



Mitteilungsblatt ALPEN

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

aktuell + unabhängig
lokal + 14-täglich

53. Jahrgang

Mittwoch, den 17. Dezember 2025

Woche 51/52

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

Der Nikolaus zu Gast beim Veener Repair-Café

Weihnachtsfreude und Dank für großartiges Engagement



Am Wochenende war es wieder so weit: Das Veener Repair-Café lud zur festlichen Weihnachtsfeier ein - und erhielt dabei besonderen Besuch. Der Nikolaus höchstpersönlich schaute vorbei, um den ehrenamtlichen Einsatz des gesamten Teams zu würdigen. Mit herzlichen Worten lobte er die Teammitglieder für ihr Engagement, mit dem sie das

Repair-Café zu einem Ort der Hilfe und Gemeinschaft machen. Monat für Monat reparieren die Ehrenamtlichen defekte Kleidungsstücke, Geräte, Fahrräder und Alltagsgegenstände, statt sie wegzwerfen.

Die Besucher danken es mit großzügigen Spenden. In diesem Jahr konnte der Nikolaus eine besonders erfreuliche Nachricht

verkünden: Insgesamt wurden 1.400 Euro an Spenden gesammelt und weitergegeben, um die Jugendarbeit in der Gemeinde Alpen nachhaltig zu unterstützen. Damit zeigt das Repair-Café, wie gelebte Solidarität und Nachhaltigkeit Hand in Hand gehen.

Der Nikolaus bedankte sich ausdrücklich bei den rund 350 Be-

sucherinnen und Besuchern, die im Jahr 2025 das Repair-Café besucht haben. Jeder einzelne Gast trägt dazu bei, dass das Projekt weiterwachsen und immer mehr Menschen erreichen kann. Die Vielfalt der reparierten Gegenstände und die Freude über jedes gelungene Projekt machen das Repair-Café zu einem festen Bestandteil des Dorflebens.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,



es ist Winter geworden. Draußen glitzert der Raureif, drinnen wärmen uns Kerzen, Lichterketten leuchten und doch scheint es, als sei es in unseren Herzen kälter geworden. Der Ton ist rauer, die Geduld kürzer, das Miteinander brüchiger geworden. Die Nächstenliebe als tiefe christliche Tugend, möglicherweise bröselig wie ein vergessener Weihnachtskekss aus dem Vorjahr?

Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst, vielleicht denkt man sich nur: „Ja, aber muss es denn nun gerade *diese/r Nächste sein?*“

Wir sehen den berühmten schwarzen Punkt auf der weißen Leinwand. Die strahlend weiße Fläche, die Schönheit, die Würde des Menschen, der uns gegenübersteht, wird übersehen. Wie können wir lernen, das Ganze zu sehen? Auch wenn es herausfordernd scheint, wenn der Andere „anders“ ist?

Weihnachten, das Fest der Liebe und des guten und friedlichen Miteinanders.

Was wäre, wenn wir gerade diesem Nächsten etwas Kleines, Persönliches überreichten. Einen fröhlichen Kugelschreiber, einen lustigen Kaffebecher, der zeigt: „Ich hab an dich gedacht“, oder einen kleinen rotblühenden Weihnachtsstern, der einen farbigen Klecks Hoffnung und Freude bringt.

Psychologisch betrachtet füllt dieses Tun Ihr „Wohlfühlkonto“ und lässt Ihre Endorphine Samba tanzen. Sie haben Ihren Blick bewusst auf das Gute gerichtet, überwanden Distanz und erleben jetzt ganz persönlich etwas Wunderbares: **Freude und inneren Frieden.** Vielleicht wird die kleine Aufmerksamkeit abgelehnt, aber viel wahrscheinlicher werden Sie mit einem Lächeln und einem herzlichen „Danke“ bedacht.

Ganz gleich, wie Ihre Geschichte ausgeht, **Sie haben etwas Großes getan:** Nähe zugelassen und vielleicht ein winziges Licht der Freundschaft und des Friedens entzündet.

Mit dem Bibelzitat:

„Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden bei den Menschen seines Wohlgefallens“,

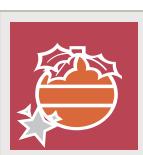
wünschen wir Ihnen ein wunderschönes, friedliches, glückliches Weihnachtsfest.

Wir freuen uns darauf, Sie auch im Jahr 2026 wieder als Leserin und Leser begrüßen zu dürfen. Ihnen allen viel Gesundheit, Frieden und persönliches Wohlergehen.

Herzlichst

Siri Rautenberg-Otten

Merry Christmas



Glückliche, fröhliche Weihnachtstage und ein friedvolles und harmonisches Jahr 2026

**Verehrte Kundinnen und Kunden,
liebe Leserinnen und Leser,**

mit großer Dankbarkeit blicken wir auf ein Jahr erfolgreicher Projekte und wertvoller Begegnungen zurück. Es ist Ihr Vertrauen, Ihre Treue und Ihre Verbundenheit mit RAUTENBERG MEDIA, die unser tägliches Tun mit Sinn erfüllen – und dafür sagen wir von Herzen: **Danke, dass es Sie gibt!**

Sie stehen im Zentrum unseres Engagements. Als lokal verwurzeltes Medienhaus sind wir stolz darauf, für Sie und mit Ihnen zu arbeiten – aktuell, informativ und mitten im Geschehen. Es erfüllt uns mit Freude, dass Sie unsere Inhalte lesen und Ihr Unternehmen unsere Region bereichert.

Ihnen allen wünschen wir von ganzem Herzen glückliche, fröhliche und erinnerungswürdige Weihnachtstage, sowie 365 neue harmonische Tage in Gesundheit, innerem und äußerem Frieden und Erfüllung im täglichen Tun.

Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Ihnen in ein inspirierendes und erfolgreiches Jahr 2026 zu starten. Viele mediale Neuigkeiten warten darauf von Ihnen entdeckt zu werden!

Herzliche Grüße und bis ganz bald

Sheryl Alonso Martinez

Ihre
MEDIENBERATERIN
Sheryl Alonso Martinez
02241 260-182

Rautenberg Media:
02241 260-0

■ ZEITUNG ■ DRUCK ■ WEB ■ FILM

www.rautenberg.media





Weihnachtlicher Hobby- und Handwerkermarkt

Am 1. Adventwochenende präsentierte sich der 14. „Weihnachtlicher Hobby- und Handwerkermarkt“ des Vereins für Geschichte und Brauchtum (VfGuB) Menzelen zum zweiten Mal rund um die St.-Walburgis-Kirche in Menzelen-Ost.

Dr. Robert Moog, 1. Vorsitzender des VfGuB, dankt sich im Namen des Vereins für die Unterstützung bei den aktiven Gruppen, Vereinen und vielen freiwilligen Helfern, bei den vielen Familien, die Kuchen für die Cafeteria gespendet haben und bei der Gemeinde Alpen, die für den Transport der Holzhütten gesorgt „hat. Besonderer Dank gilt auch der Pfarrei St. Ulrich Alpen bzw. der Pfarrgemeinde St. Walburgis Menzelen für die Bereitstellung des Kirchenumfeldes. So konnte der Markt auf einem eingegrenzten, barrierefreien Gelände mit einem gemütlichen Raum zum Kaffee-trinken und mit sanitären Anlagen abgehalten werden.

In schöner, vorweihnachtlicher Atmosphäre rund um die Kirche genossen am Samstag und am Sonntag viele Gäste das große Angebot.

So boten 17 Künstler die in Handarbeit gefertigten Produkte an. Darunter teils ausgefallenen Arbeiten aus vielfältigen, natürlichen Materialien. Das Angebot umfasste Raysin, Kerzen, Gehäkeltes, Produkte aus Holz und vieles mehr. Großen Anklang fanden die erstmals vom Dorfsmiede-Team („Männer des heißen Eisens“) handgefertigten großen und kleinen Schmiedestücke.

Der Verein bot am eigenen Stand die beliebten Schriften zur Dorfchronik an. Natürlich auch das Sonderheft zu „100 Jahre Sankt Martin Umzüge in Menzelen-Ost“. Alle Hefte sind weiterhin beim VfGuB erhältlich.

