



Alpen begeistert

MITTEILUNGSBLATT Alpen

Zugleich
AMTSBLATT
für die Gemeinde



50. Jahrgang

Freitag, den 18. November 2022

Woche 46

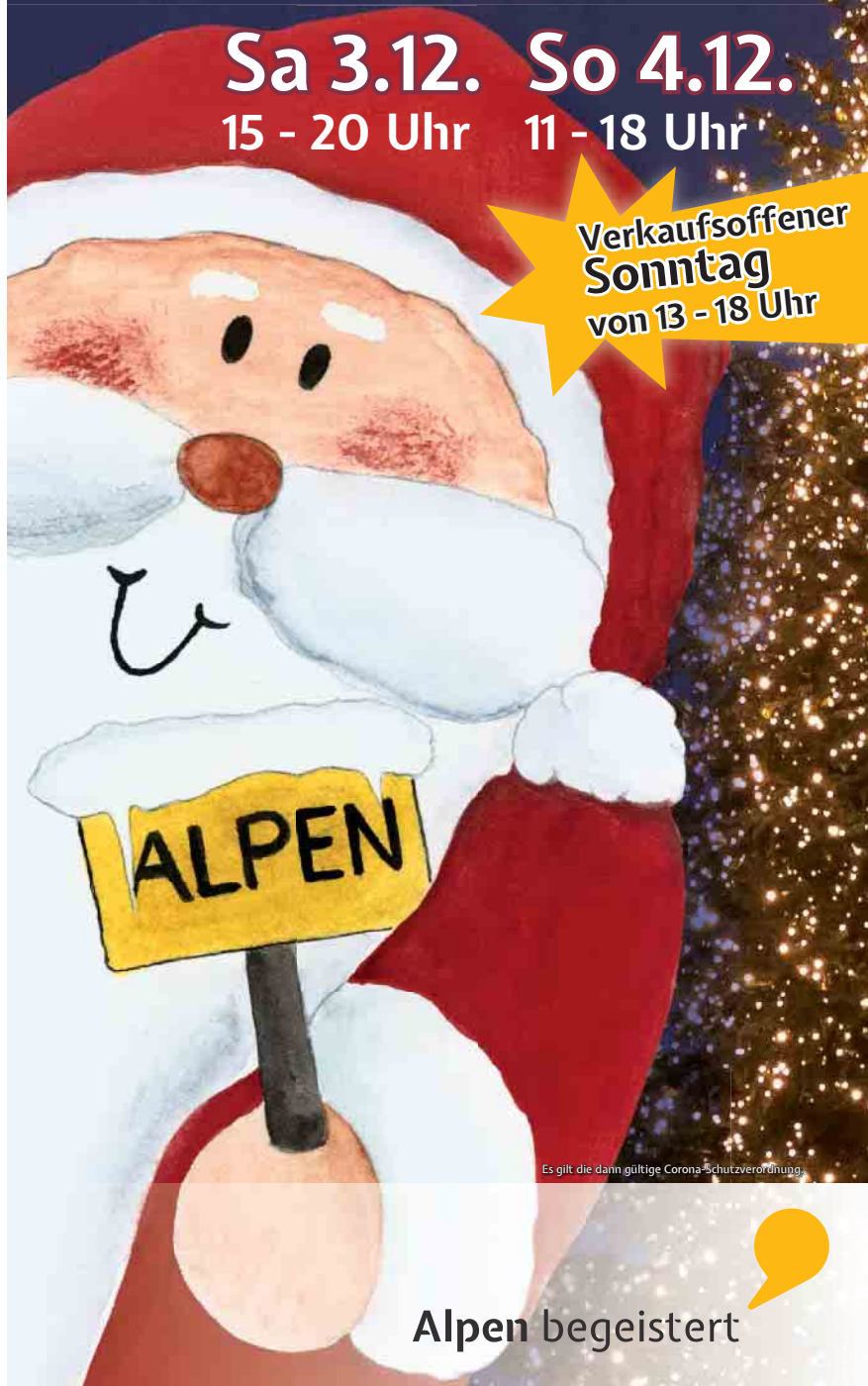
Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

Nikolausmarkt am **Alpener** **Rathaus**

2022

Sa 3.12. So 4.12.
15 - 20 Uhr 11 - 18 Uhr

Verkaufsoffener
Sonntag
von 13 - 18 Uhr



Es gilt die dann gültige Corona-Schutzverordnung.

Alpen begeistert



Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt der amtlichen Bekanntmachungen für die Gemeinde Alpen: Gemeindeverwaltung Alpen, Bürgermeister Thomas Ahls, Rathausstraße 5, 46519 Alpen. Verantwortlich für sonstige amtliche Veröffentlichungen sind die bekanntmachenden Behörden. Erscheinungsweise vierzehntäglich freitags. Das Mitteilungsblatt Alpen kann bei Rautenberg Media (02241 260-380) oder der Gemeinde Alpen im Einzelbezug bestellt werden (2,00 Euro zzgl. Versand). In unaufschiebbaren Fällen wird außerhalb des normalen Erscheinungstermins ein Sonderdruck herausgegeben.

Bekanntmachung

Beschluss über die Aufstellung der 7. vereinfachten Änderung des Bebauungsplanes Nr. 18 „Gewerbegebiet Süd“ der Gemeinde Alpen
Der Rat der Gemeinde Alpen hat in seiner Sitzung am 27.09.2022 die 7. vereinfachte Änderung des Bebauungsplanes Nr. 18 „Gewerbegebiet Süd“ gemäß § 10 Abs. 1 BauGB als Satzung beschlossen. Die Begründung vom 04.06.2019 ist Bestandteil des v.g. Beschlusses. Der räumliche Geltungsbereich ergibt sich aus der aufgedruckten Übersichtskarte (Kartengrundlage: Amtliche Basiskarte). Die 7. vereinfachte Änderung des Bebauungsplanes Nr. 18 „Gewerbegebiet Süd“ wird mit der Bekanntmachung rechtskräftig und liegt mit der v.g. Begründung ab sofort zu jedermanns Einsicht im Rathaus der Gemeinde Alpen, Rathausstraße 5, Zimmer 304, während der Dienststunden aus. Über den Inhalt des Planes und seiner Begründung wird wunschgemäß Auskunft gegeben.

Bekanntmachungsanordnung:

Der vorstehende Beschluss wird hiermit öffentlich bekannt gemacht. Die Bekanntmachung des Beschlusses erfolgt aufgrund des § 10 Abs. 3 Satz 1 BauGB in der Fassung der Bekanntmachung vom 23. September 2004 (BGBl. I S. 2414), zuletzt geändert durch Gesetz vom 26. April 2022 (BGBl. I S. 674) m.W.v. 30. April 2022, des § 7 der Gemeindeordnung für das Land Nordrhein-Westfalen (GO NW) in der Fassung der Bekanntmachung vom 14. Juli 1994 (GV. NRW. S. 666), zuletzt geändert durch Artikel 4 des Gesetzes vom 1. Dezember 2021 (GV. NRW. S. 1353), der Verordnung über die öffentliche Bekanntmachung von kommunalem Ortsrecht (Bekanntmachungsverordnung - BekanntmVO) vom 26. August 1999 (GV. NRW. S. 516), zuletzt geändert durch Verordnung vom 5. November 2015 (GV. NRW. S. 741) und des § 15 der Hauptsatzung der Gemeinde Alpen vom 01. Oktober 2014, jeweils in den zur Zeit gültigen Fassungen.

Hinweise:

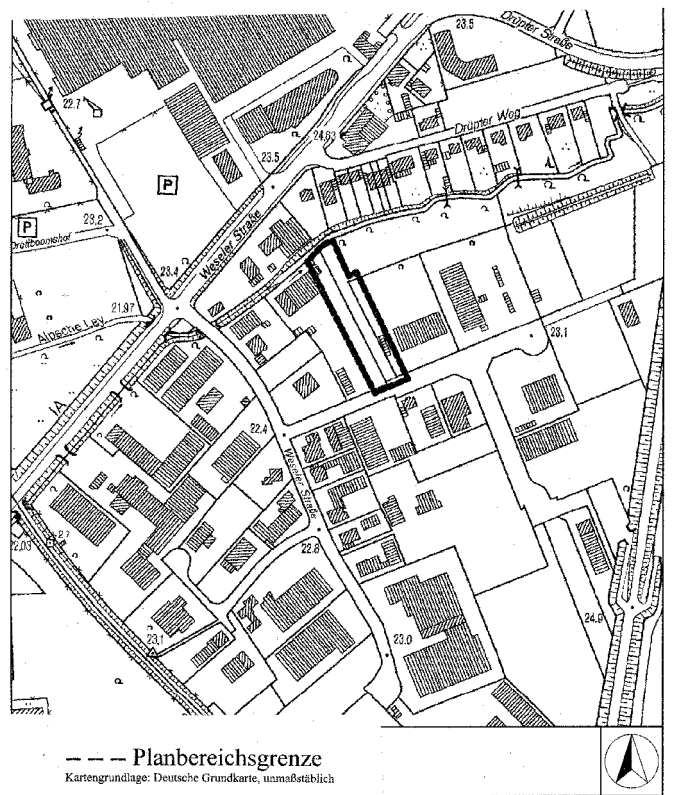
- Gemäß § 44 Abs. 3 Satz 1 und 2 sowie Abs. 4 BauGB wird auf die Vorschriften über die Entschädigung von durch den Bebauungsplan eintretenden Vermögensnachteilen sowie über die Fälligkeit und das Erlöschen von entsprechenden Entschädigungsansprüchen hingewiesen.
- Gemäß § 215 Abs. 2 BauGB wird darauf hingewiesen, dass unbeachtlich werden
 - eine nach § 214 Abs. 1 Satz 1 Nr. 1 bis 3 BauGB beachtliche Verletzung der dort bezeichneten Verfahrens- und Formvorschriften,
 - eine unter Berücksichtigung des § 214 Abs. 2 BauGB beachtliche Verletzung der Vorschriften über das Verhältnis des Bebauungsplanes und des Flächennutzungsplanes und
 - nach § 214 Abs. 3 Satz 2 BauGB beachtliche Mängel des Abwägungsvorgangs, wenn sie nicht innerhalb eines Jahres seit Bekanntmachung des Flächennutzungsplanes oder der Satzung schriftlich gegenüber der Gemeinde unter Darlegung des die Verletzung begründeten Sachverhalts geltend gemacht worden sind. Satz 1 gilt entsprechend, wenn Fehler nach § 214 Abs. 2a BauGB beachtlich sind.
- Gemäß § 7 Abs. 6 der Gemeindeordnung für das Land Nordrhein-

