



EINLADUNG

Neujahrsempfang der Gemeinde Rheurd



Sonntag, den 18. Januar 2026

**11 Uhr im Saal Winters-Gilbers,
Rheurdter Str. 2 in Schaephuysen**

Ehrung von Ehe- und Altersjubiläen

Der Minister des Landes Nordrhein-Westfalen hat Richtlinien für die Ehrung von Ehe- und Altersjubiläen durch den Bundespräsidenten und die Landesregierung erlassen. Danach ehrt die Landesregierung durch den Regierungspräsidenten die Ehepaare, die das 60-jährige (Diamantene) Ehejubiläum begehen. Zum 65-jährigen (Eiserne Hochzeit), 70-jährigen (Gnadenhochzeit) und 75-jährigen (Kronjuwelnhochzeit) Ehejubiläum sowie zur Voll-

endung des 100. Geburtstages und jeden weiteren Lebensjahres spricht der Ministerpräsident den Jubilaren die Glückwünsche der Landesregierung durch eine Ehrenurkunde aus. Außerdem gratuliert der Bundespräsident aus Anlass des 65-jährigen, 70-jährigen und 75-jährigen Ehejubiläums und zur Vollendung des 100., 105. und zu jedem folgenden Geburtstag. Alle Ehrungen werden stellvertretend von Herrn Bürgermeis-

ter Dirk Ketelaers oder seinen Stellvertretern Herrn Peerenboom und Herrn Hennig vorgenommen. Die Gemeindeverwaltung bittet bereits JETZT oder mindestens zwei Monate vor dem jeweiligen Jubiläum den genauen Termin persönlich oder telefonisch anzumelden, da die standesamtlichen Trauungen außerhalb der Gemeinde Rheurdt nicht gespeichert wurden. Ihren Anruf nehmen Frau Runde und Frau Leh-

Besuchen Sie auch unsere Homepage unter:

www.rheurdt.de



mann aus dem Vorzimmer unter der Rufnummer 02845/9633-41 gerne entgegen.

Einladung zum Neujahrsempfang 2026

Liebe Bürgerinnen und Bürger, hiermit lade ich Sie herzlich zum Neujahrsempfang 2026 der Gemeinde Rheurdt ein.
Sonntag, dem 18. Januar 2026 um 11:00 Uhr im Saal Winters Gibbers, Rheurder Straße 2
Zu Beginn des kommenden Jahres möchte ich ein Wort des Opti-

mismus teilen:
„Die Zukunft hängt davon ab, was wir heute tun.“
(Mahatma Gandhi)
Dieser Gedanke soll uns begleiten, wenn wir gemeinsam auf das vergangene Jahr zurückblicken und einen Ausblick auf die Projekte und Entwicklungen wagen,

die 2026 für unsere Gemeinde anstehen.
Nach einem kurzen, offiziellen Teil werden wir auch im kommenden Jahr Menschen ehren, die Besonderes für unsere Gemeinde geleistet haben. Darüber hinaus wird an diesem Tag auch der Heimatpreis verliehen sowie die be-

sonderen Leistungen unserer Sportlerinnen und Sportler gewürdigt.
Ich würde mich sehr freuen, Sie zu diesem Anlass begrüßen zu dürfen.
Mit freundlichen Grüßen
Dirk Ketelaers
Bürgermeister

Ende: Mitteilungen der Verwaltung

BÜRGERINFORMATION

VHS-Veranstaltungen in Rheurdt

Musik
Keyboard
Für Anfänger - Grundlagen werden leicht verständlich vermittelt - C2320R
ab 04.02.2026, 10 x mittwochs, 08.00 bis 09.00 Uhr, Haus Quademechels, Rathausstraße 57
Kursgebühr: 79,00 €
Für Senioren -Teilnehmer/innen mit ersten Grundkenntnissen - C2321R
ab 04.02.2026, 10 x mittwochs, 10.45 bis 12.15 Uhr, Haus Quademechels, Rathausstraße 57
Kursgebühr: 106,70 €
Arbeitsgemeinschaft für Fortgeschrittene - C2322R
ab 04.02.2026, 10 x mittwochs, 9.00 bis 10.30 Uhr, Haus Quademechels, Rathausstraße 57
Kursgebühr: 106,70 €
Falls kein Keyboard vorhanden ist, kann ein Instrument für die Dauer des Kurses für 20,00 € pro Monat

gemietet werden. Ein Kopfhörer ist erforderlich.
Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein Keyboard vorhanden ist oder benötigt wird.
Natur u. Nachhaltigkeit
Wohlfühlwanderung mit Hund: Achtsam die Seele baumeln lassen im schönen Neufelder Wald - B4164R
Samstag, 13.06.2026, 11.00 - 13.00 Uhr, Waldparkplatz Eichenkamp in Rheurdt
Kursgebühr: 5,00 €
Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
0 28 31/93 75-0
Sprachen
Französisch A1 -Fortsetzungskurs im 4. Semester - C5200R
Ideal für Teilnehmende, die nur geringe Vorkenntnisse besitzen
ab 03.02.2026, 10 x dienstags, 18.15 bis 19.45 Uhr, Haus Quademechels, Rathausstraße 57

Kursgebühr: 99,00 €
Niederländisch A2 Fortsetzungskurs im 4. Semester - C5312R
Für Interessierte mit Vorkenntnissen. Der Schwerpunkt liegt hier auf der Alltagssprache.
ab 03.02.2026, 14 x dienstags, 9.00 bis 10.30 Uhr, Haus Quademechels, Rathausstraße 57
Kursgebühr: 99,40 €
Spanisch A1 - B5511R
Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen und zur Erlernung der Grundlagen des Spanischen

ab 03.02.2026, 14 x dienstags, 20.00 bis 21.30 Uhr, Haus Quademechels, Rathausstraße 57
Kursgebühr: 99,40 €
Das Gesamtprogramm der Volkshochschule Gelderland für das 1. Halbjahr 2026 liegt ab sofort in der Volksbank in Rheurdt, den katholischen öffentlichen Büchereien, dem Eiscafé Golddorf und natürlich im Rathaus Rheurdt **kostenlos** aus und ist im Internet unter: www.vhs-gelderland.de abrufbar.

VHS-Programmheft 1. Halbjahr 2026 ist da

Das VHS-Programmheft mit den Angeboten für das 1. Halbjahr 2026 liegt in der Volksbank in Rheurdt, den katholischen öffentlichen Büchereien, beim Eiscafé Golddorf in Schaephuysen und

natürlich im Rathaus Rheurdt **kostenlos** aus.
Anmeldungen sind ab sofort online, schriftlich oder persönlich möglich. Veranstaltungsbeginn ist der 02.02.2026

VHS Gelderland

Sicherer Umgang mit Word und Excel: VHS bietet Kurs „Fit im Büro“ an

Die Volkshochschule bietet ab Mittwoch, 7. Januar 2026, den Kurs „Fit im Büro - Grundlagen in Word und Excel“ an. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die Büroarbeit am PC erledigen möchten oder nach einer beruflichen Pause den Wiedereinstieg planen. Der Kurs findet an sieben Terminen jeweils mittwochs von 18.00 bis 20.15 Uhr statt.