Der Kinderschutzbund führte an den zwei Tagen wieder die Aktion „Sternschnuppen“ mit einem Wunschbaum durch. 150 Kinderwünsche wurden an den Tannenbaum gehängt und alle können erfüllt werden.

Die Meßdiener freuten sich über mehrere Hundert begeisterte Besucher in der von innen stimmungsvoll beleuchteten St.-Wal-



burgs-Kirche, wo auch der neue Dorfkalender 2026 regen Absatz fand. „Hans-Josef Angenendt hat die zwölf Kalenderblätter, die mit großartigen Motiven rund um Menzelen bedruckt sind, fotografiert und zusammengestellt“.

Im Zelt stand Irmgard Zechert-Klaasen mit einem Stand, die eine private Katzenhilfe in Daimus (Spanien) mit dem Verkauf von Karten unterstützt. Sie hat die Karten auf eigene Kosten angefertigt und wird den Erlös im nächsten Jahr an eine Dame, die sie in Daimus kennengelernt hat, übergeben.

Zum ersten Mal wurde eine

Krippe zwischen den schmucken, gut bestückten Holzbüdchen aufgebaut.

Viele Besucher freuten sich über eine kleine Verlosung. Die Gewinne der Verlosung am Samstag waren in kurzer Zeit an die glücklichen Gewinner ausgegeben.

Im Pfarrzentrum gab es frischen Kaffee und selbstgebackenen Kuchen. Dazu spielte das Musikerpaar Heike Franke und Ludger Engenhorst schöne, weihnachtliche Titel.

Zum Verzehr wurden rund um die Kirche viele Köstlichkeiten angeboten, so auch leckere Waffeln der KJG. Im beheizten Festzelt bot

der Verein für Geschichte und Brauchtum Glühwein mit und ohne Schuss sowie alkoholfreie Getränke an. Dabei trafen sich sehr viel Gäste zum Klönen.

Es gab auch Reibekuchen mit frischem Apfelmus und Rübenkraut, die Feuerwehr bot Würstchen vom Grill und Bier, das Tambourcorps Punsch und Kinderpunsch und der Förderverein des Kindergartens Kakao und Crêpes an.

Als Highlight war der Besuch des Nikolaus. „Er kam wie jedes Jahr am Sonntagnachmittag mit einem Schlitten, auf den er Süßigkeiten gepackt hat, zu den Kindern“.

Vor allem die große Anzahl der Besucher am Samstag und deren positive Äußerungen, verbunden mit der Hoffnung, dass auch in 2026 der Weihnachtsmarkt wieder im Kirchenumfeld stattfinden kann, bestärkt den Verein darin, dass der Weihnachtliche Hobby- und Handwerkermarkt mittlerweile einen festen Platz im Dorfleben gefunden hat.

Info: Der Verein für Geschichte und Brauchtum Menzelen e. V. www.geschichte-menzelen.de Michael Kohlhaas Tel. +491755938023 m.kohlhaas@web.de



WIR WÜNSCHEN SCHÖNE WEIHNACHTEN

Fensterzauber in Alpen

Eine ganze Gemeinde öffnet ihre Türchen - jeden Abend ein neues Erlebnis



Seit dem 1. Dezember verwandelt sich Alpen wieder in einen lebendigen Adventskalender: Beim Fensterzauber öffnet sich täglich zwischen 17 und 18 Uhr ein neues „Fensterchen“. Geschäftsleute, Vereine und Privatpersonen haben sich mit großer Begeisterung beteiligt und bieten ganz unterschiedliche kleine Veranstaltungen an - von Lesungen über musikalische Beiträge bis hin zu kulinarischen Überraschungen.

Bereits am 1. Dezember setzte die Bücherei in der Rathausstraße den stimmungsvollen Auftakt. Bei einer Lesung für Groß und Klein sowie warmem Punsch entstand eine gemütliche Atmosphäre, die inzwischen echte „Fensterzauber-Fans“ regelmäßig anzieht.

Der 2. Dezember zeigte, dass nicht jeder Abend gleich stark besucht ist. Doch schon in den darauf folgenden Tagen nahm die Aktion Fahrt auf.

Am 3. Dezember lockte die Bäckerei Tebart mit frischem Krapfenbacken zahlreiche Naschkatzen an, während die gemütliche Plätzchenrunde bei Familie Markwitz am 4. Dezember deutlich spürten ließ, dass sich der Fensterzauber zunehmend herumsprach. Ein erster Höhepunkt folgte am 5. Dezember: Die Fleischerei Olyschläger sowie wir, als Organisationen vom Alpener Werbering e. V. waren überwältigt von der Resonanz. Die Burgstraße füllte sich mit neugierigen Besucherinnen und Besuchern, die die preisgekrönten Frikadellen und Aufschnittvariationen auf liebevoll hergerichteten Schnittchen kosten wollten. Dazu sorgte der Mu-

sikverein Menzelen mit weihnachtlichen Klängen für festliche Stimmung.

Auch der Nikolausmarkt am 6. und 7. Dezember fügte sich harmonisch in den Fensterzauber ein. Der Waldkindergarten Alpen e. V. verteilte Kakao und Capri Sun an die Kinder, während am Folgetag das Christkind des Alpener Werberings für strahlende Gesichter sorgte. Besonders begehrt war das Eis von Barista Demir - und selbst die übrig gebliebenen Portionen fanden noch einen schönen Zweck: Sie wurden vom Werbering an die örtlichen Kindergärten gespendet.

Weitere Fenster öffneten sich unter anderem mit einer Rätselge-

schichte und Waffeln bei Familie Knapp (8. Dezember), liebevoller Bewirtung im Reisetreff (9. Dezember) sowie großer Backfreude beim Plätzchen dekorieren im Mühlencafé von Hoenen (10. Dezember), das sowohl Kinder als auch Erwachsene begeisterte.

17. Dezember: Alpen am Niederrhein, Rathausstr. 5: Der Bürgermeister lädt ein

18. Dezember: Schneiderei Ayvacı, Burgstraße 6: Original Türkischer Tee aus dem Samowar, Plätzchen und ein nettes Schwätzchen

19. Dezember: Kindertagespflege „Villa Kunterbunt“, Anja von Skibba, Beekfeldweg 11: Frisches Popcorn, Getränke und eine Weihnachtsgeschichte



WIR WÜNSCHEN SCHÖNE WEIHNACHTEN



20. Dezember: Fam. Schuscik, Hucker Str. 5a, Feuerkorb, Stockbrot und eine Geschichte sowie Apfelpunsch

21. Dezember: Fam. Aldenhoff, Im Dahlacker 81: Gitarre & Gesang, Plätzchen und Kakao

22. Dezember: Fam. Emmerichs, An den Teichen 1c: Glühwein, Kaka und Plätzchen

23. Dezember: Maas - Ihr Handwerker & SeelenPflege Maas, Beekfeldweg 65: Feuertonne, Vorlesung einer Geschichte, Gewinnspiel, Weihnachtsmarkt-Champignons

Bis Heiligabend setzt sich die bunte Mischung fort: von Glühweinaktionen über Familienabende, Gewinnspiele, Popcorn und Gitarrenmusik bis hin zur Feuertonne und Gewinnspiel (Es gibt ein Balkonkraftwerk bei Unternehmer Ehepaar und Aktions-Organisatoren Familie Maas zu gewinnen)

am 23. Dezember. Also wer noch kein Weihnachtsgeschenk hat, mitmachen lohnt sich!

Das letzte Türchen öffnet sich am 24. Dezember als digitales Highlight. Während der ganzen Aktion werden Spendendosen für allgemein-nützige Zwecke aufgestellt.

Ein Adventskalender, der Menschen verbindet

Der Alpen Fensterzauber zeigt eindrucksvoll, wie stark Gemeinschaftsgefühl und Kreativität in Alpen gelebt werden. Jede einzelne Aktion - ob groß oder klein - trägt dazu bei, Menschen zusammenzubringen und den Ort in stimmungsvoller Atmosphäre zu verbinden.

Der Alpener Werbering dankt allen Beteiligten für ihr Engagement sowie den zahlreichen Besucherinnen und Besuchern, die den Fensterzauber 2025 zu einem besonderen Erlebnis machen.