Westfalen wird auf folgendes hingewiesen:
Die Verletzung von Verfahrens- oder Formvorschriften dieses Gesetzes kann gegen Satzungen, sonstige ortsrechtliche Bestimmungen und Flächennutzungspläne nach Ablauf von sechs Monaten seit ihrer Verkündung nicht mehr geltend gemacht werden, es sei denn,

- eine vorgeschriebene Genehmigung fehlt oder ein vorgeschriebenes Anzeigeverfahren wurde nicht durchgeführt,
- die Satzung, die sonstige ortsrechtliche Bestimmung oder der Flächennutzungsplan ist nicht ordnungsgemäß öffentlich bekannt gemacht worden,
- der Bürgermeister hat den Ratsbeschluss vorher beanstandet oder
- der Form- oder Verfahrensmangel ist gegenüber der Gemeinde vorher gerügt und dabei die verletzte Rechtsvorschrift und die Tatsache bezeichnet worden, die den Mangel ergibt.

Alpen, 31.10.2022
Der Bürgermeister
(Ahls)

**7. vereinfachte Änderung des Bebauungsplanes
Nr. 18 „Gewerbegebiet Süd“**



Niederschrift BPUA

Sitzung vom 15.11.2022

Am Dienstag, 15.11.2022 fand um 18.00 Uhr im Sitzungssaal des Rathauses die Sitzung des Bau-, Planungs- und Umweltausschusses der Gemeinde Alpen statt.

Die Niederschrift ist auf der Homepage der Gemeinde Alpen unter www.alpen.de/Rathaus & Politik-Aktuelles-Amtliche Bekanntmachungen nachzulesen.

Einladung Rat

22.11.2022

Am **Dienstag, 22.11.2022** findet um **18 Uhr im Sitzungssaal des Rathauses**, eine Sitzung des **Rates** der Gemeinde Alpen statt.
Die Tagesordnung ist auf der Homepage der Gemeinde Alpen unter

www.alpen.de/Rathaus & Politik-Aktuelles-Amtliche Bekanntmachungen bekannt gemacht und ist auch im Aushang des Rathauses, Rathausstraße 5, Alpen, einzusehen.



INFORMATIONSSABEND
(FÜR ELTERN UND ERZIEHUNGSBERECHTIGTE DER ZUKÜNFTIGEN SEI)
AM 24. NOVEMBER 2022 UM 19:00 UHR

TAG DER OFFENEN TÜR

(NACH ANMELDUNG, SIEHE WEBSITE)

AM 26. NOVEMBER 2022 VON 09:00 - 13:00 UHR

Anmeldung hierzu auf unserer Website oder telefonisch unter:

Web: www.sekundarschule-alpen.de
Tel.: 02802 / 912750



ANMELDUNGEN KLASSE 5

Samstag: 11.02.2023, 09:00 - 14:00 Uhr
Montag: 13.02.2023, 11:00 - 17:00 Uhr
Dienstag: 14.02.2023, 11:00 - 17:00 Uhr

NEHMEN SIE GERNE KONTAKT MIT UNS AUF:

Fürst-Bentheim-Str. 33, 46519 Alpen
Tel.: 02802 / 912750
E-Mail: sekundarschule-alpen@t-online.de
Web: www.sekundarschule-alpen.de
[www.fb.com/sekundarschule.alpen](https://www.facebook.com/sekundarschule.alpen)



ERFAHREN SIE MEHR ÜBER UNS



ERFAHREN SIE MEHR ÜBER UNS

Niederschrift JSSKA

08.11.2022

Am Dienstag, 08.11.2022 fand um 18.00 Uhr in der Bibliothek der Sekundarschule Alpen, Fürst-Bentheim-Straße 33, 46519 Alpen, die Sitzung des Jugend-, Schul-, Sport- und Kulturausschusses der

Gemeinde Alpen statt.
Die Niederschrift ist auf der Homepage der Gemeinde Alpen unter www.alpen.de/Rathaus & Politik-Aktuelles-Amtliche Bekanntmachungen nachzulesen.

Bekanntmachung

Folgende Bekanntmachung ist auf der Homepage der Gemeinde Alpen unter www.alpen.de/Rathaus&Politik/Aktuelles/Amtliche Bekanntmachungen nachzulesen:

Erlass einer Ordnungsbehördlichen Verordnung über das Offenhalten von Verkaufsstellen anl. der Durchführung eines Nikolausmarktes am 03/04.12.2022 im Gebiet der Gemeinde Alpen, Ortsteil Alpen (Ortskern)

Bekanntmachung für die Ersatzwahl eines Ratsmitgliedes

Bekanntmachung
Folgende Bekanntmachung ist auf der Homepage der Gemeinde Alpen unter www.alpen.de/

Rathaus&Politik/Aktuelles/Amtliche Bekanntmachungen nachzulesen:
Bekanntmachung für die Ersatzwahl eines Ratsmitgliedes

Ersatzbestimmung von Herrn Stephan Gesthuysen, FDP Fraktion
als Nachfolge von Herrn Thomas Hommen, FDP Fraktion

sowie
Ersatzbestimmung von Frau Monika Knüppel, FDP Fraktion
als Nachfolge von Herrn Michael Weis, FDP Fraktion

Hinweis auf die Bekanntmachung der LINEG

Hinweis auf die Bekanntmachung der Linksniederrheinischen Entwässerungs-Genossenschaft - LINEG - über die Tages-

ordnung für die 110. Genossenschafts-versammlung am 30.11.2022

Die Bekanntmachung der LINEG

inkl. Tagesordnung kann auf der Internetseite der LINEG unter www.lineg.de vom 09.11.2022 - 30.11.2022 eingesehen werden.

gez. Kraska
Vorstand der LINEG
Friedrich-Heinrich-Allee 64
47475 Kamp-Lintfort

Rechnungsprüfungsausschuss

nichtöffentliche Sitzung am 01.12.2022

Am Donnerstag, 01.12.2022 findet um 18.00 Uhr die Sitzung des Rechnungsprüfungsaus-

schusses der Gemeinde Alpen statt.

Diese Sitzung ist nichtöffent-

Ende: Der Bürgermeister informiert

NICHTAMTLICHE BEKANNTMACHUNGEN

Seniorenberatung in Alpen

Unter Beachtung der Hygiene Vorschriften der Corona Pandemie findet eine Seniorenberatung am **01.12.2022** im Rathaus statt. Für das Beratungsangebot ist vorab eine telefonische Terminvereinbarung erforderlich. Herr Loth ist unter der Telefonnummer 6625 zu erreichen. Bitte

besprechen Sie ggfs. den Anrufbeantworter, Herr Loth meldet sich dann zurück.

Die Beratung erstreckt sich auf verschiedene Bereiche der Senioren/innen:

Anregungen zur Wohnumfeldverbesserung, mögliche Hilfsmittel zur Verbesserung der Lebensqua-

lität im Alter, Notruffeinrichtung, Notfallausweis, Hilfestellung bei der Errichtung einer Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, sowie weitere Themen der Gesundheitsvorsorge.

Die Beratung umfasst **nicht** eine Kostenklärung/Antragstellung zu

Leistungen der Krankenkasse/Pflegekasse oder des Sozialamtes.

Herr Loth steht den Bürgerinnen und Bürgern nach vorheriger Absprache im Rathaus, in **Raum Nr. 221**, (1. Obergeschoss) zur Verfügung. Ein Personen-Aufzug ist vorhanden.

Hilfe und Beratung in Rentenangelegenheiten

Der Versichertenälteste der Deutschen Rentenversicherung, Norbert Henn, hilft Ihnen ehrenamtlich in allen Fragen rund um die Rente, holt Auskünfte für Sie ein und nimmt Ihre Anträge für die Deutsche Ren-

tenversicherung auf.

Bis auf weiteres findet eine **offene Sprechstunde** jeweils am **dritten Dienstag im Monat zwischen 18:30 Uhr und 20:00 Uhr nur noch telefonisch**

(0151 - 65 18 11 99) statt.

Die Aufnahme von Anträgen erfolgt zur Zeit ebenfalls noch telefonisch. Hierzu wird um eine vorherige Terminvereinbarung gebeten. Unabhängig von der offenen Sprech-

stunde ist der Versichertenälteste telefonisch Dienstag, Mittwoch, Freitag zwischen 19:00 und 21:00 Uhr unter **0151 - 65 18 11 99, per Email unter rente@henn-alpen.de zu erreichen.**

Bürger*innensprechstunde des 2. stellv. Bürgermeisters

Herr Nienhaus bietet im Rathaus für alle Bürgerinnen und Bürger eine freie Sprechstunde an, in der mit ihm über alle Themen der Gemeinde Alpen gesprochen werden kann.

Jeweils am 2. und 4. Donnerstag im Monat zwischen 16.00 Uhr und 17.00 Uhr findet diese Sprechstunde im Raum 221 des Rathauses in Alpen statt. Um eine vorherige Anmeldung zur

Sprechstunde unter **0157/50295090** oder per Mail unter PeterNienhaus@t-online.de wird gebeten.

Außerdem sollten kurz die Themen genannt werden, damit sich Herr Nienhaus auf das Gespräch vorbereiten kann.

Der vorläufige Terminplan lautet:
24.11.2022
08.12.2022
22.12.2022

Aufruf zur Meldung bei Ehejubiläen

Anlässlich von Ehejubiläen ab der Goldhochzeit gratuliert der Bürgermeister bzw. die Ortsvorsteherin / der Ortsvorsteher den Ehepaaren bei einem persönlichen Besuch.