Im Mittelpunkt des Kurses steht der sichere Umgang mit der gängigen Bürosoftware Microsoft Word und Excel. In Word lernen die Teilnehmenden unter anderem, Texte zu erstellen und zu überarbeiten, Textteile zu kopieren, zu verschieben oder automatisch zu ersetzen sowie Dokumente übersichtlich zu gestalten. Dazu gehören Schrift-, Absatz- und Seitengestaltung ebenso wie der Einsatz von Tabellen.

Der Excel-Teil vermittelt grundlegende Kenntnisse für Berechnungen mit Zahlen. Behandelt werden unter anderem die Grundrechenarten, Summen, Durchschnittswerte und Prozentrechnungen. Darüber hinaus lernen die Teilnehmenden, mithilfe von Funktionen wie dem Auto-Ausfüllen

wiederkehrende Rechenaufgaben schnell zu erledigen, Tabellen ansprechend zu formatieren und Zahlenkolonnen mit wenigen Mausklicks in aussagekräftige Diagramme umzuwandeln. Auch das Einfügen von Excel-Ergebnissen in Word-Dokumente ist Bestandteil des Kurses.

Vorausgesetzt werden Kenntnisse aus einem EDV-Grundlagenkurs. Der Kurs bietet damit eine praxisnahe Auffrischung und Vertiefung für alle, die ihre Bürokompetenzen gezielt erweitern möchten. Weitere Informationen zu allen Kursen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung sind auf der Website der Volkshochschule unter www.vhs-gelderland.de zu finden.

Tastatschreiben lernen in kurzer Zeit: VHS bietet Kurs für Kinder an

Die Volkshochschule bietet ab Freitag, 9. Januar 2026, den Kurs „Tast-schreiben in vier Terminen“ für Kinder an. Die Veranstaltung findet an vier Terminen an zwei Wochen-enden von 17.00 bis 18.00 Uhr (frei-tags) und von 10.00 bis 11.30 Uhr (samstags) statt und richtet sich an Kinder, die den sicheren Um-gang mit der Computertastatur erlernen möchten.

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des Zehn-Finger-Tastschrei-

bens und ermöglicht es, die Tastatur in kurzer Zeit blind zu bedienen. Dabei kommt ein modernes Lernsystem zum Einsatz, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung sowie Assoziations- und Visualisierungstechniken miteinander verbindet. Auf monotonen Üben und frustrierende Wiederholungen wird bewusst verzichtet. Stattdessen steht ein spielerischer und motivierender Zugang zum Lernen im Vordergrund, der den Kindern Freude am Schreiben am Computer vermittelt.

Ziel des Kurses ist es, eine sichere Tastenkenntnis zu erwerben. Die regelmäßige Anwendung des Erlernten im Alltag kann anschließend zu einem flüssigen und schnellen Schreiben führen. Das benötigte Kursbegleitmaterial ist in der Kursgebühr von 65 Euro bereits enthalten.

Weitere Informationen zu allen Kursen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung sind auf der Website der Volkshochschule unter www.vhs-gelderland.de zu finden.

VHS bietet Vorbereitungskurs auf die Biologie-Abiturprüfung an

Die Volkshochschule bietet von Montag, 26. Januar, bis Freitag, 30. Januar 2026, einen Vorbereitungskurs für die Biologie-Abiturprüfung an. Der Kurs richtet sich

an Schülerinnen und Schüler der Grund- und Leistungskurse und findet an fünf Terminen jeweils von 17.00 bis 19.30 Uhr statt.

Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden gezielt auf die Anforderungen der Abiturprüfung im Fach Biologie vorzubereiten. Behandelt werden alle relevanten Themenbereiche, wie sie in der Prüfung vorkommen können. Darüber hinaus arbeiten die Schülerinnen und Schüler mit originalen Prüfungsaufgaben aus den Vorjahren. Dabei wird vermittelt, wie Prüfungsaufgaben sinnvoll angegangen werden und worauf bei der Bearbeitung besonders zu achten ist.

Der Kurs versteht sich nicht als klassische Nachhilfe, sondern als strukturierte Prüfungsvorbereitung. Er soll dazu beitragen, Sicherheit im Umgang mit den Aufgabenformaten zu gewinnen, vorhandenes Wissen gezielt anzuwenden und eigene Lernlücken zu erkennen. Ergänzend erhalten die Teilnehmenden praktische Tipps und Hinweise zur Vorbereitung auf die Abiturprüfung.

Weitere Informationen zu allen Kursen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung sind auf der Website der Volkshochschule unter www.vhs-gelderland.de zu finden.

Ende: Bürgerinformation

ANZEIGEN · PROSPEKTEVERTEILUNG
DRUCKE · WEB-AUFTRITTE · FILM

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



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

■ ZEITUNG ■ **DRUCK** ■ **WEB** ■ **FILM**
Lokaler geht's nicht. Satz, Druck, Image. 24/7 online. Perfekter Drehmoment.



MEDIENBERATERIN

Sheryl Alonso Martinez

FON 02241 260-182

E-MAIL s.alonso-martinez@
rautenbergq.media

Kirchliche Nachrichten der katholischen Pfarrgemeinde St. Martinus Rheurdt

Mittwoch, 7. Januar

18 Uhr - Finkenberger Kapelle, Meditative Messe

Donnerstag, 8. Januar

9 Uhr - St. Antonius, Maxi-Kinder Kirche - Kindergarten

Samstag, 10. Januar

17 Uhr - St. Nikolaus, Vorabendmesse

Sonntag, 11. Januar

Taufe des Herrn

Kollekte: Afrika-Mission

9:30 Uhr - Ev. Kirche Tönisberg, ökum. Wortgottesdienst mit Abendmahl in der ev. Kirche Tönisberg, Feldweg 8

11 Uhr - St. Hubertus, Hl. Messe

Donnerstag, 15. Januar

8:20 Uhr - St. Nikolaus, Schulgottesdienst mit dem 4. Schuljahr

9:30 Uhr - St. Nikolaus, Maxi-Kinder-Kirche - Kindergarten

Samstag, 17. Januar

Hl. Antonius

10 Uhr - St. Antonius, Üben der Kommunionkinder für den Vorstellungsgottesdienst

10:45 Uhr - St. Nikolaus, Üben der Kommunionkinder für den Vorstellungsgottesdienst

11:30 Uhr - St. Hubertus, Üben der Kommunionkinder für den Vorstellungsgottesdienst