Niederrheinisches Bierfest 2026: Vorverkauf gestartet

Das Niederrheinische Bierfest findet am 24. und 25. April 2026 statt. Besucher können sich auf eine Auswahl vieler verschiedener Biersorten in Partyatmosphäre freuen. An beiden Abenden sorgt DJ Fosco für top Stimmung. Tickets sind im Online-Shop un-

ter www.niederrheinisches-bierfest.de sowie bei den Vorverkaufsstellen der freien Tankstellen Grünthal und Steffens erhältlich. Weitere Informationen ebenfalls unter www.niederrheinisches-bierfest.de.

Aktiv- & Gesundheitssport e. V. informiert

Aquagymnastik ist schonend und effektiv für Körper, Geist und Seele - ein idealer Wiedereinstieg, wenn man lange keinen Sport betrieben hat

Was im Fitness-Studio geht, das geht auch im Wasser. So lautet die Grundidee bei der **Aquagymnastik**. Ob Hanteln stemmen, joggen oder steppen, im nassen Element haben all diese Übungen einen entscheidenden Vorteil: Das Körpergewicht ist auf ein Zehntel reduziert, das schont die Gelenke. Die Muskeln müssen aber umso mehr arbeiten: Der Trainingseffekt im Wasser ist fünf Mal größer, weil der Wasserwiderstand etwa 800 Mal stärker ist als der Widerstand der Luft. Das bedeutet: Eine Minute Wassertraining ist so effektiv wie fünf Minuten an Land.

Wohlfühlen

Wasser entspannt. Davon profitieren ganz besonders die Vitalfunktionen wie Herzschlag, Atmung, Blutdruck, Verdauung und Stoffwechsel. Außerdem fördern Wasserwiderstand und Wasserdurchdruck die Durchblutung der Haut auf sanfte Weise.

Ausdauer

Ob Aqua-Gymnastik, Aqua-Jog-

ging oder einfaches Schwimmen - regelmäßige Bewegung und geringe Wiederholungszahlen haben bereits nachhaltige Auswirkungen auf die Ausdauer. Außerdem werden das Immunsystem und Herzrhythmus gestärkt.

Fettkiller

Aqua-Gymnastik hilft, Fettgewebe zu reduzieren. Der Kalorienverbrauch kann auf bis zu 400 Kalorien in 30 Minuten ansteigen.

Aquagymnastik gilt auch in der medizinischen Rehabilitation als ideale Trainingsform. Es unterstützt vor allem die Heilung bei Patienten mit Haltungs-, Muskel- und Bindegewebsschwäche sowie Durchblutungsstörungen, Rheuma oder Übergewicht.

Sie möchten mehr über uns erfahren? Für weitere Informationen melden Sie sich bitte bei Werner Konietzko, 01514 4944290, oder per E-Mail: werner.konietzko@t-online.de.

Termine sind Montag, Dienstag und Freitag in der Bönninghardtsschule in Alpen-Bönninghardt.

Mitteilungsblatt 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 CMSystem von Rautenberg Media,
um für diese Zeitung Artikel einzustellen:

<https://redaktion.rautenberg.media>

Wir freuen uns auf Sie!



■ ZEITUNG ■ DRUCK ■ WEB ■ FILM

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

Nikolaus-Training beim Aikido Dojo Alpen e. V.

Spiele, Technik und Weihnachtszauber

Am Nikolaustag, 6. Dezember, lud das Aikido Dojo Alpen e. V. zum Kinder-Nikolaustraining in die Grundschulturnhalle ein. Eingeladen waren Kinder aus Alpen und Kinder eines befreundeten Dojos aus Odendorf bei Euskirchen. Schon um die Mittagszeit rückte ein engagiertes Helferteam an, um 150 Quadratmeter Matten auszulegen und die Halle in ein großes Aikido-Spielfeld zu verwandeln.

Die Trainer Heidrun Hoffmann, Josef Jürgens und Volker Regh hatten ein tolles Programm vorbereitet, das Herz, Humor und pädagogisches Feingefühl vereinte. Die Mischung aus Aikido-Technik, Teamspielen und weihnachtlicher Atmosphäre begeisterte Kinder und Eltern gleichermaßen.

„Mein Lieblingsspiel war ‚Weihnachtsvirus‘“, sagte während der Pause eine der jungen Teilnehmerinnen, „Spielen macht mir immer viel Spaß“.

Auch das Fallen und Rollen, ein zentraler Bestandteil des Aikido, kam nicht zu kurz. Viele Kinder zeigten erstaunlich sichere und spektakuläre Bewegungen. Ein besonderes Highlight war danach die Technik „Juji Garami“, bei der die Arme des Angreifers zu einem „Elefantenrüssel“ ver-



knotet werden, womit dann der Partner zu Fall gebracht wird. Es folgten weitere Spiele, die Volker mit großem Enthusiasmus und viel Fantasie erklärte. So transportierten die Kinder ihre Geschenke durch den Wald, ohne sich von Wölfen „fressen“ zu lassen und stahlen gemeinsam Volker Schweinchen. Das Gelächter war grenzenlos. Danach wurde es dann noch ganz feierlich: Der Nikolaus persönlich betrat die Halle, schlug sein goldenes Buch auf und richtete an

die Kinder wertschätzende Worte. Für die Kinder ein unvergesslicher Moment.

Zum Abschied erhielt jedes Kind einen Schoko-Nikolaus mit traditioneller japanischer Kampfkunstkleidung, dem Hakama, zusammen mit einem kleinen Geschenk, viel Anerkennung für Mut, Teamgeist und Freude beim Training. Nach dem Training und der Aufräumaktion, bei der alle tatkräftig mithalfen, folgte der gemütliche Teil: frische Waffeln, Kuchen und

Getränke sorgten für einen süßen Abschluss. Die Kinder aus beiden Dojos spielten, lachten und unterhielten sich, als würden sie sich schon ewig kennen.

Ein Nikolaustag voller Bewegung, Begegnung und echter Gemeinschaft, ganz im Sinne des Aikido. Lust, selbst einmal vorbeizukommen? Wir laden, egal ob Kind oder Erwachsenen, herzlich zu einem kostenlosen Probetraining ein. Infos: www.aikido-alpen.de Telefon: 02802 5823

Sportabzeichen-Wettbewerb 2025

Der Kreissportbund freut sich, auch im Jahr 2025 wieder die erfolgreich teilnehmenden Mitgliedsvereine des **Sportabzeichen-Wettbewerbs** auszeichnen zu können. Zahlreiche Vereine sowie Stadt- und Gemeindesportverbände (SSV/GSV) haben sich beteiligt und mit großem Engagement dazu beigetragen, den Breitensport in unserer Region weiter zu stärken.

Im Rahmen des Wettbewerbs wurden die abgelegten Deutschen Sportabzeichen aller teilnehmenden Mitglieder der Vereine und Kommunen ausgewertet. Die Bewertung erfolgt - wie in den Ausschreibungsrichtlinien verankert - prozentual zur Mitglieder- bzw. Einwohnerzahl, um faire Bedingungen für große

wie kleine Strukturen sicherzustellen.

Auch in diesem Jahr konnten wieder beeindruckende Ergebnisse erzielt werden. Besonders hervorzuheben sind die drei erfolgreichsten Vereine, die im Verhältnis zur Mitgliederzahl die meisten Sportabzeichen abgelegt haben:

1. Platz: Sportabzeichengemeinschaft Moers e. V.

2. Platz: Leichtathletik-Gemeinschaft Alpen e. V.

3. Platz:

Marathon Dinslaken e. V.

Ebenso erhalten die drei erfolgreichsten Stadt- und Gemeindesportverbände, die mit Ihren Vereinsangeboten die Sportabzeichenabnahme in ihren Kommunen ermöglichen und in beson-

derem Maße gefördert haben, Geldpreise:

Platz 1 (GSV): Alpen

Platz 2 (SSV): Xanten

Platz 3 (SSV): Moers

Die Gewinnervereine und -verbände erhalten Geldpreise in Höhe von **1.500 Euro**, **1.000 Euro** und **500 Euro**, mit denen ihre sportliche Nachwuchsarbeit und ihr Engagement weiter unterstützt werden sollen. Aber auch die weiteren Top Ten der Sportvereine erhalten einen Zuschuss in Höhe von **200 Euro**, um die

erfolgreiche Arbeit auch im Jahr 2026 fortzuführen

Der Kreissportbund Wesel e. V. spricht allen Beteiligten seinen herzlichen Glückwunsch und Dank aus. Das diesjährige Ergebnis zeigt erneut, wie wichtig der Einsatz der Übungsleiterinnen und Übungsleiter, der Prüferinnen und Prüfer sowie der vielen Ehrenamtlichen ist, die die Sportabzeichenabnahme erst möglich machen. Ihnen gilt besonderer Respekt für ihre kontinuierliche und wertvolle Arbeit.