Falls bei Ihnen ein Ehejubiläum ansteht, melden Sie sich bitte bei Frau van Bebber unter der Telefonnummer **02802-912 102** oder aber per Mail (steffi.vanbebber@alpen.de).



Beratungstermine der Behindertenbeauftragten

Beratungstermine der ehrenamtlichen Behindertenbeauftragten sind regelmäßig jeden 3. Donnerstag im Monat in der Zeit von 14:00 Uhr bis 16:30 Uhr. Aufgrund der aktuellen Situation bzgl. der Pandemie kann eine Beratung ausschließlich telefonisch

erfolgen. Gerne berät Frau Holtermann Sie auch außerhalb der Sprechzeiten unter der Telefonnummer 94 63 681. Hinterlassen Sie bitte eine kurze Nachricht auf den Anrufbeantworter, ein Rückruf wird kurzfristig erfolgen.



Mit mehr als 75 Jahren Familientradition
Ihr bewährter Partner im Trauerfall.

BESTATTUNGEN JANßEN

Inh. Michael Krawzinski
Ulrichstraße 9 • 46519 Alpen
Telefon 02802/21 09
kontakt@janssen-bestattungen.de
www.janssen-bestattungen.de



ERD-, FEUER-, SEEBESTATTUNGEN • ÜBERFÜHRUNGEN
ERLEDIGUNG ALLER FORMALITÄTEN
Mitglied im Bestatterverband NRW
Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG

Alternativen zum Außenbügel

Anzeige



Kontakt:
Dr. Martin Baxmann
Orthodontix - Fachpraxis für Kieferorthopädie
Moerser Straße 242, 47475
Kamp-Lintfort
Fon 0 28 42 / 9 27 94 99

Nicht in jedem Fall ist es möglich den unbeliebten Außenbügel zu umgehen. Ob eine Alternative möglich ist, kommt auf das Ziel der Behandlung an. Soll das Wachstum des Oberkiefers gesteuert werden, gibt es beispielsweise keine echte Alternative. Nur in Fällen, in denen der Oberkiefer nur ein wenig zu weit vorn liegt, kann der Unterkiefer mithilfe einer alternativen Methode etwas nach vorne bewegt werden. Dennoch handelt es sich hierbei um eine Einzelfallentscheidung.

Seitlich Zähne ziehen
Stehen die Zähne zu weit vor, gibt es noch eine weitere klassische Möglichkeit. Hierbei werden Zähne, die an der Wange liegen gezogen, um so Platz für die vorne liegenden zu schaffen. Die zu weit vorne Lie-

genden können dann zurückgeschoben werden. Auch dies ist zwar unangenehm, kann aber gerade in ausgeprägten Fällen eine gute Alternative sein.

Distalisationsapparaturen

Eine weitere Alternative findet sich in diesen Apparaturen wieder. Diese liegen im Mund und schieben die seitlichen Zähne weiter nach hinten. Leider liegt die Apparatur dabei häufig auf den vorderen Zähnen auf, was zu unerwünschten Nebenwirkungen führen kann. Ein Beispiel wäre hierfür, dass dann nicht nur die hinteren Zähne weiter nach hinten geschoben werden, sondern auch die vorderen weiter nach vorne. Auch das Abstützen am Gaumen ist nur suboptimal.

Hierbei können Druckstellen entstehen oder die Apparatur ist deutlich sperriger und stört mehr. Es gibt aber auch positive Neuigkeiten. Die Nebenwirkungen sind mit einer genauen Behandlung vermeidbar.

Mini-Implantate

Um diese Nebenwirkungen zu verhindern, helfen Mini-Implantate. Dies sind kleine Schrauben, in etwa so groß wie die Spitze der Mine eines Kugelschreibers und helfen dabei, dass sich die Apparatur nicht verschiebt und obwohl sie Implantat heißen, muss nicht operiert werden. Im Gegenteil:

das Einsetzen geht zügig und fast schmerzfrei vonstatten. Die Schrauben müssen nämlich nicht fest mit

dem Kiefer verwachsen, es reicht eine mechanische Stabilität. Ein Betäubungsgel ist hier häufig schon ausreichend, um Schmerzen zu vermeiden.

Nebenwirkungen?

Nebenwirkungen sind so weit keine bekannt. Es kann lediglich passieren, dass sich einzelne Schrauben lösen. Dann setzt dein Kieferorthopäde einfach eine Neue ein und schon ist die Sache erledigt. Die Implantate sind also eine schöne Sache, um Außenbögen zu vermeiden, eignen sich jedoch nicht immer.

Sprich doch einfach mal mit deinem Kieferorthopäden über deine Ängste und Wünsche.



Und alle lieben Dein Lächeln

Kempen Geldern Kamp-Lintfort Willich Nettetal



Jetzt Termin buchen: www.orthodontix.de

Deutscher Kinderschutzbund

Ortsverband Alpen e.V.

Kontaktadresse:
Frau Karin van Bonn
- 1. Vorsitzende -
Weststraße 10, 46519 Alpen
Tel.: 02802/6783
Frau Wina Ridder
- 2. Vorsitzende -
An den Teichen 15
Tel.: 02802/9488741
www.dksb-alpen.de

E-Mail: info@dksb-alpen.de
Spendenkonto:
Sparkasse am Niederrhein
BLZ 35450000
IBAN: DE49 3545 0000 1102 0003 77
Volksbank Niederrhein e.G.
BLZ 35461106
IBAN: DE47 3546 1106 0103 7630 10

Hallenbad Alpen

Träger:
Schwimmverein Alpen e.V.
Geschäftsstelle:
Rathausstraße 5
46519 Alpen
Vorsitzender:
Georg Lindbüchl, Festnetz: 02802/808 172
Mobil: 0172 46 53 707
E-Mail: Georg.Lindbuechl@t-online.de
Info Wassergymnastik:
schwimmvereinwassergymnastik@gmx.de
Doris Angenendt, mittwochs 14-18: 02802/6938
Info Schwimmkurse:
Marion Heekeren: 02802/80455

(02802/6938)
Internet: www.schwimmverein-alpen.de
Mitgliedsbeiträge:
Einzelpersonen ab 21 Jahre jährl. 65 EUR
Einzelpersonen von 16-20 Jahre, sowie Schüler, Studenten und Auszubildende (ab 21 Jahre ist der Nachweis jährlich zu erbringen) jährl. 35 EUR
Kinder und Jugendliche von 3-15 Jahre jährl. 20 EUR
Bei verheirateten Personen ist der Beitrag für Ehegatten jährl. 50 EUR

Altersjubiläen

Bitte um Rückmeldung

Gerne möchte der Bürgermeister stellvertretend durch die Ortsvorsteherin bzw. die Orstvorsteher allen Altersjubilaren bei einem persönlichen Besuch gratulieren. Zu diesen Altersjubilaren gehören alle Geburtstagskinder der Gemeinde Alpen, die das 80., 85., 90. und jedes weitere Lebensjahr begehren.
Die Altersjubilare werden seitens

der Verwaltung angeschrieben und auf den anstehenden Besuch hingewiesen.
Falls ein Besuch **nicht** gewünscht ist, bittet die Verwaltung um eine kurze Rückmeldung.
Bitte wenden Sie sich gerne an:
Steffi van Bebbler
Büro des Bürgermeisters
02802-912102
steffi.vanbebbler@alpen.de



KoKoBe

Die Sprechstunden der KoKoBe in der Gemeinde Alpen können bis auf weiteres aufgrund der aktuellen Lage nicht stattfinden. Ratsuchende können jedoch mit Frau

Lenz unter der Handy-Nummer 0162/ 7823647 Kontakt aufnehmen. Hier erfahren Sie, wie und wo das Anliegen besprochen werden kann.

Benutzungsplan Hallenbad Alpen

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 – 13:15 Uhr / Sekundarschule Alpen	13:15 – 14:00 Uhr / Bönninghardtschule 14:00 – 15:30 Uhr / VHS 15:30 – 17:00 Uhr / BSG 17:00 – 21:30 Uhr / SCHWIMMVEREIN
Mittwoch	08:00 – 09:30 Uhr / Grundschule Alpen 09:50 – 11:25 Uhr / Grundschule 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 11:40 – 13:12 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 – 11:00 Uhr / Grundschule Issum 11.00 – 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	17:00 – 19:00 Uhr TCA Mobula

Kommunale Selbstverwaltung

Sprechstunden des Bürgermeisters: nach Vereinbarung (Tel.: 912-101)

Fraktionssitzungen:

CDU - Fraktion

www.cdu-alpen.de

montags, 19.30 Uhr - vor jeder Rat- oder Ausschusssitzung im Raum 230

Sitzungssaal des Rathauses, 1. Etage Altbau, Rathausstraße 5

Fraktionsvorsitzender Frederik Paul, Tel.: 02802/705180

frederik.paul@cdu-alpen.de

Geschäftsstelle der CDU-Fraktion: Adenauerplatz 8, 46519 Alpen, Tel.: 02802/704422

SPD - Fraktion

www.spdalpen.de

donnerstags, 19.00 Uhr - vor jeder Rats- oder Ausschusssitzung im Raum 223 (=abgetrennter Küchen- oder Servierbereich im Vorraum des Ratssaals)

außerhalb der Fraktionssitzungen, Tel.: 02802 / 809105

(Fraktionsvorsitzender Dr. Armin Lövenich, Fürst-Bentheim-Str. 40, 46519 Alpen)

Geschäftsstelle der SPD-Fraktion: Fürst-Bentheim-Str. 40, 46519 Alpen, Tel.: 02802-809105

FDP-Fraktion

www.fdp-alpen.de

jeden Mittwoch 19.00 Uhr vor der in der darauf folgenden Woche stattfindenden Rat- oder Ausschusssitzung im Raum 316, 2. Etage Altbau, Rathausstraße 5

Fraktionsvorsitzender Thomas Hommen, Bönninger Straße 61, Alpen, Tel. 02802/ 700484,

Geschäftsstelle: Bönninger Straße 61, Alpen, Tel.: 02802/700484

Fraktion Bündnis 90/Die Grünen

www.gruene-alpen.de

Regelmäßige Fraktionssitzungen in 2020 jeweils am Donnerstag von 18:30-20:00Uhr vor den Rats- und Ausschusssitzungen im Rathaus Altbau Raum 316, 2. Etage Altbau, Rathausstraße 5

außerhalb der Fraktionssitzungen Tel.:02802/9464076

(Fraktionsvorsitzender Peter Nienhaus, Rheinberger Str. 32, Alpen)

Geschäftsstelle von Bündnis 90/ Die Grünen: Rheinberger Straße 32, Alpen, Tel. 02802 / 9464076

D A S R A T H A U S

Ö f f n u n g s z e i t e n:

montags bis freitags: 8.00 bis 12.00 Uhr

dienstags: 14.00 bis 18.00 Uhr

donnerstags: 14.00 bis 17.00 Uhr

sowie nach telefonischer Vereinbarung

Telefon:

02802 / 912-0

Internetanschrift:

www.alpen.de

Email

info@alpen.de

Gleichstellungsbeauftragte

Kirsten Kloas



Wir führen auf Wunsch auch Hausbesuche durch. Rufen Sie uns einfach an. Tel. 02841 - 144 661

GOLDANKAUF

Seit mehr als 20 Jahren zahlen wir faire Preise!!!

