

STELLENANZEIGE

UNTER:



shop.rautenbergberg.media

KLEINANZEIGEN
PRIVAT & GESCHÄFTLICH
ONLINE BESTELLEN

rautenbergberg.media/kleinanzeigen

Ihre private*

KLEINANZEIGE

bis 100 Zeichen

in dieser Zeitung

ab 6,99€

*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

RAUTENBERG MEDIA

NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



110 POLIZEI

112 FEUERWEHR



APOTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Mittwoch, 11. Juni

Römer-Apotheke OHG Neuhoﬀ und Krug

Römerstraße 16-18, 47495 Rheinberg, 02843/6116

Donnerstag, 12. Juni

Apotheke 35 OHG Neuhoﬀ und Krug

Bahnhofstraße 38a, 47495 Rheinberg, 02843/904840

Freitag, 13. Juni

Einhorn-Apotheke

Gelderstraße 8, 47495 Rheinberg, 02843/2274

Samstag, 14. Juni

Dorf-Apotheke Kapellen

Lange Straße 3, 47608 Geldern, 02831/1340288

Sonntag, 15. Juni

Budberg-Apotheke

Rheinberger Straße 82, 47495 Rheinberg, 02843/92730

Montag, 16. Juni

Adler-Apotheke

Burgstraße 14-16, 46519 Alpen, 02802/2170

Dienstag, 17. Juni

Hubertus-Apotheke

Friedrich-Wilhelm-Straße 14, 46562 Voerde, 02855/7770

Mittwoch, 18. Juni

Apotheke Büderich

Pastor-Bergmann-Straße 30, 46487 Wesel, 02803/91410

Donnerstag, 19. Juni

Ventalis Apotheke

Moerser Straße 290, 47475 Kamp-Lintfort, 02842/9048113

Freitag, 20. Juni

Rosen-Apotheke

Hohe Straße 64, 46483 Wesel, 0281/24545

Samstag, 21. Juni

Hirsch-Apotheke

Auguststraße 45, 47475 Kamp-Lintfort, 02842/10433

Sonntag, 22. Juni

Einhorn-Apotheke

Gelderstraße 8, 47495 Rheinberg, 02843/2274

Montag, 23. Juni

Dom-Apotheke

Kurfürstenstraße 10, 46509 Xanten, 02801/3242

Dienstag, 24. Juni

Geissbruch Apotheke

Ferdinantenstraße 3a, 47475 Kamp-Lintfort, 02842/8538

Mittwoch, 25. Juni

Elefanten-Apotheke

Freiherr-vom-Stein-Straße 10, 47475 Kamp-Lintfort, 02842/13029

Donnerstag, 26. Juni

Löwen-Apotheke

Großer Markt 3, 46483 Wesel, 0281/22533

Freitag, 27. Juni

Dorf-Apotheke Kapellen

Lange Straße 3, 47608 Geldern, 02831/1340288

Samstag, 28. Juni

Glückauf-Apotheke OHG

Moerser Straße 271, 47475 Kamp-Lintfort, 02842/2218

Sonntag, 29. Juni

Friedrich Apotheke

Friedrichstraße 14, 47475 Kamp-Lintfort, 02842/5342

(ab 9 Uhr bis 9 Uhr Folgetag)

Angaben ohne Gewähr

GELD-ABZOCKER

Seien Sie **KLÜGER** als die **BETRÜGER**!

Geben Sie **kein Bargeld** an angebliche Polizist*innen oder Ihnen unbekannte Personen (Arzt, Notar...). Lassen Sie sich **telefonisch nicht bedrängen**, **Bargeld zu geben**, zum Abholen bereit zu legen oder Geld zu überweisen. **In solchen Fällen bitte die 110 wählen** und die Polizei informieren!



• Heimweg-Telefon

Für alle, die sich vom mühsamen Gefühl auf ihrem nächtlichen Weg mit einem netten Gespräch ablenken lassen möchten.

030 120 74 182

So. - Do. 20:00 - 24:00 Uhr

Fr. - Sa. 22:00 - 4:00 Uhr

NOTFALLSCHUBLADE

Das gehört in eine gut erreichbare **Notfall-schublade** in Ihrer Wohnung/Ihrem Haus:

1. Taschenlampe
2. Kerze/Streichhölzer
3. Batteriebetriebenes Radio (um Hinweise der Feuerwehr/Polizei empfangen zu können)
4. Powerbank zum Aufladen des Handys
5. DIESE SEITE mit allen wichtigen Notrufnummern