17 Uhr - St. Nikolaus, Vorabendmesse mit Vorstellung und Taufe

innerung der Erstkommunionkinder

Sonntag, 18. Januar

2. Sonntag im Jahreskreis

9:30 Uhr - St. Antonius, Hl. Messe, Patronatsfest mit Vorstellung und Taufeinnerung der Erstkommunionkinder, Seelenamt für die Lebenden und Verstorbenen der St. Sebastianus Burderschaft, Lind

11 Uhr - St. Hubertus, Hl. Messe mit Vorstellung und Taufeinnerung der Erstkommunionkinder

Dienstag, 20. Januar

14:30 Uhr - St. Antonius, Hl. Messe der Senioren mit Krankensalbung in der Kirche

Mittwoch, 21. Januar

9:30 Uhr - St. Hubertus, Rosenkranz

10 Uhr - St. Hubertus, Hl. Messe der Senioren, ab 9:30 Uhr Rosenkranzgebet

Donnerstag, 22. Januar

8:30 Uhr - St. Hubertus, Maxi-Kinder Kirche - Kindergarten

19 Uhr - St. Nikolaus, Frauenmesse mit dem Thema: „Licht“

Samstag, 24. Januar

17 Uhr - St. Nikolaus, Sonntagvorabendmesse

Sonntag, 25. Januar

Bekehrung des Hl. Apostels Paulus

3. Sonntag im Jahreskreis



St. Antonius

11 Uhr - St. Hubertus, Hl. Messe

12 Uhr - St. Antonius, Tauffeier des Kindes Ida Renkes

Homepage

www.st.martinus-rst.de

Kontakt:

Telefonisch wird das Sekretariat werktags von 8 bis 15 Uhr erreichbar sein. Die Telefonnummer ist - wie gehabt: 02845 6410: Bitte lange durchklingeln lassen.

Auf jeden Fall melden wir uns dann auch immer zurück. Ebenso soll auf diesem Weg möglich sein, dass unsere Sekretärin mit Ihnen

Termine vor Ort, also auch in Tönisberg oder Rheurdt vereinbart, damit Sie mit uns die Dinge erledigen können, die nur so eben von Angesicht zu Angesicht erledigt werden können. Auch das hat sich schon gut eingestellt.

Auf jeden Fall wird dienstags und donnerstags von 8 bis 11 Uhr das Büro in Schaephuysen besetzt sein

Wenn Sie nun aber Kontakt mit uns aufnehmen wollen - und das gilt für alle Büros -, nehmen Sie bitte folgende Möglichkeiten wahr:

Telefon: 02845-6410 -

bitte lange durchklingeln lassen

Mobil: 0162-3454521

Internet:

[StMartinus-Rheurdt@](mailto:StMartinus-Rheurdt@Bistum-Muenster.de)

[Bistum-Muenster.de](mailto:StMartinus-Rheurdt@Bistum-Muenster.de)

Im Notfall:

0173-1534613 - nehmen Sie diese Telefonnummer auch bei dringende Krankenbesuche, bei Gesprächsbedarf und erst recht, wenn Sie sonst keinen Kontakt bekommen. Sie landen normalerweise dann bei mir und wir können alles besprechen. Es muss nicht erst ein Sterbefall sein!

Bürozeiten:

Seelsorgeteam:

- Pfarrer Norbert Derrix

Rheurdt,

Grünstraße 4,

Tel. 02845/6410

E-Mail:

Derrix-N@bistum-muenster.de

Happy New Year

**LIEBE LESERINNEN UND LESER,
LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN,**

WIR WÜNSCHEN IHNEN ALLEN **365 NEUE,
FRÖHLICHE, BUNTE UND INSPIRIERENDE
TAGE FÜR DAS JAHR 2026.** MÖGEN SIE
**LACHEN, FREUNDSCHAFT, ZUVERSICHT
UND GESUNDHEIT** STETS BEGLEITEN.

IHR TEAM VON RAUTENBERG MEDIA

Telefonverzeichnis

Gemeinde Rheurdt

Bereitschaftsdienst

Für **dringende** ordnungsbehördliche **Notfälle** außerhalb der allgemeinen Dienststunden und am Wochenende ist bei der Verwaltung unter der Rufnummer 0172/ 2 60 34 89 ein Bereitschaftsdienst eingerichtet. Außerdem steht der Anrufbeantworter der Verwaltung unter der Rufnummer 0 28 45/96 33-0 nach Dienstschluss zur Verfügung. Der Bereitschaftsdienst des Bauhofes ist über den Bereitschaftsdienst des Ordnungsamtes zu erreichen.
E-Mail: info@rheurdt.de
Internet: www.rheurdt.de

Öffnungszeiten

vormittags:

montags, dienstags, donnerstags und freitags 08.30 - 12.00 Uhr
mittwochs 07.30 - 12.00 Uhr

nachmittags:

montags und dienstags 14.00 - 15.30 Uhr
donnerstags 14.00 - 18.00 Uhr
Aktuelle Öffnungszeiten auf www.rheurdt.de
Die Telefonzentrale 0 28 45/96 33-0 ist nur zu den Öffnungszeiten erreichbar!

Alphabetische Reihenfolge!

Zentrale/Auskunft

0 28 45/96 33-0
Telefax 0 28 45/96 33-13
(0 28 45)

Bürgermeister

Ketelaers, Dirk
96 33-40
Dirk.Ketelaers@rheurdt.de

Vorzimmer

Lehmann, Daniela
96 33-41
Vorzimmer-BM@rheurdt.de

Runde, Anika

96 33-41
Vorzimmer-BM@rheurdt.de
Fachbereich 1

Zentrale Dienste und Finanzen

Spengel, Ralf
Fachbereichsleiter
(Allgemeiner Vertreter Bürgermeister)
96 33-10
Ralf.Spengel@rheurdt.de
Arden, Marion
Abfallwirtschaft, Steuern u. Abgaben, Elternbeiträge Offener Ganztags
96 33-22
Marion.Ardens@rheurdt.de

Behrend, Andrea

Personal, Mitteilungsblatt
96 33-12
Andrea.Behrend@rheurdt.de
Gründel, Lena
Personal, Digitalisierung
96 33-18
Lena.Gruendel@rheurdt.de

Klink, Wilma

Allgemeine zentrale Dienste, Seniorenangelegenheiten, VHS
96 33-16
Wilma.Klink@rheurdt.de

Kohnke, Malte

Finanzwirtschaft, Wahlen
96 33-23
Malte.Kohnke@rheurdt.de

Marquardt, Anke

Abfallwirtschaft, Steuern u. Abgaben
96 33-24
Anke.Marquardt@rheurdt.de

Pauels, Michael

Organisation und TUIV
96 33-11
Michael.Pauels@rheurdt.de

Sander, Rebecca

Tourismus, Wirtschaftsförderung
96 33-19
Schmieder, Stefan

Schulen
96 33-15
Stefan.Schmieder@rheurdt.de

Theis, Rene

Gebäudemanagement
96 33-14
Rene.Theis@rheurdt.de

Kwiatkowski, Jürgen

Archiv, Heimatforschung
96 33-83
archivar.rheurdt@outlook.de

Schäfers, Heike

Schulsekretärin Grundschule
9 68 20
info@mgs-rheurdt.de

Fachbereich 2

Bürgerservice
de Lange, Monika
Fachbereichsleiterin
96 33-50
Monika.de.Lange@rheurdt.de