Bargeld sofort!

Wir kaufen Altgold, Zahngold, Uhren, Schmuck, Brillanten, Silber und Besteck (auch versilbert), Zinn



Juwelier FINE ART Stammhaus Moers

Steinstraße 24 (Fußgängerzone) | 47441 Moers | Tel.: 02841 144661

www.juwelier-fineart.de

Tel.: 02802 - 912-515

Erreichbarkeit des Jobcenter Kreis Wesel im Rathaus der Gemeinde Alpen

Die bisherigen Räumlichkeiten im Rathaus der Gemeinde Alpen können vom Jobcenter nicht mehr genutzt werden.

Ab sofort stehen den Kunden und Kundinnen aus Alpen in den offenen Sprechzeiten (Montag bis Freitag von 8:00 - 12:00 Uhr) die Sachbearbeiter/innen in der Liegenschaft Rheinberg (Rheinstr. 65 a, 47495 Rheinberg) zur Verfügung.

Hier werden zukünftig auch terminierte Vorsprachen wahrgenommen werden können.

In dringenden Fällen nach

Dienstschluss:

Rufbereitschaft der Ordnungsbehörde über die Leitstelle der

Feuerwehr

Tel: 0281/30025-0 oder

über die Polizei

Tel.: 02801/7142-0

Bürgermeister Thomas Ahls

Tel.: 02802/6629

Allgemeiner Vertreter des Bürgermeisters, Thomas Janßen

Tel.: 02802/8091190

Büro des Bürgermeisters, Andre Emmerichs

Tel.: 02802/70163

Fachbereich 2 Ordnung, Soziales, Schulen, Ludger Funke

Tel.: 02802/6606

Fachbereich 3, Bauen, Planen, Umwelt, Andre Enge

Tel. 02802 / 912-650

Stellv. Bauen und Planen, Volker Schlicht

Tel.: 02802/912-630

Kanal-Rufbereitschaft:

Tel.: 0172/9402360

LOKALES

Hinter jeder Sternschnuppe steht ein Kinderwunsch

Sternschnuppenaktion vom Kinderschutzbund OV Alpen und Ortsausschuss St. Walburgis Menzelen Ost

Wie in den vergangenen Jahren möchten wir, der Kinderschutzbund OV Alpen und der Ortsausschuss St. Walburgis Menzelen, Kindern aus bedürftigen Familien einen kleinen Weihnachtswunsch erfüllen.

Diese „Sternschnuppen-Aktion“ fand in den vergangenen Jahren auf dem Weihnachtsmarkt in Menzelen-Ost statt, wo über hundert freiwillige Spender unsere Aktion dankenswerter Weise unterstützten.

Da der Weihnachtsmarkt, wie viele andere Aktionen dieses Jahr nicht stattfindet, möchten wir die freiwilligen Spender gerne auf einem ande-

ren Weg erreichen, um uns bei der Aktion tatkräftig zu unterstützen.

Wer gerne einen Geschenkwunsch eines Kindes im Wert von max.30 Euro übernehmen möchte, meldet sich bitte unter Angabe des Namens und einer Telefonnummer in der Zeit vom 25. und 26. November über Facebook oder per mail beim Kinderschutzbund unter:

i.gluzek@dksb-alpen.de oder e.braems@dksb-alpen.de.

Darüber hinaus kann sich jeder freiwillige Spender persönlich an Frau Andrea Vogt am **25. November in der Zeit von 15 bis 18 Uhr** und

am **26. November in der Zeit von 10 bis 14 Uhr** unter 02802-2248 melden.

Der Kinderschutzbund und der Orts-

ausschuss St. Walburgis hoffen auf rege Beteiligung, damit vielen bedürftigen Kindern ein kleiner Weihnachtswunsch erfüllt werden kann.



Spende für den Kinderschutzbund Alpen

Der Kinderschutzbund Alpen freut sich über eine Spende über 600 Euro

Das Königspaar der St. Heinrich-Schützenbruderschaft Bönning-Rill, Walter Gerloff und Edith Wittke, hat sich anlässlich des Krönungsballs anstelle von Blumen und Geschenken, Spenden für den Kinderschutzbund gewünscht. Dabei ist eine Summe zusammengekommen, die vom Königspaar noch auf-

gerundet wurde und somit eine Spende von 600 Euro am 4. November bei der Herbstversammlung der St. Heinrich Schützenbruderschaft im Schützenhaus übergeben werden konnte. Der Kinderschutzbund bedankt sich recht herzlich für diese Spende, die den Kindern aus Alpen zu Gute kommt



Die Farben der Musik - Französischer Klavierabend mit Nadia Singer



Die Pianistin Nadja Singer ist durch ihre Auftritte mit dem bekannten Rezitator und Moderator Lutz Görner bundesweit bekannt geworden. Dem Aikido-Dojo in Alpen ist es gelungen, diese besondere Pianistin für einem französischen Klavierabend zu gewinnen.

Die Pianistin gastiert am Samstag, 19. November, um 19:30 im Aikido-Dojo, Weseler Str. 12 in Alpen und spielt Werke von Claude Debussy, Eric Satie und Maurice Ravel.

Nadia Singer erzählt in ihrem Solo-Programm nicht nur über die eigenartige Freundschaft zwischen Debussy, Sati und Ravel, sondern zeigt auch mit ihrem

Spiel, wie diese Freundschaft die Musik der im Widerspruch vereinten Komponisten beeinflusst hat. Jung, dynamisch, lebensfroh und mit unglaublicher Technik und Spielsicherheit ausgestattet, bringt Nadia Singer das Publikum zum Staunen, Lächeln und Jubeln. 2013 gewann sie den Internationalen Rachmaninow- Wettbewerb in Frankfurt am Main.

Der Eintrittspreis beträgt 32 Euro, junge Leute bis 14 Jahre haben freien Eintritt und für Menschen bis 21 Jahre kostet die Karte 14 Euro. Melden Sie sich bitte vorher für das Konzert an.

Telefonisch unter 02802/5823 oder per E-Mail an post@heidrunhoffmann.de

Der Förderverein Alpener Motte informiert

Der Förderverein Alpener Motte Denkmalpflege und Geschichte im Ortsteil Alpen e.V. lädt alle interessierten Bürger am Sonntag, 13. November, um 18 Uhr an die „Motte“, Burgstr. in Alpen zu einer Vorlesung ein.

Die Kurzgeschichte „Braune Nächte“ basierend auf wahren Begebenheiten zum Ende des 2. Weltkrieges

in Alpen wird von Autor und Schriftsteller, Erwin Kohl am Handlungsort dem Bunker unterhalb der Motte vorgetragen. Dauer der Veranstaltung ca. 45 Minuten. Der Eintritt ist frei. Hinweis: die Veranstaltung findet im Freien ohne Sitzgelegenheiten statt. Der Vorstand des Fördervereins Alpener Motte

in Alpen wird von Autor und Schriftsteller, Erwin Kohl am Handlungsort dem Bunker unterhalb der Motte vorgetragen. Dauer der Veranstaltung ca. 45 Minuten.

Dauer der Veranstaltung ca. 45 Minuten.

nuten. Der Eintritt ist frei. Hinweis: die Veranstaltung findet im Freien ohne Sitzgelegenheiten statt.

Der Vorstand des Fördervereins Alpener Motte

Neue St. Martinslaterne

Das Alpener Martinskomitee hat eine neue St. Martinslaterne mit LED Beleuchtung vom Preisgeld des gewonnenen Heimatpreises anfertigen lassen. Die drei Laternenträger (auf dem Bild von links: Jule Weide, Marita Cornelißen-Hendricks

(Vorsitzende Martinskomitee), Bendikt Zenefels, Julian Wünschuh und St. Martin (Kurt Verhülsdonk) sind stolz die neue Laterne beim St. Martinszug in Alpen am Samstag, 12. November an der Spitze des Zuges zu präsentieren.