Fragen zur Verteilung?

mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de

REGIO • pünktlich • zielerichtet • lokal
PRESSE VERTRIEB GmbH
Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG



Gottesdienste in St. Ulrich

Gottesdienstordnungen

St. Ulrich, Alpen
Freitag, 19. Dezember
8:15 Uhr - Ökumenischer Wortgottesdienst mit der Grundschule Alpen
Samstag, 20. Dezember
10 Uhr - Eucharistiefeier im Marienstift
Sonntag, 21. Dezember
4. Adventssonntag
8 Uhr - Eucharistiefeier
11 Uhr - Eucharistiefeier
Montag, 22. Dezember
19 Uhr - Eucharistiefeier als Bußgottesdienst
Dienstag, 23. Dezember
10 Uhr - Ökumenischer Gottesdienst im Marienstift im Advent
Mittwoch, 24. Dezember
Heiligabend
15 Uhr - Krippenfeier
17 Uhr - Wort-Gottes-Feier für Familien
22 Uhr - Christmette

Donnerstag, 25. Dezember
Weihnachten - Hochfest der Geburt des Herrn
8 Uhr - Eucharistiefeier
10 Uhr - Wort-Gottes-Feier im Marienstift mit Kommunionfeier
11 Uhr - Eucharistiefeier
Freitag, 26. Dezember
Zweiter Weihnachtstag - Hl. Stephanus
11 Uhr - Eucharistiefeier
Samstag, 27. Dezember
Fest des Apostels u. Evangelisten Johannes
10 Uhr - Wort-Gottes-Feier im Marienstift
Sonntag, 28. Dezember
Fest der Heiligen Familie
8 Uhr - Eucharistiefeier
11 Uhr - Wort-Gottes-Feier
Montag, 29. Dezember
19 Uhr - Eucharistiefeier
Dienstag, 30. Dezember

10 Uhr - Eucharistiefeier im Marienstift
Donnerstag, 1. Januar
Neujahr - Hochfest der Gottesmutter Maria - Weltfriedenstag
11 Uhr - Eucharistiefeier
Samstag, 3. Januar
9:30 Uhr - Aussendungsgottesdienst der SternsingerInnen in St. Ulrich und „Am Wippött“ in Menzelen-West
10 Uhr - Eucharistiefeier im Marienstift mit den Sternsingern
Sonntag, 4. Januar
2. Sonntag nach Weihnachten
8 Uhr - Eucharistiefeier
11 Uhr - Eucharistiefeier
St. Vinzenz, Bönninghardt
Sonntag, 21. Dezember
4. Adventssonntag
9:30 Uhr - Wort-Gottes-Feier
18 Uhr - Auf dem Weg zur Krippe
Mittwoch, 24. Dezember
Heiligabend
6:30 Uhr - Frühschicht
17 Uhr - Familienchristmette mit Kirchenchor
Samstag, 27. Dezember
Fest der Heiligen Familie - Fest des Apostels u. Evangelisten Johannes
17 Uhr - Eucharistiefeier
St. Nikolaus, Veen
Samstag, 20. Dezember
17 Uhr - Wort-Gottes-Feier als Rorategottesdienst
Sonntag, 21. Dezember
4. Adventssonntag
17:30 Uhr - Auf dem Weg zur Krippe mitgestaltet von den Erstkomunionkindern
Mittwoch, 24. Dezember
Heiligabend
15 Uhr - Krippenfeier
18:30 Uhr - Christmette
Sonntag, 28. Dezember

Fest der Heiligen Familie
9:30 Uhr - Eucharistiefeier

Sonntag, 4. Januar

2. Sonntag nach Weihnachten
9:30 Uhr - Wort-Gottes-Feier

Mittwoch, 31. Dezember

Hl. Silvester
17 Uhr - Eucharistiefeier zum Jahreschluss

Samstag, 3. Januar
17 Uhr - Wort-Gottes-Feier

St. Walburgis, Menzelen

Freitag, 19. Dezember
8:30 Uhr - Eucharistiefeier

Samstag, 20. Dezember

4. Adventssonntag
17 Uhr - Eucharistiefeier mit Aussendung des Friedenslichtes

Mittwoch, 24. Dezember

Heiligabend
15 Uhr - Krippenfeier
17 Uhr - Familienchristmette

Donnerstag, 25. Dezember

Weihnachten - Hochfest der Geburt des Herrn
9:30 Uhr - Eucharistiefeier

Sonntag, 28. Dezember

Fest der Heiligen Familie
9:30 Uhr - Wort-Gottes-Feier

Freitag, 2. Januar

Herz-Jesu-Freitag - Basilius der Große; Gregor von Nazianz
8:30 Uhr - Eucharistiefeier

Samstag, 3. Januar
9 Uhr - Aussendungsgottesdienst der SternsingerInnen
17 Uhr - Familiengottesdienst mit den Sternsingern



Gottesdienste der Ev. Kirchengemeinde Bönninghardt

**Mittwoch, 24. Dezember,
Heiligabend**
17 Uhr - Gottesdienst; Pfr. Specht

**Mittwoch, 31. Dezember,
Altjahrsabend**

18 Uhr - Gottesdienst mit Abendmahl, Pfr. Specht
Das Presbydtrium der Bönninghardt wünscht allen Gemeindegliedern eine gesegnete Advents- und Weihnachtszeit.

Familien ANZEIGENSHOP

RAUTENBERG
MEDIA

Wir trauen uns
am 10.03.2020 in Bonn
um 15.00 Uhr
in der Petrus Kirche

NICOLE & RUFUS
Der Potters
Inn

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

HALLO Welt

**Wir freuen uns riesig über das
Geburt unserer Zwillinge**

Henry & Alexa

GEBURT 12.1
43 x 90 mm
ab **52,00***

...durch nichts zu trennen.
Es hilft die Worte, wenn diese
Menschen salzen lachen. Wie sehr

BANKSAUEN

Für die wohltuenden Beweise der
Anteilnahme beim Tod meines
geliebten Vaters, unseres guten
Schwiegervaters und Großvaters

Michael Musterfeld

...schenken wir uns ein Dank aus.

Im Namen aller Angehörigen
seit Musterfeld (geb. Muster)
wochenachtelten wir am 18.03.2020
in der Pfarrkirche zu Mutterstadt.

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

10.03.2025
10.03. Uhr
2774 g
40 cm

...vom
Herrn & Andreas
Mustermann

K03_15
43 x 30 mm
ab **17,00***

WOHNUNG!

Abzweig Metropole Wohnung,
Durchgang, 2-Zimmer-Apartment, Full
ausgestattet, inklusive Balkon, Gar-
geschäft, zu vermieten
KfW überwacht
Für 6.000,-

Tel. 02 28 12 12 12

Online Familien-Anzeigen:
für alles was wirklich zählt!

shop.rautenberg.media

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



Gottesdienste der Evangelischen Kirchengemeinde Alpen



Mittwoch, 17. Dezember

10 Uhr - Gottesdienst mit Abendmahl im Haus Sebastian und im Haus Rosemarie in Alpen Veen, Pfr.'in Thölke

17 Uhr - Weihnachtsgottesdienst der KiTa in der Kirche mit Kripenspiel, Pfr. Specht

Donnerstag, 18. Dezember

8:30 Uhr - ök. Adventgottesdienst der Grundschule, Menzelen-Ost/

Veen in St. Walburgis Menzelen, Pfr. Specht / Pfr. Heshe

Freitag, 19. Dezember

8:15 Uhr - ök. Adventgottesdienst der Grundschule Alpen in St. Ulrich, Pfr. Specht / Pfr. Heshe