Bürgerbüro

96 33-31
Einwohnermeldeamt@rheurdt.de
Geiling, Steffen

Sozialleistungen, Rentenangelegenheiten, Bildung u. Teilhabe, Asylangelegenheiten
96 33-51
Steffen.Geiling@rheurdt.de

Langer, Philipp

Arbeitsvermittlung
96 33-58

Philipp.Langer@rheurdt.de

Feegers, Sabine

Bürgerbüro, Friedhof, Gewerbeangelegenheiten
96 33-31

Sabine.Feegers@rheurdt.de

Linßen, Nina

Arbeitsvermittlung
96 33-52
Nina.Linssen@rheurdt.de

Liebig, Christina

Arbeitsvermittlung
96 33-55
Christina.Liebig@rheurdt.de

Lokoschek, Dominique

Sozialleistungen, Bildung u. Teilhabe, Asylangelegenheiten
96 33-56
Dominique.Lokoschek@rheurdt.de

Migdalek, Svenja

Landeshundegesetz, Obdachlosenunterkünfte
96 33-35
Svenja.Migdalek@rheurdt.de

Schmidt, Christian

Außendienst Ordnungsamt
96 33-33
Christian.schmidt@rheurdt.de

Truyen, Angela

Bürgerbüro, Friedhof, Gewerbeangelegenheiten
96 33-31
Angela.Truyen@rheurdt.de

Willems, Tobias

Ordnungsamt, Feuerwehr, Landeshundegesetz
96 33-32
Tobias.Willems@rheurdt.de

Fachbereich 3

Bauen und Planen

Alkan, Halime

Fachbereichsleiterin

96 33-60
Halime.Alkan@rheurdt.de

Bollmann, Tilo

Bauleitplanung, Bauberatung, Denkmalschutz
96 33-63
Tilo.Bollmann@rheurdt.de

Gronwald, Ralf

Verkehrsflächen, Abwasserbeseitigung
96 33-61
Ralf.Gronwald@rheurdt.de

96 33-61

Ralf.Gronwald@rheurdt.de

Hebner, Erna

Entsorgung von Grundstücksentwässerungseinrichtungen
96 33-62
Erna.Hebner@rheurdt.de

Linßen, Nina

Bauleitplanung, Bauberatung, Denkmalschutz
96 33-63
Nina.Linssen@rheurdt.de

Ponten, Marcel

Umweltmanagement, ÖPNV
96 33-64
Marcel.Ponten@rheurdt.de

Standesamt für Rheurdt

Sarah Ingenpaß
02835-10 78
Standesamt-Rheurdt@issum.de

Kommunales Integrations Management (KIM)

Bettina Niederholz 96 33-53
Sozialarbeiterin des Jugendamtes des Kreises Kleve

Sprechstunden Mo bis Mi und Fr 8.30 - 9.30 Uhr, Do 16.00 bis 18.00 Uhr
Tel.: 0 28 45/29 88 67

Sprechzeiten außerhalb dieser Zeiten sind nach Vereinbarung möglich.

Strom- und Wasserversorgung

Bei Stromausfällen und Störungen im Wasserleitungsnetz der Gemeinde Rheurdt wenden Sie sich bitte an die kostenfreie Störungsnummer der Westnetz GmbH, Tel.: 0800/4112244.

Bei Störungen im Bereich des Wassernetzes können Sie sich auch an die Stadtwerke Kamp-Lintfort GmbH wenden. Die Telefonnummer lautet: 02842/96500.

Gasversorgung

Gelsenwasser
Entstörungsdienst
02835/4 48 99 94

Betriebsstelle Issum
02835/44 88 80

Stand: 1. Januar 2026

Fragen zur Verteilung?

mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de

REGIO PRESSE VERTRIEB GmbH
Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

Wundervolles Konzert des MGV Cäcilia

Gemeinsam mit dem Chor KaJu Aldekerk

Ein wunderbares Konzert

Eine fast überfüllte Kirche zeigte einmal erneut: Weihnachtliche Stimmung, alte Lieder im Advent und die Treue vieler Schaephuysener und Aldekerker zu ihren Chören ist großartig.

Danke an alle, die da waren.

Unser Dank geht besonders an die Eheleute Alex und Stephy Cox aus Walbeck für diesen grossartigen Blumenschmuck, es war so schön, unsere Kirche mit all den Christsternen, Tannenbäumchen, Schleifen und Blüten schmücken zu können, ich kann gar nicht aufzählen, wie viele Besucher sich darüber freudig geäußert haben.

Zwei Chöre (der Frauenchor Kalu der Singschule Aldekerk und der Männergesangsverein Cäcilia Schaephuysen) mit über 50 Stimmen - das kann schon eine Gänsehautstimmung erzeugen und beim Ein- sowie Auszug der Chöre mit ihren Kerzen aus der dunklen Kirche kam die Weihnachtsstimmung mit voller Wucht.

Gott zur Ehre und den Menschen zur Freude - auch unser Konzert erinnerte uns damit besonders an die Geburt des Herrn - er bringt uns das Licht in die Dunkelheit -



Hoffnung für uns alle - welch ein heller Gedanke, gerade in dieser Jetztzeit, die viele von uns beunruhigt und beängstigt.

Mit allen wurden dann diese alten Weihnachtslieder von „Kling Glöckchen“ über „Oh du Fröhliche“ bis zu „Leise rieselt der Schnee“ gesungen - das Herz ging

auf und Kindheitserinnerungen wurden wach.

Es war in diesem Jahr eben spürbar etwas Besonderes in der Stimmung.

Wir fanden: Es war das schönste Konzert der letzten Jahre.

Im Anschluss dann ging es noch in unser Vereinslokal des MGV -

Winters-Gilbers.

Hier haben wir diesen Tag bis spät in den Abend mit wunderbaren Menschen ausklingen lassen.

Genau das alles ist es, was unser Leben bereichert und glücklich macht.

Peter Cladders
-Pressewart-

ReparaturCafé Rheurdt am 17. Januar

Im Haus Quademechels, Rathausstr. 57, von 9 bis 12 Uhr

Das ReparaturCafé Rheurdt hat eine Webseite unter

www.ReparaturCafe-Rheurdt.de.

Dort finden Sie die zukünftigen Termine, interessante Artikel und jede Menge Bilder.