Musikverein Menzelen als Hochzeitskapellen

Der Musikverein Menzelen hatte am 29. Oktober einen Grund zur Freude. Seine langjährige aktive Musikerin Jana Tooten hat ihren Marius geheiratet. Jana begleitet und unterstützt den Musikverein schon eine lange Zeit als aktive Trompetenspielerin. Marius unterstützt seine Frau hier ebenfalls, indem er passives Mitglied ist und somit auch im Verein verwurzelt ist. Auf Grund dessen war der Musikverein Menzelen am Kennenlernen der beiden auch nicht ganz unbeteiligt. Vor neun Jahren lernten sich die beiden auf einer Konzertreise des Vereins in Maria-Alm kennen. Marius war ebenfalls zum gleichen Zeitpunkt Vorort in Begleitung seines Schüt-

zenvereines. Beide waren sich gleich sympathisch, weswegen weitere Treffen nach der Reise nicht ausblieben. Im weiteren Verlauf verliebte sich Jana dann für ihr Studium und für Marius ihre Heimat Menzelen. Beide haben ihr zu Hause heute in Kaarst gefunden. Jana war damals ebenfalls Jugendwartin im Musikverein und auch nach ihrem Umzug nimmt Sie regelmäßig an den Proben und Auftritten teil. Auf Grund dessen war es für den Musikverein selbstverständlich die kirchliche Trauung der beiden in der St. Quirinuskirche in Neuss musikalisch zu begleiten. Der Verein bereitete sich mehrere Wochen auf diesen be-

sonderen Tag vor, wiederholte Musikstücke, die nicht zum üblichen Repertoire gehören und lernte neue Stücke, wie geistliche Stücke und Disney-Klassiker. Eröffnet wurde die Messe mit Trumpet Voluntary, einem Stück aus der Barockzeit. Neben traditionell kirchlichen Liedern fand ebenso Halleluja von Leonard Cohen seinen Platz in der Messe. Ihre Liebe zueinander wurde durch You'll be in my heart und Can you feel the Love tonight musikalisch vom Musikverein zum Ausdruck gebracht. Das Highlight der Trauung neben dem Brautpaar stellte vor allem der Auszug des Paares aus der Kirche dar, welcher noch eine klei-

ne Überraschung für das Brautpaar bereithielt. Beide rechneten nicht damit begleitet durch Helga Pahl am Dudelsack und dem Musikverein Menzelen mit Highland cathedral aus der Kirche zu ziehen. Im Anschluss durfte das traditionelle Spalierstehen, sowie die Glückwünsche des Vereins für die beiden nicht fehlen. Der Musikverein Menzelen freut sich über so ein besonderes Ereignis und ist dankbar für die Möglichkeit Jana und Marius an ihrem großen Tag begleitet zu dürfen. Dem frischen Ehepaar wünschen wir weiterhin alles Gute für ihre gemeinsame Zukunft und dass die Erinnerungen an diesen Tag für immer wahren.

KIRCHE

Gottesdienste in St. Ulrich

Gottesdienstordnungen

St. Ulrich, Alpen

Sonntag, 20. November

8 Uhr - Eucharistiefeier
11 Uhr - Wort-Gottes-Feier mit den Bruderschaften und dem Kirchenchor anl. des Cäcilienfestes

Montag, 21. November

19 Uhr - Eucharistiefeier

Donnerstag, 24. November

8.15 Uhr - Wortgottesdienst mit den Klassen 1 und 2 der Grundschule Alpen

Freitag, 25. November

8.15 Uhr - Eucharistiefeier mit den Klassen 3 und 4 der Grundschule Alpen

Sonntag, 27. November

8 Uhr - Eucharistiefeier
11 Uhr - Familiengottesdienst - Auftaktgottesdienst mit den Erstkommunionkindern

Montag, 28. November

19 Uhr - Eucharistiefeier

Sonntag, 4. Dezember

8 Uhr - Eucharistiefeier
11 Uhr - Wort-Gottes-Feier
12 Uhr - Tauffeier

St. Vinzenz, Bönninghardt

Samstag, 19. November

17 Uhr - Eucharistiefeier

Sonntag, 27. November

9.30 Uhr - Wort-Gottes-Feier

Samstag, 3. Dezember

17 Uhr - Eucharistiefeier

St. Nikolaus, Veen

Sonntag, 20. November

9.30 Uhr - Eucharistiefeier
10.30 Uhr - Tauffeier

Donnerstag, 24. November

19 Uhr - Eucharistiefeier

Samstag, 26. November

17 Uhr - Wort-Gottes-Feier mit dem Kirchenchor anl. des Cäcilienfestes

Sonntag, 27. November

17.30 Uhr - Auf dem Weg zur Krippe

Donnerstag, 1. Dezember

19 Uhr - Eucharistiefeier

Sonntag, 4. Dezember

9.30 Uhr - Eucharistiefeier
10.30 Uhr - Kleinkindergottesdienst
17.30 Uhr - Auf dem Weg zur Krippe

St. Walburgis, Menzelen-Ost

Freitag, 18. November

8.30 Uhr - Eucharistiefeier

Sonntag, 20. November

9.30 Uhr - Wort-Gottes-Feier mit dem Kirchenchor anl. des Cäcilienfestes

Freitag, 25. November

8.30 Uhr - Eucharistiefeier

Samstag, 26. November

17 Uhr - Eucharistiefeier

Freitag, 2. Dezember

8.30 Uhr - Eucharistiefeier

Sonntag, 4. Dezember

9.30 Uhr - Wort-Gottes-Feier



Kaufen Sie weiter im Ort

Viele Unternehmer und Freiberufler im Ort standen, aufgrund der wichtigen und richtigen Maßnahmen der Landesregierung, vor großen finanziellen Herausforderungen. Bitte zeigen Sie sich auch weiterhin in dieser Zeit solidarisch. Es ist sicherlich sehr verlockend, bei den großen Onlineanbietern einzukaufen.

Aber der lokale EINZELHANDEL

wird darunter weiter sehr zu leiden haben. Schön wäre es, wenn Sie verstärkt vor Ort einkaufen und unseren örtlichen Einzelhandel aktiv unterstützen.

Also, kaufen Sie weiter lokal!

**Ihr TEAM vom
Mitteilungsblatt Alpen**



Gottesdienste der Evangelischen Kirchengemeinde Alpen

Sonntag, 20. November

10 Uhr - Gottesdienst mit Abendmahl zum Ewigkeitssonntag, Pfr.'in Becks

10 Uhr - Kindergottesdienst im Gemeindehaus

11.30 Uhr - Gottesdienst zum Ewigkeitssonntag im Gemeindehaus Menzelen-Ost, Pfr.'in Becks
15 Uhr - Andacht zum Ewigkeitssonntag auf dem Friedhof, Pfr. Dr. Becks

Donnerstag, 24. November

8.15 Uhr - ök. Schulgottesdienst für die Grundschule Alpen, Klassen 1 und 2, in St. Ulrich, Pfr. Heshe

Freitag, 25. November

8.15 Uhr - Schulgottesdienst für die Grundschule Alpen, Klassen 3

und 4, in der Ev. Kirche, Pfr. Dr. Becks

Sonntag, 27. November

10 Uhr - Gottesdienst zum 1. Advent mitgestaltet von der Frauenhilfe, Pfr.'in Becks
10 Uhr - Kindergottesdienst im Gemeindehaus

Montag, 28. November

10 Uhr - Gottesdienst im Marienstift, Pfr.'in Becks
Das Sonntagscafé findet im Anschluss an den Gottesdienst im Amaliencafé statt. Herzliche Einladung!

Wir wünschen allen Gemeindegliedern Gesundheit und vor allem Gottes Segen, der uns schützt und trägt.

Gottesdienste der Ev. Kirchengemeinde Bönninghardt

Sonntag, 20. November

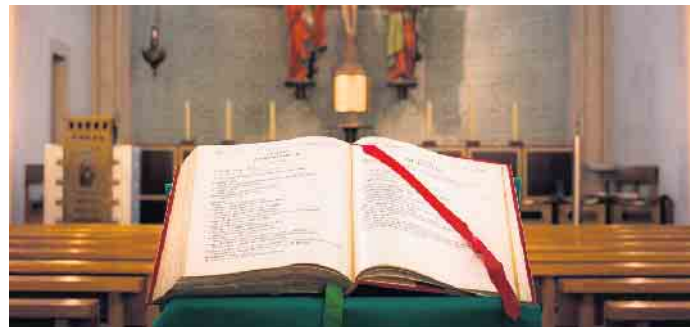
15 Uhr - Andacht zum Ewigkeitssonntag auf dem Friedhof Bönninghardt, Pfr.'in Becks

Sonntag, 27. November

9.30 Uhr - Gottesdienst zum 1. Advent in der Ev. Kirche Bönninghardt,

Pfr. Dr. Becks

Das Presbyterium lädt recht herzlich zur Teilnahme an den Gottesdiensten in der Ev. Kirche Alpen ein, Beginn 10 Uhr. Falls dazu Fahrgelegenheiten benötigt werden, wenden Sie sich bitte an Frau Malkus.



REGIONALES

Tagesfahrt nach Bonn

Nach einer fast dreijährigen Pause, in der weder Tagesausflüge noch Reisen angeboten werden konnten, luden die beiden Ortsverbände aus Xanten und Alpen zu einer Tagesfahrt in die ehemalige Bundeshauptstadt Bonn ein. 40 Mitglieder aus beiden Ortsverbänden nahmen an dieser Tour

teil. Zunächst ging es in das Haus der Geschichte. In zwei Gruppen wurden die VdKler durch die Dauerausstellung „Unsere Geschichte - Deutschland seit 1945“ geführt. Gesellschaftliche, wirtschaftliche und politische Entwicklungen stehen im Mittelpunkt der Ausstellung, die die deutsche

Zeitgeschichte vom Ende des Zweiten Weltkriegs bis in die Gegenwart zeigt.

Nach dem Bildungsprogramm im Museum ging es weiter in das Bonner Stadtzentrum. Im Brauhaus Bönnsch wurden die VdK-Mitglieder zu einem Mittagessen erwartet. Natürlich durfte dabei auch

die Verkostung des gleichnamigen Bieres aus einem einzigartigen Glas nicht fehlen. Bei schönem Herbstwetter konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Anschluss noch verschiedenen Sehenswürdigkeiten in der Innenstadt besichtigen oder den Nachmittag für kleine Einkäufe nutzen.





Die Sauna - das ideale Rezept gegen Stress

Die Sauna zuhause hilft dabei, nachhaltig zu entspannen und neue Kräfte aufzutanken



Foto: Gütegemeinschaft Saunabau

Der Körper trainiert den Stressabbau durch regelmäßiges Saunabaden. Deshalb ist die Sauna daheim die ideale Stressbremse und ein willkommener Ausgleich im Alltag.