Sonntag, 21. Dezember, 4. Advent

10 Uhr - Gottesdienst, Pfr. Specht
Dienstag, 23. Dezember

10 Uhr - ök. Weihnachtsgottesdienst im Marienstift, Pfr. Specht / Pfr. Winschuh

Mittwoch, 24. Dezember, Heiligabend

15 Uhr - Familiengottesdienst, Pfr. Specht

Sonntag, 28. Dezember

10 Uhr - Gottesdienst, Pfr. Specht

Pfr. Specht

Freitag, 26. Dezember, 2. Weihnachtstag

11:30 Uhr - Gottesdienst im Gemeindehaus Menzelen-Ost, Pfr. Specht

Sonntag, 28. Dezember

10 Uhr - Gottesdienst, Pfr. Specht
Wir wünschen allen Gemeindegliedern eine gesegnete Advents- und Weihnachtszeit.



REGIONALES

Verdienstkreuz am Bande für Reiner Lampe aus Rheinberg

Landrat Ingo Brohl ehrt jahrzehntelanges ehrenamtliches Engagement

Für sein außergewöhnliches und über Jahrzehnte andauerndes Engagement in der Kommunalpolitik, im Vereinsleben sowie in der Heimat- und Brauchtumspflege hat Reiner Lampe aus Rheinberg das Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland erhalten. Landrat Ingo Brohl überreichte dem 81-jährigen ehemaligen Bautechniker die hohe Auszeichnung am Freitag, 28. November, im Namen des Bundespräsidenten im Rahmen einer Feierstunde im Rheinberger Rathaus.

Landrat Ingo Brohl betonte: „Reiner Lampe hat sich über Jahrzehnte hinweg mit beeindruckender Beharrlichkeit und großem Herzen für seine Heimat eingesetzt. Sein Engagement in Vereinen, der Kommunalpolitik und der Pflege unseres kulturellen Erbes ist außergewöhnlich und hat Rheinberg sichtbar geprägt. Mit dem Verdienstkreuz am Bande würdigen wir heute nicht nur seine unermüdliche Arbeit, sondern auch seine Vorbildfunktion für unsere gesamte Gemeinschaft.“

Mehr als 60 Jahre lang engagierte sich Reiner Lampe in unterschiedlichsten Rheinberger Vereinen und Institutionen. Neben seinem Einsatz für Sport und Brauchtum war er vor allem kommunal-

politisch aktiv: Von 1984 bis 2014 gehörte er 30 Jahre lang dem Rat der Stadt Rheinberg für die CDU an, viele Jahre davon als Vorsitzender der CDU-Ratsfraktion. Seine inhaltlichen Schwerpunkte lagen insbesondere in den Bereichen Sport, Soziales sowie Bau- und Planungspolitik. Darüber hinaus war er Mitglied im Kreisvorstand der Christlich-Demokratischen Arbeitnehmerschaft (CDA) und von 1999 bis 2014 im Vorstand des CDU-Ortsverbandes Rheinberg aktiv, vier Jahre davon als dessen Vorsitzender.

Bereits 1960 trat Reiner Lampe dem TuS Rheinberg e. V. bei. Dort engagierte er sich über Jahrzehnte hinweg als Schiedsrichter, Beitreuer und Funktionär. Mit seinem Fachwissen als Bautechniker war er maßgeblich am Bau des Vereinsheims beteiligt und prägte den Verein als langjähriges Präsidiumsmitglied. Seit mehr als 30 Jahren gehört Lampe zudem dem Heimatverein Rheinberg e.V. an und leitet seit acht Jahren den Brauchtumsverein „Pumpennachbarschaft Dröge Eerd“ als Vorsitzender. Auch als Präsident der St. Anna Schützenbruderschaft Rheinberg-Annaberg 1948 e. V., deren Leitung er seit 1986 innehat, setzte Lampe Zeichen. So war er 1998 Mitinitiator einer damals wegwei-



senden Entscheidung: Frauen wurde erstmals die Teilnahme am Königsschuss ermöglicht - ein Schritt, der in vielen Bruderschaften bis heute keine Selbstverständlichkeit ist.

2008 gehörte Reiner Lampe zu den Gründungsmitgliedern des Vereins zur Erhaltung der St. Anna Kapelle in Rheinberg. Bis heute ist er dort Beiratsmitglied und Bindeglied zur St. Anna Bruderschaft. Seine bautechnische Expertise leistet einen wertvollen Beitrag zur Erhaltung des historischen Bauwerks.

Für sein langjähriges Wirken wurde Reiner Lampe bereits vielfach ausgezeichnet. 2009 erhielt er den Ehrenring der Stadt Rheinberg, 2020 folgte die Ehrenmitglied-

schaft im TuS Rheinberg, und 2023 verlieh ihm der Bund der Historischen Deutschen Schützenbruderschaften das Schulterband zum St. Sebastianus Ehrenkreuz. Mit dem nun verliehenen Verdienstkreuz am Bande würdigt der Bundespräsident das außergewöhnliche Engagement eines Bürgers, der sich über Jahrzehnte in den Dienst der Gemeinschaft gestellt hat.





Ein Zeichen gegen Gewalt an Frauen

Orangefarbene Bank am Kreishaus Wesel eingeweiht

Anlässlich des 25-jährigen Bestehens des Runden Tisches gegen häusliche Gewalt an Frauen und Mädchen hat Landrat Ingo Brohl am Dienstag, 25. November, dem Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen und Mädchen, gemeinsam mit Kreisdirektor Ralf Berensmeier, der Gleichstellungsbeauftragten Isabella Kubon, Anita Schubert, der Geschäftsführerin des Runden Tisches gegen häusliche Gewalt, und weiteren Mitgliedern des Runden Tisches eine farblich auffällige orangefarbene Bank vor dem Kreishaus Wesel eingeweiht.

„Gewalt gegen Frauen ist ein Thema, das uns alle betrifft - unabhängig von Herkunft, Alter oder sozialem Hintergrund. Mit dieser Bank machen wir deutlich, dass wir im Kreis Wesel nicht weg schauen, sondern klar Position beziehen“, betont Landrat Ingo Brohl. „Der Runde Tisch leistet seit 25 Jahren wertvolle Arbeit. Diese Kontinuität zeigt, wie wichtig das Engagement für den Schutz von Frauen und Kindern ist.“ Zahlreiche Kommunen im Kreis gebiet haben sich der Aktion bereits angeschlossen und ebenfalls orangefarbene Bänke installiert.

„Wir möchten allen Frauen und Mädchen Mut machen, Hilfe in Anspruch zu nehmen.“, erklärt Runder-Tisch-Geschäftsführerin Anita Schubert. „Die orangefar-



Orange Day: Ein Zeichen gegen Gewalt an Frauen

bene Bank zeigt nicht nur unsere Haltung, sondern bietet gleichzeitig den direkten Zugang zu Hilfsangeboten im Kreis Wesel.“

Auf der Bank befindet sich ein Schild mit Kontaktinformationen zu verschiedenen Anlaufstellen. Neben der bundesweiten Rufnummer 116 016 ist dort ein QR-Code zur Homepage des Runden Tisches gegen häusliche Gewalt angebracht. Die Website enthält eine Übersicht aller regionalen Hilfsorganisationen und Bera-

tungssstellen.

Die Vereinten Nationen haben Orange als Signalfarbe für den Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen und Mädchen festgelegt. Daher ist der 25. November weltweit als „Orange Day“ bekannt.

Etwa 25 Prozent aller Frauen erleben häusliche Gewalt durch den Ehemann oder Lebenspartner. Viele Betroffene schweigen aus Scham oder Angst und schützen damit häufig ungewollt die

Täter. Häusliche Gewalt zeigt sich in unterschiedlichen Formen - von körperlichen Übergriffen über psychischen Druck bis hin zu sexualisierter Gewalt oder ökonomischer Kontrolle. Auch Kinder, die in solchen Beziehungen leben, sind unmittelbar betroffen und benötigen Schutz und Unterstützung. Bei akuter Gefahr sollten Betroffene sofort die Polizei alarmieren und anschließend professionelle Beratung in Anspruch nehmen.

Regionale Kulturförderung des Landschaftsverbands Rheinland

Jetzt bewerben



Der Landschaftsverband Rheinland fördert Kulturprojekte, die geeignet sind, das vorhandene kulturelle Angebot im Rheinland zu sichern, zu stützen und zu stärken.