Im Rahmen eines weltweiten Netzwerkes, www.labdoo.org, nimmt das ReparaturCafé gebrauchte Laptops mit Windows 7, 8, 10, 11 und Apple-Geräte als Spende entgegen. Sie sollten nicht älter als zwölf Jahre sein, d. h. kein XP und kein Vista. Außerdem werden E-Book-Reader und Tablets/iPads angenommen; aber keine PCs, keine Monitore und keine Drucker (www.labdoo.org/deu/de/).

Weiterhin können Kundinnen und Kunden ihre Geräte beim ReparaturCafé abgeben und mit den Reparateuren gemeinsam den

Fehler suchen.

Bei uns können defekte Elektrogeräte, Kleidungsstücke, Spielsachen oder was sonst noch so in der Ecke rumsteht zum ReparaturCafé mitgebracht werden und wir versuchen, den Gegenstand wieder „in Schuss“ zu bringen (oder beraten, wenn die Reparatur zu kompliziert wird oder sie sich nicht mehr lohnt). Es gibt Kaffee und Kekse oder Kuchen und reichlich Tipps und Tricks.

Wir reparieren Elektronikkleingeräte (Lampen, Föhn, usw.), Kinderspielzeug, kleinere Möbelteile, u. Ä. Außerdem bieten wir Hilfe und Beratung, z. B. bei Software-/Hardwareproblemen an.

Da auch Kleinigkeiten an Reparaturmaterial Kosten verursachen, bittet das ReparaturCafé um Spenden von den BesucherInnen.



ReparaturCafé. Foto: Frank Hoffmann

Wer noch mithelfen möchte oder noch Fragen hat, kann sich unter [hoffmann@](mailto:hoffmann@reparaturcafe-rheurdt.de)

reparaturcafe-rheurdt.de oder 0172 2412524 melden.

Kreative Sitzbänke als Zeichen

Westenergie unterstützt Projekt des Vereins für Gartenkultur und Heimatpflege e. V.



Foto: Archiv VfGuH

Der Verein für Gartenkultur und Heimatpflege e. V. setzt ein sichtbares Zeichen im Gemeindegebiet: Mehrere Sitzbänke an markanten Orten werden derzeit instandgesetzt und kreativ neugestaltet. Unterstützt wird das Projekt im Rahmen der Aktion „Aktiv vor Ort“ von Westenergie, die das Vorhaben mit einem Materialzuschuss fördert. Die Sitzbänke sind seit Jahren feste Verweilstationen für Spaziergängerinnen und Spaziergänger. Sie laden zum Ausruhen ein und bieten gleichzeitig Ausblicke auf landschaftlich oder historisch bedeutende Punkte. Über ihre praktische Funktion hinaus haben sie jedoch auch eine kulturelle Bedeutung: Sie erinnern an lokale Besonderheiten und zeithistorische Gegebenheiten und tragen

zur Stärkung der regionalen Identität bei. Durch Witterung, Alter und intensive Nutzung waren viele der Bänke zuletzt stark beschädigt. Holzbohlen waren verwittert oder verrottet, einzelne Bänke mussten aus Sicherheitsgründen erneuert werden. Dank der Unterstützung von Westenergie können diese nun repariert oder durch langlebige Modelle ersetzt werden. Die handwerkliche Umsetzung übernimmt der Verein vollständig in ehrenamtlicher Arbeit. Besonderes Augenmerk liegt auf der Gestaltung der erneuerten Bänke. Jede erhält ein eigenes, symbolisches Design: Eine Bank wird in Regenbogenfarben gestaltet und steht für Artenvielfalt, Toleranz und Akzeptanz. Eine weitere Bank mit verlängerter Rückenlehne und verkürzter Sitzfläche soll bewusst auf das Thema Ausgrenzung aufmerksam machen. Ergänzt wird das Projekt durch eine Wegweiser-Bank, die auf markante Punkte im Ort hinweist, die auch im Wandelweg-Flyer des Vereins verzeichnet sind. Mit dem Projekt entstehen nicht

nur neue Sitzgelegenheiten, sondern auch Orte der Begegnung und des Nachdenkens. Es verbindet praktischen Nutzen mit gesellschaftlichen und kulturellen Themen und zeigt, wie ehrenamtliches Engagement und regionale Unterstützung gemeinsam das Ortsbild bereichern können.

Jetzt online Immobilienbewertung:

VOBA IMMOBILIEN eG

Marina Franke

Friedhelm Loy

Torsten Teloy

02831-970123, geldern@vobaimmo.de

www.vobaimmo.de

Frohes und gesundes neues Jahr.

Vielen Dank für das entgegengebrachte Vertrauen, wir freuen uns auf ein gemeinsames Jahr 2026.

Paeßens
PROVINZIAL TEAM

Bahnstr. 4, 47509 Rheurdt
Tel. 02845 607100
paessens@gs.provinzial.com

PROVINZIAL

Das Eine geht... das Andere kommt



Ohne falsche Töne ging das „alte 2025“ harmonisch seinem Ende entgegen und nun hoffen wir auf ein ebensolch schönes, musisch wie menschlich harmonische neue Jahr 2026.

Am 13. Dezember 2025 fand im „Samannshof“ unser Sängerbundessen seinen wunderbaren Abschluss.

Passend zu unserer wunderschönen, niederrheinischen Heimat in

diesem „alten“ und so schön in der Landschaft des Niederrhein gelegenen Ausfluglokals.

Es war der Abschluss eines guten und sängerisch erfolgreichen Jahres. Es gab diese wunderbaren Konzerte und unser jährlich stattfindendes Adventskonzert hätte nicht erfolgreicher sein können. Dann unser Jahresabschluss, dessen Höhepunkt sicherlich der ge-

sänglich vorgetragene Bericht
unseres Vorsitzenden Bruno
Gueths darstellte.

Ein Novum, das es in dieser Form
auch noch nie gab.

Der Saal voll gefüllt mit gut gelaunten Menschen, die hier einen tollen Abend genießen konnten. Unser Dirigent Michael und dreißig Sänger sangen aus voller Brust und Kehle das eine und andere Weihnachtslied und auch die Sängerfrauen waren hier gefragt und voll im Einsatz, vielleicht nicht unbedingt in ihrem Element.

Was bleibt?

Schöne Erinnerungen an ein gutes, sängerisches Jahr, an schöne Konzerte und Treffen, an freundschaftliches Miteinander - Was will man mehr.

Wir haben mit Günter Kott einen neuen Sänger hinzugewonnen und

wir mussten keinen Sänger auf seiner letzten Reise begleiten, was uns sehr dankbar macht.

Als Thomas und ich uns dann am späten Abend verabschiedeten, kam überraschenderweise ein wunderbares Highlight hinzu. Unser Sangesfreund Günther Voigt lies es sich nicht nehmen, ein Lied anzustimmen und mit „In Schopes sagt man Tschö (hö) beim auseinander gehen, in Schopes sagt man Tschö (hö) bis wir uns wiedersehen“ ein zweites Highlight des Abends zu schaffen. So schön sind wir wohl noch nie verabschiedet worden, und dieses besungene Wiedersehen findet bereits statt am **8. Januar** zur ersten Probe im neuen Jahr.