Ob abgesagter Urlaub, Verbannung ins Homeoffice, geschlossene Bäder und Fitnessstudios, reduzierte Kontakte zu Familie und Freunden - Die zur Eindämmung der Pandemie verhängten Maßnahmen führten auch bei vielen Menschen zu erheblichen physischen und psychischen Problemen. Die Menschen schlafen weniger, legen mangels Bewegung an Gewicht zu und greifen häufiger zu Tabak und Alkohol. Eine Untersuchung durch Studienleiterin Tania Singer, wissenschaftliche Leiterin der Forschungsgruppe Soziale Neurowissenschaften an der Charité Berlin, hat die Folgen dieser pandemiebedingten Einschränkungen auf die psychische Gesundheit der Menschen sowie den sozialen Zusammenhalt von Januar 2020 bis April 2021 untersucht. Dazu wurde eine große Anzahl von Berlinerinnen und Berlinern online befragt, wie sie die Corona-Pandemie erlebt haben und wie sich ihr Leben in dieser Zeit verändert hat. Die Ergebnisse zusammengefasst: „Während der beiden Lockdowns nahmen die Lebenszufriedenheit, der Optimismus und die positiven Gefühle der an der Umfrage teilnehmenden Personen drastisch ab“, so Tania Singer. Aber auch ohne Pandemie haben die Stressfaktoren in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen. Stress wird immer mehr zu einer Belastung, der über längere Zeit schließlich negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat.

Dabei gibt es bewährte Maßnahmen, wie sich das subjektive Stressgefühl wirkungsvoll reduzieren lässt. Auch

und gerade in schweren Zeiten, wenn viel Negatives auf einen einstürzt und die Nerven mal wieder arg strapaziert werden. Ein seit Jahrzehnten erprobtes Mittel ist die Sauna in den eigenen vier Wänden. Wer in eine eigene Sauna investiert, schenkt sich und seiner Familie Entspannung, Gesundheit und Wohlbefinden und eine stressfreie Auszeit vom Alltag. Zahlreiche Studien belegen, dass sich Saunabaden ideal dafür eignet, um ungesunden Stress abzubauen. Wer regelmäßig in die Sauna geht, fühlt sich dauerhaft ausgeglichener und trainiert außerdem Herz, Kreislauf und Immunsystem. Die Sauna hilft dabei, nachhaltig zu entspannen und neue Kräfte aufzutanken.

Schon seit langem ist bekannt: Die sanften thermischen Reize, die der Körper beim Aufenthalt in der Sauna erfährt, haben nicht nur positive Auswirkungen auf die Gesundheit und

das Wohlbefinden, sondern wirken sich auch entspannend auf die menschliche Psyche aus. Durch den Wechsel von Warm und Kalt wird nicht nur die physische Anspannung, sondern auch der innere Stress abgebaut. Denn auch den Stressabbau trainiert der Körper durch regelmäßiges Saunabaden. Deshalb ist die Sauna daheim die ideale Stressbremse und ein willkommener Ausgleich im Alltag. Ein ganz wichtiger Punkt: Die eigene Sauna hat immer geöffnet, wann es einem passt und man sich etwas Gutes tun will.

Die Sauna daheim macht noch mehr

Spaß, wenn hochwertiges Holz verarbeitet wurde und die Qualitätskriterien erfüllt sind, die an eine Sauna mit dem RAL-Gütezeichen gestellt werden. Welche Kriterien beim Sauna-kauf zu beachten sind, finden Interessenten in einer Broschüre der Gütegemeinschaft Saunabau, Infrarot und Dampfbad e.V. Die Gütegemeinschaft verleiht das RAL-Gütezeichen für Saunen und Infrarotkabinen auf Basis von 30 Qualitätskriterien und bietet dem Verbraucher damit Orientierung beim Kauf. Weitere Informationen dazu finden Sie unter

www.saunaverbaende.de.

Wir sorgen für angenehmes Raumklima !!!!

Klimaanlagen

Förderung von
**energieeffizienten
Klimaanlagen
und Wärmepumpen
durch BAFA
oder KfW.**

Wärmepumpen

Wir beraten Sie gerne, über

- zugluftfreie Raumkühlung • viren-, bakterien- und pollenfreie Luft
- App- und Sprachsteuerung • Förderung von Klimaanlagen und Wärmepumpen

Niederrhein Kälte / Niederrhein Wärme
Alpener Str. 34 • 47665 Sonsbeck • Telefon: 0 28 38 / 989 66 11
info@niederrhein-kaelte.de • info@niederrhein-waerme.com



Kompetenz rund ums Dach



- ▲ Bedachung
- ▲ Zimmerei
- ▲ Bauklempnerei
- ▲ Schiefer- /Ziegelarbeiten
- ▲ Fassadenbau
- ▲ Kranverleih
- ▲ Isolierung
- ▲ Gerüstbau
- ▲ Photovoltaik-/Solaranlagen

DACHTECHNIK ZIMMEREI
SCHMETTER ALPEN GmbH
MEISTERBETRIEB

Weseler Straße 90 • 46519 Alpen • Telefon: 02802 - 76 54
info@dachtechnik-schmetter.de • www.dachtechnik-schmetter.de

NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



110 POLIZEI

112 FEUERWEHR



A POTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Freitag, 18. November

Viktor-Apotheke

Viktorstr. 15, 46509 Xanten, 02801/1233

Samstag, 19. November

Blankenburg-Apotheke

Blankenburgstr. 12A, 46483 Wesel (Innenstadt),
0281/22970

Sonntag, 20. November

Adler-Apotheke OHG

Hochstr. 75, 47665 Sonsbeck, 02838/91966

Montag, 21. November

Römer-Apotheke OHG Neuhoﬀ und Krug

Römerstr. 16-18, 47495 Rheinberg, 02843/6116

Dienstag, 22. November

Apotheke 35 OHG Neuhoﬀ und Krug

Bahnhofstr. 38a, 47495 Rheinberg,
02843/904840

Mittwoch, 23. November

Hirsch-Apotheke

Markt 8, 46509 Xanten, 02801/3024

Donnerstag, 24. November

Dorf-Apotheke Kapellen

Lange Str. 3, 47608 Geldern (Kapellen),
02831/1340288

Freitag, 25. November

Barbara-Apotheke

Borther Str. 225, 47495 Rheinberg (Borth / Barbara Apotheke),
02802/1515

Samstag, 26. November

Dom-Apotheke

Kurfürstenstr. 10, 46509 Xanten, 02801/3242

Sonntag, 27. November

Adler-Apotheke

Burgstr. 14-16, 46519 Alpen, 02802/2170

Montag, 28. November

Apotheke am Dombogen

Lüttinger Str. 25, 46509 Xanten,
+4928014455

Dienstag, 29. November

Adler-Apotheke

Hohe Str. 27, 46483 Wesel (Innenstadt),
0281/24151

Mittwoch, 30. November

Viktor-Apotheke

Viktorstr. 15, 46509 Xanten, 02801/1233

Donnerstag, 1. Dezember

Burg-Apotheke

Lindenallee 8, 46519 Alpen, 02802/1414

Freitag, 2. Dezember

Hirsch-Apotheke

Markt 8, 46509 Xanten, 02801/3024

Samstag, 3. Dezember

Apotheke 35 OHG Neuhoﬀ und Krug

Bahnhofstr. 38a, 47495 Rheinberg,
02843/904840

Sonntag, 4. Dezember

Barbara-Apotheke

Borther Str. 225, 47495 Rheinberg (Borth / Barbara Apotheke),
02802/1515

Angaben ohne Gewähr

116 116:

Wer kennt diese Nummer?

Der positive Trend hält an: Fast 40 Prozent der Bundesbürger geben an, den Sperr-Notruf 116 116 zu kennen, so die neuesten Ergebnisse der aktuellen Marktforschung. Somit ist der Bekanntheitsgrad der 116 116 in den letzten vier Jahren um neun Prozent gestiegen. Wie schon in den Vorjahren zeigt sich, dass Menschen mit zunehmendem Alter eher vertraut sind mit dem Sperr-Notruf. Allerdings wird durch die Umfrage auch klar, dass manche den Sperr-Notruf 116 116 weiterhin nicht von der Rufnummer 116 117, der Kassenärztlichen Vereinigung, unterscheiden können. Zahlungskarten wie girocards oder Kreditkarten, Personalausweise, Online-Banking und SIM-Karten - all diese können über die 116 116 gesperrt werden. Für Verbraucher ist die Nutzung des

Sperr-Notrufs unkompliziert, denn eine Registrierung oder Anmeldung ist nicht nötig. Der Service ist zudem kostenlos, ein Anruf bei der 116 116 aus dem deutschen Festnetz ist gebührenfrei, aus dem Mobilnetz und aus dem Ausland können Gebühren anfallen. Wer möchte, kann sich auch die kostenlose Sperr-App herunterladen: Hier können die Daten der Zahlungskarten sicher gespeichert und girocards direkt aus der App gesperrt werden, sofern das teilnehmende Institut Zugang durch diese Applikation gewährt.

• Heimweg-Telefon

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

030 12074 182

So. - Do. 20:00 - 24:00 Uhr
Fr. - Sa. 22:00 - 4:00 Uhr

STROM WEG

STROM weg – was kann ich tun

1. Polizei und Feuerwehr haben immer, Rathäuser in solchen Krisenmomenten ebenfalls geöffnet
2. Wer hat ein Notstromaggregat – z.B. Stadt/ Gemeinde, Unternehmen, Krankenhäuser, Seniorenresidenzen, Bauernhöfe etc.
3. Handy aufladen: per Ladekabel im Auto
4. Vorsorge: eigenes, kleines Notstromaggregat oder Big Powerbank (mit Solar-Paneele) besorgen

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 | |
| • Gewalt gegen Frauen | 0800 011 60 16 | |
| • Opfer-Notruf | 116 006 | |

Runter mit der Heizung: Wie lässt sich Schimmelbildung vermeiden?