Mit seiner Kulturförderung verbindet der Landschaftsverband Rheinland folgende Einzelziele:

- Die Projektinhalte beziehen sich auf das Rheinland, die Umgebung und sein Kulturgut
- Die Durchführung- und Veran-

staltungsorte liegen vorrangig im Rheinland/Niederrhein

- Die Projekte tragen zum Erhalt regionalspezifischer Charakteristika/Schwerpunkte (kulturelle Identität) bei. Die Projekte fördern den Informationsaustausch, die Kooperation rheinischer Kultureinrichtungen und die der Kulturschaffenden untereinander sowie die spartenübergreifende Zusammenarbeit

Ausführliche Information zur regionalen Kulturförderung des Landschaftsverbandes findet man in der Handreichung des LVR, die im Download-Bereich auf der Homepage unter: www.lvr.de/de/nav_main/kultur/kulturförderung/regionale_kulturförderung_1/regionale_kulturförderung_1.jsp zur Verfügung stehen. Auch das Antragsformular sowie der Leitfaden zur Antragstellung kann

dort heruntergeladen werden. Anträge zur regionalen Kulturförderung des LVR für das Förderjahr 2027 sind nur noch digital über die Kreisverwaltung Wesel einzureichen.

Die Kreisverwaltung bittet um Einsendung der Anträge bis zum Freitag, den 27. Februar 2026. Weitere Informationen sind erhältlich bei Frau Ines Tebrügge (0281 207-2217), E-Mail: ines.tebruegge@kareis-wesel.de

Erfolgreicher Saisonabschluss der GS Wesel- Rollkunstlaufabteilung

Am Samstag, 29. November, feierten die Rollkunstläuferinnen der GS Wesel einen erfolgreichen Abschluss ihrer diesjährigen Wettkampfsaison. Beim traditionellen Adventspokal, ausgerichtet vom TV Walsum-Aldenrade, gingen insgesamt 38 Starterinnen aus Wesel an den Start und präsentierten sich in hervorragender Form.

Mit 16 Podestplätzen knüpfte die GSW-Rollkunstlaufabteilung an die starken Leistungen der vergangenen Monate an. Besonders beeindruckend: Sieben Läuferinnen konnten ihre Wettbewerbe gewinnen. Noa Margarete Köppen, Larissa Lenz, Charlotta Inkmann, Elina Mardanii, Dana Reiner, Alina Micheew und Sara Sophie Schmitz überzeugten mit souveränen Kürten und sicherten sich verdient den 1. Platz.

Auch Luna Mia Raßmann zeigte großen Ausdruck und technische Präzision und wurde dafür mit einem starken zweiten Platz belohnt.

Über dritte Plätze freuten sich Rosalie Kröckert, Elena Buschbaum, Luiza Wojtkowska, Emilia Grevenhaus, Alisija Morgado Fortes, Romy Daufeldt, Josefine Janßen und Emilia Engels. Ergänzt wurde das ausgezeichnete Gesamtergebnis durch zahlreiche gute Platzierungen im Mittelfeld:

Weitere Ergebnisse:

4. Platz: Lia Martens, Alija Valentina Morgado Fortes, Frida Lehmkuhl, Luana Kesak, Tessa Steinlauf, Laura Gärtner
5. Platz: Mia Spaltmann, Marika Szulc, Emma Jäger, Valerie Pojarov

6. Platz: Maja Brzozowska, Jasmin Rakhimzhonov

7. Platz: Ivana Austmann, Karl Daams, Delali Daria Adzor

8. Platz: Lilianna Wojtkowska, Anabel Kucay

9. Platz: Maryam Mardanii, Ellen Louise Taubach

10. Platz: Mathilda Henschel

11. Platz: Paula Josephine Taubach, Lisa Dwoczek

Mit diesem äußerst erfolgrei-



chen Saisonabschluss blicken die Athlet*innen nun motiviert nach vorn. Die Vorbereitung für das Wettkampfjahr 2026 hat bereits begonnen: Neue Ele-

mente, Schritte, Sprünge und Pirouetten müssen einstudiert, Programme überarbeitet und weiterentwickelt werden. Das Ziel ist klar: Auch im kommen-

den Jahr möchte die GSW-Rollkunstlaufabteilung wieder bestens vorbereitet an den Start gehen und an die starken Ergebnisse anknüpfen.



Engagiertes Ehrenamt ausgezeichnet

Helga Rosellen-Frank erhält Preis „Ehrenamtler/in im Sport“ in Neukirchen-Vluyn

Der Kreissportbund Wesel (KSB) hat auch im Jahr 2025 wieder engagierte Menschen gewürdigt, die sich in besonderer Weise für den Sport und das Gemeinwohl einsetzen. Für die Kommune Neukirchen-Vluyn wurde am Donnerstag, 20. November, eine langjährig ehrenamtlich tätige Dame ausgezeichnet. Die Ehrung fand in gemütlichem Rahmen bei Kaffee und Kuchen statt.

Den Preis überreichte der Vorsitzende des KSB Wesel, Gustav Hensel. Zu den Gästen gehörten der Vorsitzende des Stadtsportverbandes Neukirchen-Vluyn, Franz Frings, sowie der 1. Vorsitzende des gastgebenden Vereins, der Behinderten-Sport-Gemeinschaft Neukirchen-Vluyn e. V. (BSG), Herr Günter Möwius. Glückwünsche der Stadtverwaltung überbrachte die Leiterin Frau Cornelia Hüsch im Namen des Schul- und Sportamtes.

Würdigung einer außergewöhnlichen Ehrenamtlichen

In seiner Laudatio betonte Gustav Hensel die herausragende Bedeutung der Preisträgerin: „Seit mehr als 27 Jahren, seit dem 1. November 1997, bereichert Helga Rosellen-Frank unsere Vereinlandschaft in der Behinderten-Sport-Gemeinschaft Neukirchen-Vluyn. In dieser langen Zeit hat sie zahlreiche verantwortungsvolle Aufgaben übernommen und ist zu einer tragenden Säule des Vereins geworden.“



von links nach rechts: SSV Vorsitzender Franz Frings, 1. Vorsitzender BSG Günter Möwius, KSB Vorsitzender Gustav Hensel, Ehepaar Rosellen-Frank, Vereinsmitglieder und zweite von rechts: Cornelia Hüsch, Leiterin Schul- und Sportamt

Seit dem Jahr 2000 gehört Helga Rosellen-Frank dem geschäftsführenden Vorstand an und verantwortet als Schatzmeisterin mit großer Sorgfalt den Bereich Finanzen und Steuern. Durch ihren Weitblick konnte der Verein über viele Jahre Rücklagen bilden, die nun unter anderem in eine neue Pfeilfanganlage investiert werden. Ihr Engagement beschränkt sich jedoch nicht auf die Vorstandarbeit: Sie leitet die Kurse Gym-

nastik und Reha-Gymnastik und genießt innerhalb des Vereins große Wertschätzung. Ihre einfühlsame, lösungsorientierte Art macht sie zu einer wichtigen Ansprechpartnerin für Mitglieder und Teilnehmende.

Besonders hervorgehoben wurde zudem ihr Einsatz bei Hausbesuchen und Präsentaktionen zum Vereinsjahresabschluss. Mit viel Liebe zum Detail gestaltet sie Karten und Geschenke, die deutlich zeigen, wie wichtig ihr jedes einzelne Mitglied ist.

„Helga lebt das Ehrenamt in seiner vorbildlichsten Form - herzlich, engagiert, zuverlässig und mit großer Fürsorge“, fasste Hensel zusammen.

Dank und Anerkennung für ehrenamtliche Arbeit

Der KSB Wesel dankt der Preisträgerin herzlich für ihr langjähriges Engagement. „Ohne freiwillige Aktivitäten wäre kein Sportbetrieb aufrechtzuerhalten und zu fördern. Ein solcher Einsatz verdient besondere Wertschätzung“, so Hensel.

Die Geehrten erhielten neben einer Urkunde einen Geldpreis in Höhe von 100 Euro. Der Kreissportbund Wesel bedankt sich außerdem bei der Niederrheinischen Sparkasse für die finanzielle Unterstützung sowie bei der Niederrhein-Westfälischen Brau manufaktur GmbH für die Bestückung der Getränketasche.