Peter Cladders

Pressewart

MGV Cäcilia Schaephuysen

Sternsingeraktion

Zeit, Segen zu geben

Funkelnde Kronen, königliche Gewänder: Das sind die Sternsinger. Am **10. Januar** sind sie wieder in **Tönisberg** und am **11. Januar in Rheurdt und Schaephuysen** unterwegs. Sie schreiben den Segensspruch an die Haustüren und sammeln für das Kinderdorf Mbigili in Tansania/Afrika. Diesmal steht die Sternsinger-Aktion unter dem Leitwort: STERNSINGEN*GEGEN KINDERARBEIT.

Das Kinderdorf Mbngili in Tansania/Afrika wird von unserer Pfarrgemeinde unterstützt und ist ein anerkanntes Projekt vom „Kindermissionswerk - Die Sternsinger“. Am **17. Januar** gibt es zusätzlich die Möglichkeit, den „Segen to go“ vor den Bäckerei-Filialen

Hoenen in **Rheurdt und Tönisberg** zu bekommen - in der Zeit von 9:30 bis 12:30 Uhr. In **Schaephuy-sen** steht vom **12. bis zum 17. Januar** eine Sammeldose in Bürgers Markthütte. Segensschilder können von dort mitgenommen werden.

Es besteht auch wieder die Möglichkeit, direkt zu spenden - auf das Spendenkonto der Pfarrgemeinde:

IBAN:
DE59 3206 1384 330 0113 035 -

BIC: GENODED1GDL -
Verwendungszweck bitte ange-
ben:

Sternsinger 2026

Das Sternsinger-Team der Pfarr-
gemeinde St. Martinus



Familien

ANZEIGENSHOP



Wir trauen uns
am 10.05.2030 in Bonn
um 15.00 Uhr
In der Paulus Kirche

NICOLETTA RUFUS

Der Behälter
In der Paulus Kirche

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



HALLO Welt



Wir freuen uns riesig über die
Geburt unserer Zwillinge

Henry & Alena

GEBURT 12.1
10.35 Uhr
2770 g
48 cm

geborenen Eltern
Henry & Andreas
Mustermann

K03_15
43 x 30 mm
ab 17,00*



DANKSAGUNG

Für die wahrnehmenden Beweise der
Anteilnahme beim Tode meines
geliebten Vaters, unseres guten
Schwiegeraters und Großvaters

Michael Musterfeld

zwischen wir unseren Dank aus

im Namen aller Angehörigen
Sela Musterfelds (geb. Muster)

schonem hatten wir am 10.08.2020
in der Paulus Kirche zu Münster.

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



WOHNUNG!

Moderne, hellhörige Wohnung,
3 Z., 125 qm, 2-Bad, modern, voll-
ausgestattet, großer Balkon, Gar-
age, komplett möbliert, gut
geheizt, sehr ruhige Lage,
für 2-3 Personen geeignet.
Tel. 02 12 34 56 78

K03_15
43 x 30 mm
ab 17,00*

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

Online Familien-Anzeigen:
für alles was wirklich zählt!

shop.rautenberg.media

Gemeinsam Gutes tun - agaSAAT unterstützt Klartext für Kinder e. V. gegen Kinderarmut

Wir bei agaSAAT sind davon überzeugt, dass soziale Verantwortung ein wichtiger Bestandteil unseres Handelns ist. Aus diesem Grund freuen wir uns, auch dieses Jahr wieder eine Spende an die **Initiative Klartext für Kinder e.V.** übergeben zu können. Im Zuge der diesjährigen Weihnachtsfeier der agaSAAT GmbH erhielt „Klartext für Kinder“ den Scheck über 9.000 Euro von Werner, Tobias-Werner und Fabian Arts überreicht. „Wir bedanken uns sehr“, sagte Reiner Sonntag. „Die agaSAAT GmbH zählt zu den größten Spendern unseres Vereins.“ Seit 2021 unterstützt die agaSAAT GmbH unter dem Slogan **„HELFE STATT SCHENKEN“** die Initiative Klartext für Kinder jedes Jahr mit einer Spende. „Das Geld soll in der Region bleiben“, begründete Werner Arts,

der Seniorchef des Rheurder Familienunternehmens, die Wahl „Der Verein Klartext für Kinder leistet wertvolle Arbeit für Kinder in der Region.“ Klartext für Kinder engagiert sich seit vielen Jahren mit großem Erfolg dafür, bedürftigen Kindern und Jugendlichen in unserer Region eine bessere Zukunft zu ermöglichen. Die Organisation bietet Unterstützung dort, wo sie am dringendsten gebraucht wird - sei es durch finanzielle Hilfe, Bildungsförderung oder konkrete Sachspenden. Mehr Informationen über die wichtige Arbeit von Klartext für Kinder finden Sie auf ihrer Website unter www.klartext-fuer-kinder.de. Unsere Spende ist Teil unseres Engagements, um benachteiligten Kindern zu helfen und Perspektiven zu schaffen. Wir möchten Ihnen, unseren treuen Kunden, dafür



danken, dass Sie uns unterstützen und uns die Möglichkeit geben, solche Initiativen zu fördern. Denn ohne Ihre Partnerschaft wäre dieses Engagement nicht möglich. Wenn auch Sie Klartext für Kinder unterstützen möchten, freuen wir

uns, wenn Sie einen Blick auf die Website werfen und mehr über ihre Arbeit erfahren. Vielen Dank, dass Sie uns begleiten - gemeinsam können wir Großes bewirken.

Kath. Bücherei St. Nikolaus Rheurdt

Neue Tonies



Einige der neuen Tonies

Die Hörspiel- und Musikboxen sind bei Kindern ab 3 Jahren sehr beliebt. Daher stehen in unserer Bücherei sowohl die Tonieboxen als auch die Tonies zur Ausleihe zur Verfügung. Die Tonies - mit Liedern, Hörbüchern, Lern- und Spielanregungen - werden von uns ständig durch Neuerscheinungen ergänzt. Jetzt im Dezember waren dies u. a.:

Leo Lausemaus / Jan & Henry / Leos Tag, Hoppala, wer schnieft denn da? / Lichterkinde Schlaflieder / Traumreisen mit Faultier Mo / Lieblingskinderlieder, Herbst- und Laternenlieder
Die Bücherei ist geöffnet donnerstags von 16 bis 17:30 Uhr und sonntags von 10 bis 12 Uhr.

Das Büchereiteam

Einladung des St. Martinskomitees Issum

Das St. Martinskomitee Issum lädt alle Mitglieder und Interessierten zur Nachlese des St. Martinsfestes 2025 am Mittwoch, 14. Januar, um 20 Uhr in die Gaststätte „Bierpumpe“, Kapellener Str. 136,

47661 Issum, ein. Es wird die Durchführung des St. Martinszuges 2025 besprochen sowie die Planungen für das kommende St. Martinsfest aufgenommen. Wir hoffen auf zahlreiches Erscheinen.