Aufgrund der steigenden Energiekosten möchten viele Deutsche diesen Winter sparen und planen daher, weniger zu heizen. Wer die Heizung in der kalten Jahreszeit ausgeschaltet lässt, riskiert jedoch die Bildung von Schimmel in Haus oder Wohnung. Die dunklen Flecken an den Wänden sehen nicht nur unschön aus, sondern sind auch ein Risiko für die Gesundheit. Welche Folgen Schimmel haben kann, was bei der Entfernung zu beachten ist und wie sich Schimmelbildung vorbeugen lässt, weiß Carsten Sellmer, Gesundheitsexperte der IDEAL Versicherung.

Schimmel als Gesundheitsrisiko:

Schimmel bildet sich grundsätzlich bei Feuchtigkeit. Viele unterschätzen die gesundheitlichen Gefahren, die von einer Schimmelbelastung in Wohnung oder Haus ausgehen. „Durch die Luft gelangen die Pilzsporen in die Atemwege und können so verschiedene Erkrankungen, Reizungen, Allergien oder Infektionen auslösen und das Risiko für Atemwegserkrankungen wie Asthma steigern“, erläutert Carsten Sellmer, Gesundheitsexperte der IDEAL Versicherung. Besonders gefährdet sind Kinder und Babys sowie Menschen mit Vorerkrankungen oder geschwächtem Immunsystem. Zu häufigen Symptomen zählen unter anderem Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlafprobleme, Konzentrationsstörungen, gerötete Augen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Atemwegsbeschwerden oder Hautausschlag. „Da diese Beschwerden auch auf andere Ursachen hindeuten können, ist eine Diagnose nicht immer einfach“, so Sellmer. „Wer unter Symptomen leidet und wissen möchte, ob eine Schimmelbelastung der Auslöser ist, kann dies mit speziellen Tests bei einem Arzt abklären lassen.“

Schimmelentfernung: Was ist zu beachten?

Schimmel an den Wänden stellt nicht nur eine Gefahr für die Gesundheit dar, sondern schädigt gleichzeitig das Gebäude und die Bausubstanz. „Daher ist es wichtig, bei einem Schimmelbefall sofort zu handeln“, weiß der Gesundheitsexperte der IDEAL Versicherung. Die dunklen Flecken bilden sich häufig hinter Möbeln, Wandverkleidungen oder unter Bodenbelägen und machen ein frühzeitiges Erkennen oft schwierig. Kleine Schimmelstellen können Betroffene mit medizinischem Alkohol oder Wasserstoffperoxid aus der Apotheke vorsichtig selbst entfernen. Der Gesundheitsexperte rät, dabei unbedingt Schutzkleidung zu tragen, um zu verhindern, dass Sporen in Augen oder Atemwege geraten. Ist eine größere Fläche betroffen, empfiehlt es sich auf jeden Fall, einen Fachbetrieb mit der Beseitigung zu beauftragen. Übrigens: Mieter sind dazu verpflichtet, ihren Vermieter über Schimmel in der Wohnung zu informieren. Wer für die Beseitigung aufkommen muss, hängt dann davon ab, welche Ursache die Schimmelbildung hat. Richtig Lüften und Heizen beugt Schimmel vor: Der gesundheitsgefährdende Schimmel entsteht vor allem bei hoher Luftfeuchtigkeit in Räumen. Wer diesen Winter weniger oder gar nicht heizen möchte, erhöht damit das Risiko einer Schimmelbildung in den eigenen vier Wänden. „Denn eine zu geringe Raumtemperatur sorgt für einen Anstieg der Luftfeuchtigkeit“, erklärt Sellmer. „Regelmäßiges Heizen ist daher in der kalten Jahreszeit ele-

mentar, um Schimmel vorzubeugen.“ Auch wer sparen möchte, sollte darauf achten, dass die Raumtemperatur tagsüber bei mindestens 19 Grad liegt. Außerdem: Lüften nicht vergessen! Am effektivsten und sparsamsten ist Stoßlüften: Dafür am besten mehrmals täglich mindestens fünf Minuten in allen Räumen die Fenster komplett öffnen, damit die feuchte Raumluft wieder nach draußen gelangt. In Küche, Bad oder beim Wäschetrocknen entsteht besonders viel Feuchtigkeit, deshalb ist hier häufigeres Lüften notwendig. Von einem dauerhaften Kippen rät der Gesundheitsexperte allerdings ab. Messen lässt sich die Luftfeuchtigkeit mit einem sogenannten Hygrometer: Um Schimmelbildung zu vermeiden, sollten Bewohner die Fenster ab einer Luftfeuchtigkeit von 60 Prozent öffnen. (IDEAL Versicherungen)



Foto: © AndreyPopov / iStock.com

Familien ANZEIGENSHOP

RAUTENBERG
MEDIA

Herzlichen Dank
14,90 € • 56 cm • 3,350 g
Natascha
ist da!
Herzlichen Dank für die guten Glückwünsche anlässlich der Geburt
F597
90 x 50 mm
ab 20,50*
Hochzeit.
Wir haben eine tolle Braut gefunden.
Herst und
Verahagen
FGB 20-13
43 x 90 mm
ab 18,00*
DANKSAGUNG
Für die wohlwollenden Beweise der Anteilnahme bei dem Tode meines geliebten Vaters, unseres guten Schwiegervaters und Großvaters
Michael Musterfeld
TD 12-12
90 x 90 mm
ab 110,00*
WOHNUNG!
Moderne Maisonette Wohnung
3 Z., 125 qm, 2-Familienhaus, Fußbodenheizung, großer Balkon, Garage, komplett neu renoviert, gut geschichtet, sehr hell, sehr gut für 2,5 €
K03_15
43 x 30 mm
ab 6,00*

*inkl. MwSt., Preis variiert nach Auflage der Zeitung.

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

Die nächste Ausgabe erscheint am:
Freitag, 02. Dezember 2022
Annahmeschluss ist am:
24.11.2022 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:
Bianca Breuer und Christoph de Vries
Verantwortlich f. d. Anzeigenteil:
Dunja Rebinski

ERSCHEINUNG vierzehntäglich

V.i.S.d.P. FÜR DIE RUBRIK

· Amtliche Bekanntmachungen
Gemeindeverwaltung Alpen
Bürgermeister Thomas Ahls
Rathausstraße 5 · 46519 Alpen
· Politik
FDP · Thomas Hommen

Kostenlose Haushaltsverteilung in Alpen. Zustellung ohne
Rechtsanspruch. Einzelbezug über Rautenberg Media
5,00 Euro/Stück + Porto als auch bei der Gemeinde Alpen.
Sind gesetzlich geschützte Warenzeichen nicht gekenn-
zeichnet, 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 Richtig-
keit (inhaltlich u. orthographisch) und Vollständigkeit.
Per Post erhaltenes Pressematerial wird nicht zurückge-
sendet. Keine garantierte Veröffentlichung. Entstehen For-
derungen Dritter aus Verletzungen des Urheber-, Presse-
oder Nutzungsrechts durch das Pressematerial, fordert
Rautenberg Media Schadenersatz beim Einreicher. Bei ir-
rümlich fehlender Namensnennung am Werk (z.B. Bild-
nachweis) verzichtet der Einreicher auf jegliche Forderung
an Rautenberg Media. Durch den Einreicher des Pressema-
terials wird Rautenberg Media befugt, dieses sowohl für ih-
re Print-Ausgaben, als auch für die durch sie betriebenen
elektronischen Medien zu verwenden.

KONTAKT

MEDIENBERATERINNEN

Nadja Susko / Nicole Silin / Julia Winter
Maria Xanthopoulou
Fon 02241 260-112
service@rautenbergberg.media

VERTEILUNG

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

SERVICE Fon 02241 260-112
service@rautenbergberg.media

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

INFORMATION

info@rautenbergberg.media

RAUTENBERG MEDIA ONLINE

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

ZEITUNG

mitteilungsblatt-alpen.de/e-paper
unserort.de/alpen

SHOP

rautenbergberg.media/anzeigen

LOKALER GEHT'S NICHT

Für Nordrhein-Westfalen publiziert Rautenberg
Media über 80 Städte- und Gemeinde-
zeitungen. Die Zeitungsartikel mit Bildmateri-
al erscheinen auch unter unserort.de, der Social-
Media-Plattform von Rautenberg Media.
Mehr unter: rautenbergberg.media

ZEITUNG

DRUCK

WEB

FILM

PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN

ONLINE BESTELLEN

www.rautenbergberg.media/kleinanzeigen

Gesuche

Kaufgesuch

Junges Herrenmodell kauft
Pelzmäntel und Pelzjacken sowie
Designerhandtaschen.
Tel.: 0163/8868565



AUTO & ZWEIRAD

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen
Tel.: 03944-36160 www.wm-aw.de
"Wohnmobilcenter Am Wasserturm"



VERSCHIEDENES

Alpen Garagen 7 x 2,5 x 2,3 m,
ideal für Lagerung etc., große
Wendemöglichkeit, zu verm.,
mtl. 60,- € + MWST.
Tel.: 02802-41 00



ANKAUF

Ankauf: Kleidung aller Art, Pelze,
Taschen, Näh- u. Schreibm., Spinn-
räder, Schmuck, Jagdzubeh., Orden,
Kameras, Bernstein, Porzellan, Krüge,
Bleikristall, Puppen, Teppiche,
Gemälde, Zinn, altdt. Möbel, Silber-
besteck, Münzen, Uhren, Lampen, LP's.

Fa. Hartmann 0162-8971806

Familien

ANZEIGENSHOP

FGB 20-13
43 x 90 mm
ab **18,00**

Für alles was wirklich zählt!

shop.rautenbergberg.media

Fragen zur Verteilung?

HERR FALK
mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de **REGIO** PRESSE VERTRIEB GmbH
Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

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 €

02241 260-400 Telefonische Beratung

RAUTENBERG MEDIA

MITTEILUNGSBLATT
Alpen

Alpen begeistert

Zugleich
AMTSBLATT
für die Gemeinde

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

HALLO PRESSESPRECHER/INNEN PRESSEBEAUFTRAGTE

der **VEREINE – KIRCHEN – SCHULEN** und
anderer Organisationen

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

<https://redaktion.rautenbergberg.media>

ALLE eingestellten Artikel erscheinen auch
auf www.unserort.de und sind so direkt
online. Ihr Artikel geht damit "lokal"
und kann überall gelesen, „geliked“
werden. Auch können Sie auf
www.unserort.de eine „Gruppe“ für
Ihren Verein anlegen, so dass z.B. die
Mitglieder Ihres Vereins Ihnen „folgen“
können und so immer die aktuellsten
Nachrichten direkt auf PC / Tablet oder Handy erhalten.