KLEINANZEIGEN
PRIVAT & GESCHÄFTLICH

ONLINE  **BESTELLEN**

rautenberg.media/kleinanzeigen

Ihre private*
KLEINANZEIGE
bis 100 Zeichen
in dieser Zeitung

ab 6,99€

*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

RAUTENBERG MEDIA





Fit im Büro

Gesund und erfolgreich durch den Arbeitsalltag

Der moderne Arbeitsalltag ist geprägt von langen Stunden am Schreibtisch, digitalen Meetings und einem hohen Maß an Konzentration. Gerade im Büro kann es eine Herausforderung sein, körperlich aktiv und geistig frisch zu bleiben. Wer sich fit hält, steigert nicht nur das eigene Wohlbefinden, sondern auch die berufliche Leistungsfähigkeit. Das kann sich auch positiv im Bewerbungsprozess bemerkbar machen.

Bewegung im Berufsalltag: Kleine Schritte mit großer Wirkung

Schon einfache Maßnahmen helfen dabei, mehr Bewegung in den Büroalltag zu integrieren. Aktive Pausen mit kurzen Spaziergängen, Dehnübungen oder ein paar Treppenstufen fördern die Durchblutung und helfen gegen Müdigkeit. Dynamisches Sitzen, also der Wechsel zwischen Sitzen und Stehen, entlastet den Rücken und aktiviert die Muskulatur. Auch kleine Büro-Workouts mit Widerstandsbanden oder Balancekissen lassen sich leicht in den Tagesablauf integrieren.

Ergonomie am Arbeitsplatz: Gesundheit und Produktivität fördern

Ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz ist nicht nur komfortabel, sondern auch eine wichtige Voraussetzung für langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Studien zeigen, dass ergonomische Möbel und eine gute Arbeitsplatzgestaltung Rückenbeschwerden, Verspannungen und Konzentrationsprobleme deutlich reduzieren können.

Wichtige Aspekte für einen ergonomischen Arbeitsplatz sind individuell angepasste Stuhl- und Tischhöhen, eine Monitorposition auf Augenhöhe mit ausreichendem Abstand sowie eine gute Beleuchtung durch natürliches Licht und blendfreie Lampen. Auch eine ruhige Arbeitsumgebung mit akustisch optimierten Räumen oder Noise-Cancelling-Technik kann der verbesserten Konzentration beitragen.



Komfort im Büro: Wohlfühlen steigert die Motivation

Ein angenehmes Arbeitsumfeld wirkt sich direkt auf Motivation und Kreativität aus. Pflanzen, persönliche Gestaltungselemente oder eine kleine Lounge-Ecke können das Büro freundlicher machen. Doch auch die Raumtemperatur und die Luftqualität spielen eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden. So lohnt es sich auch mal einen Blick auf das Thermostat zu werfen und regelmäßig die Arbeitsräume zu lüften.

Bewerbungstipps: Fit für den nächsten Karriereschritt

Wer sich beruflich verändern möchte, sollte nicht nur fachlich, sondern auch persönlich überzeugen. Ein gesunder Lebensstil und ein aktiver Umgang mit dem Arbeitsalltag können dabei ein echter Vorteil sein. Für eine erfolgreiche Bewerbung ist ein selbstbewusstes Auftreten entscheidend. Wer sich fit und wohl fühlt, strahlt das oft auch aus. Soft Skills wie Belastbarkeit, Selbstorganisation und Gesundheitsbewusstsein sind in vielen Branchen gefragt. Ein gesunder Büroalltag ist keine Nebensache, sondern eine

wichtige Grundlage für beruflichen Erfolg. Wer Bewegung, Ergonomie und Komfort in den Arbeitsalltag integriert, schafft die besten Voraussetzungen für eine produktive Karriere.



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, 07. Januar 2026
Annahmeschluss ist am:
30.12.2025 um 10 Uhr

RAUTENBERG MEDIA Zeitungspapier –
PEFC & FSC:
Made of paper awarded the EU Ecolabel
LIC no. NOR/011/002, supplied by Norske Skog

IMPRESSUM

MITTEILUNGSBLATT ALPEN

HERAUSGEBER, DRUCK UND VERLAG

RAUTENBERG MEDIA KG
Kasinostraße 28-30 · 53840 Troisdorf
HRA 3455 (Amtsgericht Siegburg)
USt-ID: DE214364185
Komplementär: Dr. Franz-Wilhelm Otten
Tel. 02241 260-0
willkommen@rautenberg.media

Verantwortlich für den redaktionellen Teil,
gemäß § 18 Abs. 2 MStV:
Nathalie Lang und Corinna Hanf
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Dunja Rebinski

ERSCHEINUNG 14-täglich

RUBRIKWEISE

INHALTLCHE VERANTWORTUNG

Politik (Mitteilungen der Parteien):
SPD Dr. Armin Lövenich
Bündnis 90/Die Grünen Jürgen Venne

Die inhaltliche Verantwortung für die Beiträge in den oben genannten Rubriken liegt bei den jeweils benannten Personen bzw. Institutionen. Die Redaktion nimmt keine inhaltliche Prüfung dieser Beiträge vor.

Verteilung & rechtliche Hinweise

Kostenlose Haushaltsverteilung in Alpen. Keine Zustellgarantie. Einzelheft: 5,00 € zzgl. Porto (Bestellung über die Herausgeberin). Geschützte Warenzeichen sind meist nicht gesondert gekennzeichnet; fehlende Hinweise begründen kein Nutzungsrecht. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion wieder.

Pressematerial & eingesandte Inhalte

Eingesandtes Material wird nicht zurückgesandt. Ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht. Die Einreichenden haften für Inhalte, Rechteklärheit und vollständige Quellenangaben. Mit der Einreichung wird Rautenberg Media ein einfaches Nutzungrecht zur Veröffentlichung in Print- und Onlinemedien eingeräumt – auch für Bildmaterial. Die Einreichenden garantieren die Rechteinhaberschaft und stellen Rautenberg Media von Ansprüchen Dritter frei. Bei vereinheitlichtem Weglassen von Namens- oder Quellenangaben verzichten sie auf daraus entstehende Ansprüche. Fremdbeiträge erscheinen auf Verantwortung der jeweiligen Einreichenden. Die Redaktion wählt aus und bearbeitet, übernimmt aber keine Haftung für Inhalte.

KONTAKT

MEDIENBERATERIN

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

VERTEILUNG

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

VERKAUF

Fon 02241 260-112
verkauf@rautenberg.media

REDAKTION

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

INFORMATION

info@rautenberg.media

RAUTENBERG MEDIA ONLINE

rautenberg.media
facebook.de/rautenbergmedia
instagram.de/rautenberg_media
youtube.com/@rautenbergmedia



ZEITUNG

DRUCK

WEB

FILM

LOKALER GEHT'S NICHT

Für Nordrhein-Westfalen publiziert Rautenberg Media über 80 Städte- und Gemeindezeitungen.



PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN | ONLINE BESTELLEN

www.rautenberg.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, Hirschgeweih, seriöse Kaufabwicklung. Tel.: 0177/4278838, Mo-Sa, 9-20 Uhr.

VORGEZOGENER REDAKTIONSSCHLUSS

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

Redaktionsschluss für (KW 02)
Dienstag, 30.12.2025 / 10 Uhr



Familien

RAUTENBERG MEDIA

ANZEIGENSHOP

GEBURT 12,1
43 x 90 mm
ab 52,00*

Für alles was wirklich zählt!
shop.rautenberg.media


Das Ende des
Bleistifts, in dem
der **Radiergummi**
befestigt ist,
nennt sich
"Ferrule".



SIE HABEN
EINEN PLATZ
FREI?



UND SUCHEN MITARBEITER:INNEN?

ST01
90 x 100 mm
ab 114,84*

ST04
90 x 120 mm
ab 137,61*

WE ARE HIRING...
Mustermann / Musterfrau
Mustermann / Musterfrau
JOIN OUR TEAM!