PRODUKTFOTOGRAFIE

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

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

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

Aus der Arbeit der Parteien WIR

Einladung zur Fraktionssitzung

Die Wählerinitiative Rheurdt W.I.R. grüßt alle Bürgerinnen und Bürger, sowie die Mitglieder und Freunde zum neuen Jahr **2026** verbunden mit der Hoffnung darauf, dass bald Frieden in der Welt und unter den Menschen einkehrt und sich unser Alltag wieder sorgenfreier gestalten lässt.

Wir freuen uns über das Vertrauen, dass Sie uns bei der Kommunalwahl entgegengebracht ha-

ben. Ihre Stimmen und Ihr Mitwirken bedeuten uns unglaublich viel! Die Wahl ist entschieden - jetzt geht die Arbeit weiter. Mit 2 Sitzen im Gemeinderat bleibt die W.I.R. eine verlässliche Stimme im Rat. Wir werden uns weiter einsetzen gegen die Steuerverschwendung und für eine Bürgerbeteiligung bei wesentlichen öffentlichen Vorhaben. Genau wie in den vergangenen 5 Jahren

wollen wir ein Sprachrohr sein für die Bürgerinnen und Bürger, die sich von den etablierten Parteien nicht mehr vertreten fühlen. Ab dem neuen Jahr finden unsere Fraktionssitzungen in **Schaephuysen im ZeitRAUM** (Museum) statt. Diese Sitzungen sind natürlich wie immer öffentlich und alle Bürgerinnen und Bürger sind herzlich dazu eingeladen. Bei uns können Sie sich

mit all ihren Wünschen und Anregungen einbringen und so für eine lebhaftere, ausgewogene Politik und ein lebenswertes Miteinander sorgen. Erstmals findet diese Sitzung am neuen Ort am **21. Januar 2026 um 18.00 Uhr** statt.

Wir hoffen, dass Sie auch in den nächsten Jahren mit unserer Arbeit zufrieden sein werden.

Alf Bockheim

Ende: Aus der Arbeit der Parteien WIR

REGIONALES

Risiko für Herzinfarkt und plötzlichen Herztod senken

Ärzte raten zu diesen acht Maßnahmen

Jeder, aber besonders, wer bereits eine Koronare Herzkrankheit (KHK) hat, sollte unbedingt mit vorbeugenden Maßnahmen eine Entstehung der KHK vermeiden oder ihr Fortschreiten bremsen.

Die Herzstiftung erklärt die wichtigsten

Durchblutungsstörungen des Herzens durch die Koronare Herzkrankheit (KHK) sind nicht nur die Grunderkrankung des Herzinfarkts, sondern auch die Hauptursache von Herzinsuffizienz und plötzlichem Herztod. Untersuchungen von plötzlich Verstorbenen ergaben, dass bei 75 bis 80 Prozent eine KHK bestand. Aber auch bei obduzierten unter 35-Jährigen, die einem plötzlichen Herztod erlagen, wurde in einer US-Untersuchung bei 23 Prozent eine KHK festgestellt. In Deutschland ist bei 4,7 Millionen Menschen eine KHK bekannt. Tückisch an der KHK ist: Vom Patienten jahrelang unbemerkt, können sich durch Plaques aus Kalzium („Kalk“), Entzündungszellen, Bindegewebe und Cholesterin an den Wänden von Herzkranzgefäßen (Koronararterien) Veränderungen entwickeln, die sich erst bemerkbar machen, wenn die Arterien-

verengung eine kritische Schwelle von 70 bis 80 Prozent erreicht hat und es zur Minderversorgung des Herzmuskels mit Sauerstoff und Nährstoffen kommt. Das führt dann unter körperlicher Anstrengung zu Schmerzen, Druck- oder Engegefühl in der Brust (Angina pectoris) oder Luftnot. Der „klassische“ Herzinfarkt entsteht durch einen kompletten oder teilweisen Verschluss der Koronararterie durch ein Blutgerinnsel aufgrund einer Plaqueruptur (Aufbrechen der Plaque). „Die große Mehrzahl aller Herzinfarkte entsteht durch eine Plaqueruptur an vorher mindergradigen Verengungen“, berichtet der Kardiologe und Reha-Spezialist Prof. Dr. Bernhard Schwaab, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung. „Dies kann auch der Grund dafür sein, dass bei manchen Patienten mit KHK oder nach einem Herzinfarkt der plötzliche Herztod das erste Zeichen einer Herzerkrankung ist, bei der vorab keine Symptome bemerkt wurden“, betont der Herzstiftungs-Vorstand und Chefarzt der Curschmann Klinik am Timmendorfer Strand. anlässlich der bundesweiten Herzwochen unter dem Motto „Gesunde Ge-

fäße - gesundes Herz. Den Herzinfarkt vermeiden“ (Infos unter <https://herzstiftung.de/herzwochen>). Umso wichtiger ist, so Schwaab, das Entstehen und Wachsen von Plaques frühzeitig zu verhindern oder zumindest zu verringern, indem man die Risikofaktoren der KHK ausschaltet oder vermindert. Die Deutsche Herzstiftung informiert im Rahmen der Herzwochen umfangreich über die wichtigsten Risikofaktoren für KHK und Herzinfarkt und deren Behandlungsmöglichkeiten und zeigt die entscheidenden Schritte auf, wie man einer KHK beziehungsweise ihrem Fortschreiten bis hin zum Herzinfarkt wirkungsvoll vorbeugt. Auch wer sich bereits wegen einer KHK oder anderen Herz- oder Kreislauferkrankung, wie Bluthochdruck oder Diabetes, in Behandlung befindet, sollte unbedingt auch alle weiteren Risikofaktoren im Blick behalten, ihnen mit Lebensstilmaßnahmen vorbeugen und gegebenenfalls zusätzlich medikamentös behandeln.