Wir freuen uns auf Sie!

ZEITUNG DRUCK WEB FILM



Ausbildung in der Faltschachtel-Industrie bietet Karrierechancen

Kreativ und krisensicher

Kennen Sie Unboxing-Videos? Das sind Filme, die Menschen beim Auspacken von Produkten zeigen. Auf YouTube gehören sie schon seit vielen Jahren zu den beliebtesten Formaten und werden millionenfach angeklickt. Man kann das kurios finden. Der Unboxing-Trend zeigt aber, wie inspirierend Verpackungen auf Menschen wirken können. Ob Lebensmittel, Kleidung oder Kosmetik - wir schätzen es, wenn die Dinge des täglichen Lebens in ansprechenden Faltschachteln, Beuteln, Dosen oder Flaschen angeboten werden. Wie Verpackungen erdacht und hergestellt werden, darüber denken wir in der Regel nicht nach. Dabei laufen sehr komplexe Prozesse ab, bevor ein Produkt wohlverpackt im Regal steht - vom Design über die Materialauswahl bis hin zur Herstellung. Genau das macht Jahr für Jahr Berufsanfängerinnen und -anfänger neugierig, die sich für eine Laufbahn im Bereich Verpackung entscheiden: Warum nicht kreativ an etwas mitarbeiten, das später millionenfache Verwendung findet? Interessant ist dabei vor allem eine Karriere in der Faltschachtel-Industrie. Karton wird aus nachwachsenden Rohstoffen gewonnen und lässt sich sehr gut recyceln. Karton-Verpackungen

gehört die Zukunft, weil die Politik mehr Engagement für den Klimaschutz einfordert und daher nachhaltige Produktion, Recycling und Kreislaufwirtschaft fördert. Vor allem Lebensmittelhersteller ersetzen daher zunehmend Plastik durch papierbasierte Verpackungslösungen - hier sind ständig entsprechende Innovationen gefragt. Eine Tätigkeit in der Faltschachtel-Industrie ist deshalb nicht nur kreativ, sondern wegen der Systemrelevanz der Branche auch krisensicher. Zudem bietet sie die Möglichkeit, schon in der Ausbildung an hochmodernen Produktionsmaschinen zu arbeiten und spannende technische Entwicklungen hautnah zu erleben. Welche Berufe infrage kommen, erfährt man auf der Website des Fachverbandes Faltschachtel-Industrie (FFI). Auf ffi.de werden die acht wichtigsten Berufsfelder vorgestellt: Packmitteltechnologe/-in, Maschinen- und Anlageführer/-in, Medientechnologe/-in, Mediengestalter/-in, Elektroniker/-in, Mechatroniker/-in, Industriemechaniker/-in und Industriekaufmann/-frau. Der Verband repräsentiert über 60 Unternehmen der Faltschachtel-Branche mit insgesamt 9500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Die meisten davon bilden aus, eine anschließende Übernahme ist sehr wahrscheinlich - es lohnt sich also,

Kontakt aufzunehmen. Der FFI ist dabei gern behilflich.

Fazit: Eine Karriere in der Faltschachtel-Industrie bietet attrak-

tive Perspektiven für alle, die an innovativen Verpackungslösungen für die Zukunft interessiert sind. (akz-o)



Ausbildung an hochmodernen Produktionsmaschinen in der Faltschachtel-Industrie. Foto: Fachverband Faltschachtel-Industrie e.V./akz-o



Wir sind ein mittelständisches Medienhaus in Troisdorf, Bohmte und Berlin. Lernen Sie uns kennen:

- 360° Media-Partner
- **ZEITUNG:** Zweitgrößter Wochenzeitungsverlag in Deutschland
- **DRUCK:** Hochwertige Druckprodukte von der Visitenkarte bis zum Buch
- **WEB:** Umfassende Web-Präsenzen und Web-Shops
- **FILM:** Erklären, präsentieren, werben mit Filmen
- Seit über 60 Jahren am Markt

Vertriebsassistent (m/w/d)

für das „Mitteilungsblatt Alpen“ gesucht.

Das bieten wir

- eine ausführliche Einarbeitung und einen abwechslungsreichen Vollzeitarbeitsplatz in der kreativen Medienbranche
- eine 37,5 Stunden Woche sowie flexible Arbeitszeiteinteilung, für eine ideale Work-Life-Balance
- eine attraktive Vergütung in Form von einem Festgehalt plus Provision
- einen sicheren Arbeitsplatz mit familienfreundlichen Rahmenbedingungen
- einen Homeoffice-Arbeitsplatz (100% Homeoffice möglich)

Das sind Ihre Aufgaben

- Umfangreiche Beratung Ihrer Kunden in unseren vier Geschäftsbereichen
- Erarbeiten passender Kommunikationsstrategien für Ihre Kunden
- Pflege der Bestandskunden sowie Neukundenakquise
- Enger Austausch mit Redaktion, Grafik und weiteren Abteilungen in unserem Haus

Das bringen Sie mit

- Sie sind vernetzt, zielstrebig, kundenorientiert und organisiert
- Ein sympathisch-selbstsicheres Auftreten
- Sprechen/schreiben gut/sehr gutes Deutsch
- PC-Kenntnisse (E-Mail-Kommunikation, Office-Programme, etc.)
- Erfahrung im Verkauf (Einzelhandel, Beratung)
- Einen Führerschein der Klasse B

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen.

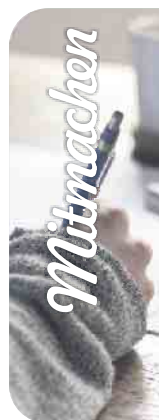
Mailen Sie Ihre ausführliche Bewerbung inkl. Lebenslauf (.pdf) – unter dem Stichwort: „Vertriebsassistent (m/w/d) – Mitteilungsblatt Alpen“ an: karriere@rautenberg.media oder bewerben Sie sich **online**.





Beim Psychiater

Maier kommt zum Psychiater: "Herr Doktor, bin ich ein Mensch oder ein Tier?"
"Ein Mensch natürlich, wieso fragen Sie?"
"Jeden Tag nach der Arbeit hetze ich wie ein Hund zum Golfplatz, wenn der Ball im Bunker landet, komme ich mir vor wie ein Ochse, anschließend schufte ich bei Flutlicht auf der Driving Range wie ein Esel. Wenn ich dann spätabends nach Hause komme, fragt mich meine Frau: 'Hast du wieder Überstunden gemacht, du Rindvieh?'"



Teilen Sie Ihre Tipps für den Haushalt, Ideen für Rezepte, Anleitungen zum Selbermachen!

Für die bunten Informations- und Unterhaltungsfelder suchen wir die altbewährten und die neuen Tipps für Küche, Haushalt, Wohnen, Garten, Gesundheit und Basteln. So geben Sie Ihr praktisches Wissen weiter: senden Sie Ihre Texte in der Länge von 540 bis 740 Zeichen per E-Mail mit Betreff „Unterhaltungsseite“ an redaktion@rautenberg.media Geben Sie Ihren Namen und Wohnort an, dann wird Ihr Tipp mit Quellenangabe veröffentlicht. Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen.

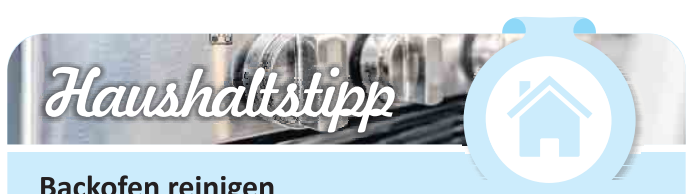
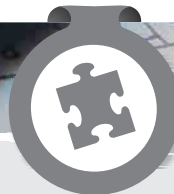
Vielen Dank



Spielanleitung

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder waagerechten Zeile und in jeder senkrechten Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen. Dabei darf auch jedes 3 x 3 Quadrat nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

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



Backofen reinigen mit Zitronensaft

Zum Wasserkocher entkalken und Kaffeemaschine entkalken aber auch zum Ceranfeld reinigen eignet sich Zitronensaft. Was viele nicht wissen, dass es auch zum Ofen reinigen nützlich ist. Auch wenn Essigessenz gerne beim Putzen verwendet wird, riecht es nicht besonders gut. Vermischen wir aber Zitronensaft und Wasser in einer Auflaufform und stellen diese bei 120 Grad in den Ofen, entfaltet sich ein wunderbarer Duft und durch den entstehenden Wasserdampf lösen sich die Fettflecken von ganz allein. Im Nachgang einmal durchwischen – fertig. Die Mikrowelle kann ebenfalls auf diese Weise gesäubert werden.



Provenzalischer Ratatouille-Auflauf

Zutaten:

- Zwiebeln (z.B. rote)
- 4 Knoblauchzehen
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 6 Stiele Thymian
- 80 g schwarze Oliven ohne Stein
- 2 Auberginen
- 5 Tomaten
- 3 Zucchini
- Salz, Pfeffer
- 100 g Ziegenfrischkäse
- Alufolie

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Thymian waschen, Blättchen abzupfen. Die Oliven fein hacken. Oliven und Thymian unter die Zwiebeln rühren und alles in eine große Auflaufform geben. Gemüse waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gemüsescheiben abwechselnd hochkant in die Form schichten. Alles mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Etwas Öl darüberträufeln. Das Gemüse mit Alufolie zudecken und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten backen. Die Folie entfernen und alles ca. 45 Minuten weiter backen. Ziegenkäse in Flöckchen darüber verteilen und servieren.



Bild der Woche



Fuchswelpen können nach ihrer Geburt weder sehen, hören noch laufen. Deshalb muss ihre Mutter sie gut beschützen, während die Väter jagen, um ihre Familie zu ernähren.