ALLGEMEINE NOTDIENSTE

- | | |
|-------------------------------|--|
| • Polizei-Notruf | 110 |
| • Feuerwehr/Rettungsdienst | 112 |
| • Ärzte-Notruf-Zentrale | 116 117 |
| • Gift-Notruf-Zentrale | 0228 192 40 |
| • Telefon-Seelsorge | 0800 111 01 11 (ev.)
0800 111 02 22 (kath.) |
| • Nummer gegen Kummer | 116 111 |
| • Kinder- und Jugendtelefon | 0800 111 03 33 |
| • Anonyme Geburt | 0800 404 00 20 |
| • Eltern-Telefon | 0800 111 05 50 |
| • Initiative vermisste Kinder | 116 000 |
| • Opfer-Notruf | 116 006 |



Interkommunaler Grundlehrgang erfolgreich absolviert

Alpen. Am Samstag, 24. Mai, endete der Grundlehrgang der freiwilligen Feuerwehren Sonsbeck, Xanten und Alpen mit der praktischen Abschlussprüfung. Diese fand in diesem Jahr in Hambstatt. Bereits seit vielen Jahren setzen die drei Kommunen auf die gemeinsame Grundausbildung. Während in den ersten beiden Modulen im vergangenen Jahr die theoretischen Grundlagen vermittelt und erarbeitet wurden, ging es in den vergangenen Wochen um die praktische Umsetzung. Die theoretischen Basis für die Arbeit der Feuerwehr bilden sogenannte Feuerwehrdienstvorschriften. Verantwortlichkeiten und Aufgaben galt es nun in die Tat umzusetzen. Die Aufgaben der verschiedenen Rollen wurden in Brandeinsätzen sowie bei den He-

rausforderungen der technischen Hilfeleistung vermittelt. Während der Abschlussprüfung wurde die Abarbeitung verschiedenster Einsatzszenarien geübt. Die Lehrgangsleitung aus Markus Krebber (Sonsbeck), Markus Welbers (Xanten) sowie Marco Giesen (Alpen) zeigte sich mit den Ergebnissen der Prüfung zufrieden. Insgesamt starten nun 15 neue Kameraden und zwei neue Kameradinnen in die Einheiten der örtlichen Feuerwehren. Sämtliche Lehrgangseinheiten werden durch ehrenamtliche Feuerwehrangehörige vorbereitet und begleitet. Nach dem Grundlehrgang ist vor dem Grundlehrgang. Bereits im Herbst diesen Jahres startet der nächste Grundlehrgang für die neuen Ehrenamtler in Sonsbeck, Xanten und Alpen.



Grundlehrgang der Feuerwehren Xanten, Sonsbeck und Alpen in Hamb

Hyundai TUCSON

Lucky you.



Leasing mtl. für:

229,00 EUR¹

Abbildung zeigt ggf. aufpreispflichtige Sonderausstattung.


Wie für Sie gemacht – Lucky you.
Erleben Sie den Hyundai TUCSON – die perfekte Kombination aus Technologie, progressivem Design und Komfort. Freuen Sie sich auf einen neugestalteten Innenraum mit zwei 12,3-Zoll-Curved-Displays, neuestes Infotainment sowie Over-the-Air-Updates. Erfahren Sie den Hyundai TUCSON bei uns – am besten bei einer Probefahrt.

Muster-Angebot für Ihr Hyundai Kilometerleasing:
Hyundai TUCSON Select 1.6 T-GDI 118 kW (160 PS)
Frontantrieb Schaltgetriebe

Einmalige Leasingsonderzahlung	1.289,00 EUR
Laufzeit	48 Monate
Gesamtlauflistung	30.000 km
Leasingrate mtl.:	229,00 EUR¹

Hyundai TUCSON Select 1.6 T-GDI 118 kW (160 PS)
Frontantrieb Schaltgetriebe: Energieverbrauch kombiniert: 6,8 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 155 g/km; CO₂-Klasse: E.

Herbrand art mobil GmbH
Hoogeweg 146
47623 Kevelaer
<https://www.art-mobil.de>



5 **JAHRE** **Garantie**
ohne Kilometerlimit*

* Sämtliche Informationen zum Umfang der Herstellergarantie finden Sie unter: www.hyundai.de/garantien.

¹ Ein unverbindliches Leasingbeispiel der HYUNDAI Finance, ein Geschäftsbereich der Hyundai Capital Bank Europe GmbH, Europa-Allee 22, 60327 Frankfurt am Main. Verbraucher haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Verpflichtung zum Abschluss einer Vollkaskoversicherung. Kostenpflichtige Zusatzausstattung möglich. Überführungs- und Zulassungskosten in Höhe von 1190,00 EUR werden bei Lieferung des Fahrzeugs separat in Ansatz gebracht. Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Angebot gültig bis 30.06.2025.