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

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.rautenberg.media





A POTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Mittwoch, 17. Dezember**Adler-Apotheke**

Burgstraße 14-16, 46519 Alpen, 02802/2170

Donnerstag, 18. Dezember**Apotheke Borth**

Borther Straße 225, 47495 Rheinberg, 02802/1515

Freitag, 19. Dezember**Geissbruch Apotheke**

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

Samstag, 20. Dezember**St. Willibrordus-Apotheke**

Grünstraße 99, 46483 Wesel, 0281/61479

Sonntag, 21. Dezember**Hubertus-Apotheke**

Kirchplatz 2, 47661 Issum, 02835/5250

Montag, 22. Dezember**Friedrich Apotheke**

Friedrichstraße 14, 47475 Kamp-Lintfort, 02842/5342

Dienstag, 23. Dezember**Budberg-Apotheke**

Rheinberger Straße 82, 47495 Rheinberg, 02843/92730

Mittwoch, 24. Dezember**Engel Apotheke**

Kurt-Kräcker-Straße 47, 46485 Wesel, 0281/51499

Donnerstag, 25. Dezember**Adler-Apotheke OHG**

Hochstraße 75, 47665 Sonsbeck, 02838/91966

Freitag, 26. Dezember**Apotheke zur Herrlichkeit**

Vogt-von-Belle-Platz 6, 47661 Issum, 02835/4488050

Samstag, 27. Dezember**Ventalis Apotheke**

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

Sonntag, 28. Dezember**Apotheke Borth**

Borther Straße 225, 47495 Rheinberg, 02802/1515

Montag, 29. Dezember**Apotheke Büderich**

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

Dienstag, 30. Dezember**Tannen-Apotheke**

Feldstraße 9, 46485 Wesel, 0281/50257

Mittwoch, 31. Dezember**Apotheke am Berliner-Tor-Platz OHG**

Wallstraße 4, 46483 Wesel, 0281/26095

Donnerstag, 1. Januar**Dorf-Apotheke Kapellen**

Lange Straße 3, 47608 Geldern, 02831/1340288

NOTFALLSCHUBLADE

Das gehört in eine gut erreichbare **Notfallschublade** 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

Freitag, 2. Januar**Einhorn-Apotheke**

Gelderstraße 8, 47495 Rheinberg, 02843/2274

Samstag, 3. Januar**Apotheke 35 OHG Neuhoff und Krug**

Bahnhofstraße 38a, 47495 Rheinberg, 02843/904840

Sonntag, 4. Januar**Adler-Apotheke**

Burgstraße 14-16, 46519 Alpen, 02802/2170

Montag, 5. Januar**Löwen-Apotheke**

Moerser Straße 220, 47475 Kamp-Lintfort, 02842/2384

Dienstag, 6. Januar**Apotheke zur Herrlichkeit**

Vogt-von-Belle-Platz 6, 47661 Issum, 02835/4488050

Mittwoch, 7. Januar**Ventalis Apotheke**

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

Donnerstag, 8. Januar**Friedrich Apotheke**

Friedrichstraße 14, 47475 Kamp-Lintfort, 02842/5342

Freitag, 9. Januar**Dom-Apotheke**

Kurfuerstenstraße 10, 46509 Xanten, 02801/3242

Samstag, 10. Januar**Apotheke Büderich**

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

Sonntag, 11. Januar**Rosen-Apotheke**

Hohe Straße 64, 46483 Wesel, 0281/24545

Je ab 9 Uhr bis 9 Uhr am Folgetag.

Angaben ohne Gewähr

GEGEN GEWALT

Menschen, die Gewalt erleben oder erlebt haben.

- Telefon-Nummer für Frauen

116 016

- Telefon-Nummer für Männer

0800 12 39 900

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



Hyundai TUCSON

Lucky you.

Leasing mtl. für:
199,90 EUR¹

Abbildung zeigt ggf. aufpreispflichtige Zusatzausstattung.

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 und neustem Infotainment. 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 110 kW (150 PS) Frontantrieb 6-Gang-Schaltgetriebe

Einmalige Leasingsonderzahlung	1.000,00 EUR
Laufzeit	48 Monate
Gesamtaufleistung	30.000 km
Leasingrate mtl.:	199,90 EUR¹

Hyundai TUCSON Select 1.6 T-GDI 110 kW (150 PS)
Frontantrieb 6-Gang-Schaltgetriebe: Energieverbrauch
kombiniert: 7,1 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert:
162 g/km; CO₂-Klasse: F.

Herbrand art mobil GmbH
Hoogeweg 146
47623 Kevelaer
<https://www.art-mobil.de>
Tel. 02832 / 124-400



* 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 1490,00 EUR werden bei Lieferung des Fahrzeugs separat in Ansatz gebracht. Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Angebot gültig bis 30.12.2025.

2026 wird ein echter Weltenbummler zum Instrument des Jahres, das Akkordeon

Die Übergabe des Staffelstabes erfolgte in Wesel



Mit jeder Bewegung seines Balgs atmet es Musik. Mal entfaltet es die Klangfülle eines ganzen Orchesters, mal berührt es mit der feinen Melodie eines alten Chansons. Diese beeindruckende Bandbreite und Wandlungsfähigkeit machen das Akkordeon zu einem ausdrucksstarken Instrument, das ebenso auf großen Bühnen zuhause ist, wie in intimen kammermusikalischen Momenten.

Erleben konnte dies ein großes niederrheinisches Publikum am 23. November in St. Martini Wesel. Denn dort wurde im Rahmen eines Konzerts der Staffelstab des Instruments des Jahres von der Stimme an das Akkordeon übergeben. Was das musikalisch bedeutet, zeigten der Niederrheinische Kammerchor unter Leitung von Peter Winking und das Akkordeon Orchester 1980 Dinslaken/Oberhausen unter Leitung von Johannes Burgard. Mit Werken wie dem „Agnus Dei“ von Karl Jenkins und dem „Abendlied“ von Josef Rheinberger lotete der Kammerchor alle Nuancen der menschlichen Stimme aus.

Regina van Dinther, Präsidentin des Chorverbands NRW, zeigte sich tief bewegt und schilderte in einer kleinen Ansprache, welche Leistungen Chöre und Ensembles als Gemeinschaften für unsere Gesellschaft erbringen. Sie über-

gab die symbolische Skulptur des Instruments des Jahres an Matthias Hennecke, den Vorsitzenden des Deutschen Harmonikaverbandes NRW, sowie an Tatjana Pereswetow und Ralf Kaupenjohann vom Verband der Akkordeonlehrer NRW. Als musikalische Entsprechung der Übergabe interpretierten das Akkordeon Orchester 1980 Dinslaken/Oberhausen mit Peter Winking als Tenor-Solisten das „Ave Maria“ von Astor Pia-

zolla. Es war eine brillante und bewegende Zusammenführung von Stimme und Akkordeon. Und damit ist der Staffelstab des „Instrument des Jahres“ nun beim Akkordeon.

Das Akkordeon ist ein musikalischer Weltenbummler: Ob im argentinischen Tango, der französischen Musette, in osteuropäischen Volksweisen oder der deutschen Volksmusik - es prägt den Klang ganzer Kulturen. Seit seiner Erfindung Anfang des 19. Jahrhunderts in Europa begeistert das Akkordeon als ein tragbares Orchester - stilsicher in allen musikalischen Genres. Als Vorläufer gelten Instrumente wie die chinesische Mundorgel Sheng, die das Prinzip der durchschlagenden Zunge ins Abendland brachten. 1829 ließ sich der Wiener Instrumentenbauer Cyrill Demian ein erstes „Handharmonika“-ähnliches Instrument patentieren - klein, tragbar und mit dem charakteristischen Balg ausgestattet.

Von dort aus trat das Akkordeon seine Reise durch die Welt an und wurde in unterschiedlichsten Mu-

siktraditionen fest verankert.

Im kommenden Jahr werden die beiden nordrhein-westfälischen Verbände für Akkordeon das Instrument in Schulprojekten quer durch NRW vermitteln. Ausstellungen in Krefeld und in Bochum werden die vielen Varianten des Akkordeonbaus zeigen. Besondere Konzerte werden den Klangfarbenreichtum zelebrieren und ein Pixi-Buch wird den Jüngsten das Instrument nahebringen. Der Landesmusikrat NRW koordiniert die Aktivitäten und hält Sie auf Imrnw.de auf dem Laufenden. Denn das „Instrument des Jahres“ ist eine alljährige Aktion der 16 Landesmusikräte in Deutschland. Landesmusikrat NRW e. V.