Regelmäßigen Gesundheits-Check-up machen

„Eine wichtige Basismaßnahme für alle Menschen, um ihre individuellen Herz-Kreislauf-Risikofak-

toren frühzeitig zu erfassen, ist der regelmäßigen Gesundheits-Check-up bei der Hausärztin oder dem Hausarzt. Dieser kann ab 18 Jahren einmalig und ab 35 Jahren dann alle drei Jahre erfolgen“, unterstreicht der Präventions- und Reha-Experte Prof. Schwaab. Bezahlte wird der Check-up von der gesetzlichen Krankenkasse und durchgeführt von Allgemeinmedizinern, praktischen Ärzten und Internisten. Das EKG in Ruhe und unter Belastung sowie die Ultraschalluntersuchung des Herzens ergänzen das Untersuchungsspektrum. Darüber hinaus erlauben es etwa Ultraschalluntersuchungen der Halsschlagadern oder der Becken- und Beingefäße, frühzeitig Gefäßverkalkungen zu erkennen, die für die Betroffenen noch ohne Symptome sind. Kardiologen wie der Herzstiftungs-Vorstand Professor Schwaab empfehlen allen voran die folgenden Maßnahmen: **1. Blutdruck messen, Bluthochdruck behandeln**

Ein hoher Blutdruck ist der häufigste beeinflussbare Risikofaktor für Herzkrankheiten wie KHK, Herzschwäche oder Vorhofflimmern. Bluthochdruck verursacht am Anfang typischerweise keine

Beschwerden. Deshalb sollte der Blutdruck regelmäßig gemessen und ein Bluthochdruck effektiv eingestellt werden. Mehr Infos unter: <https://herzstiftung.de/bluthochdruck>

2. LDL-Cholesterin bestimmen und erhöhte Werte behandeln

Ein erhöhter Wert für das LDL-Cholesterin ist ein sehr wichtiger Risikofaktor für die Atherosklerose („Arterienverkalkung“) mit ihren schweren Folgen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Welchen LDL-Zielwert der Einzelne aufgrund seines Alters und seiner Krankengeschichte erreichen sollte, lässt sich mit speziellen Risikotabellen bestimmen.

LDL-Cholesterinsenkende Medikamente können das Plaquewachstum hemmen. Auch der Wert des überwiegend genetisch bedingten Blutfettes Lipoprotein(a), kurz Lp(a), sollte jeder einmal im Leben messen lassen. Infos unter <https://herzstiftung.de/cholesterin>

3. Blutzucker messen, Diabetes behandeln

Der sogenannte HbA1c-Wert bildet den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der letzten acht bis zwölf Wochen ab (Langzeitblutzuckerwert). Er dient zur Diagnose der Zuckerkrankheit Diabetes mellitus oder ihrer Vorstufe (Prädiabetes). Mit einem erhöhten HbA1c-Wert steigt auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Unter anderem beschleunigt ein chronisch hoher Blutzucker die Verkalkung und Schädigung von Gefäßen (Arteriosklerose) und führt zu einer Verschlechterung der Pumpleistung des Herzens sowie zu einer verstärkten Blutgerinnung in den geschädigten Gefäßen. Eine medikamentöse Therapie des Diabetes mellitus ist zur Vermeidung von Komplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfall unverzichtbar. Infos unter <https://herzstiftung.de/diabetes>

4. Rauchen beenden

Rauchen ist einer der Hauptrisikofaktoren für alle Herz- und Gefäßkrankheiten. Dies gilt ganz sicher auch für das Passivrauchen. Auch der Ersatz von Zigaretten durch sogenannte Verdampfersysteme (E-Zigaretten) oder Tabakerhitzer kann nicht als unbedenklich eingestuft werden.

Den Nikotinkonsum zu beenden, ist die wirksamste einzelne Maßnahme auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil. Ein gerin-

ger Gewichtsanstieg in den ersten Monaten, das haben Studien gezeigt, schmälert nicht den Gewinn für die Gesundheit, der durch den Nikotin-Stopp erreicht wurde. Die Sucht nach der konventionellen Zigarette darf nicht durch die Abhängigkeit von der E-Zigarette ersetzt werden. Beim Aufhören mit dem Rauchen können Anti-Rauch-Programme wie auch vom Arzt verschriebene Medikamente helfen.

Infos: <https://herzstiftung.de/rauchen-aufhoeren>

5. Übergewicht vermeiden, Körpergewicht kontrollieren

Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit) sind unabhängige Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das gilt besonders für das (viszerale) Fettgewebe in der Bauchhöhle rund um die inneren Organe und das auf der Oberfläche des Herzens liegende (epikardiale) Fettgewebe, die entzündliche Prozesse auslösen und damit die Entstehung von Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Ein regelmäßiges Bestimmen des Taillenumfangs im Verhältnis zur Körpergröße oder des Body-Mass-Index (BMI) hilft, das individuelle Risiko frühzeitig zu erkennen und entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Infos: <https://herzstiftung.de/fettverteilung-bmi>

6. In Bewegung bleiben und Sport treiben

Körperliche Ausdaueraktivität senkt Blutfette, Blutzucker und Blutdruck, reduziert das Risiko für Arteriosklerose, stärkt die Herzkraft, unterstützt bei der Gewichtsabnahme und hilft beim Stressabbau. Optimal sind mindestens fünf Mal die Woche 30 bis 60 Minuten Ausdaueraktivität (flottes Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen etc.) und eine insgesamt aktive Lebensweise, die sitzende Tätigkeiten durch Bewegungseinheiten ausgleicht (z. B. Spazierengehen in der Mittagspause, Wandern, mit dem Rad zur Arbeit/Einkauf). Auch kürzere Einheiten können helfen: z. B. zügiges Spazierengehen für 10-15 Minuten.

Generell gilt: Jedes Mehr an Aktivität wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Am besten den Alltag so bewegt wie möglich gestalten. Ergänzend zum Ausdauertraining ist ein moderates Krafttraining wichtig: beispielsweise Kraft-

übungen mit niedriger Belastung und hoher Wiederholungsrate (z.B. 30 Prozent der Maximalkraft bei 20 Wiederholungen - Pressatmung unbedingt vermeiden).

Ebenso ein Mobilitäts- und Beweglichkeitstraining (z. B. Gleichgewichts- und Dehnübungen). Neuere Studien zeigen auch, dass sich ein isometrisches Krafttraining (z. B. 4x2 Minuten Wandsitzen) günstig auf den Blutdruck auswirkt.

7. Gesund ernähren

Eine gesunde Ernährung lohnt sich: unter anderem verringert sie Entzündungsvorgänge im Körper, verbessert die Funktion der zarten Gefäßinnenhaut (Endothelfunktion), optimiert die Wirkung des eigenen Insulins, senkt den Blutdruck und hilft das Übergewicht am Bauch zu vermeiden. Herzspezialisten propagieren die traditionelle Mittelmeerküche mit viel Gemüse und Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten (z. B. Bohnen, Erbsen, Linsen), Oliven- und Rapsöl, weniger Fleisch, eher Fisch (Lachs, Hering, Makrele); wenn Fleisch, eher weißes, Milchprodukten (idealerweise fermentiert wie z.B. Quark, Joghurt, Käse) sowie Kräutern und Gewürzen statt viel Salz.

Allein der Ersatz von herkömmlichem Natrium-Salz (Kochsalz, Speisesalz) durch 25-30 Prozent Kalium-Salz senkt den Blutdruck und hilft dadurch Herzinfarkte und Schlaganfälle zu vermeiden: beispielsweise mit Kalium angereichertes Salz aus 75 Prozent Natriumchlorid und 25 Prozent Kaliumchlorid. Oder man setzt Lebensmittel wie Obst und Gemüse auf den Speiseplan, die von Natur aus wenig Natrium, dafür aber viel Kalium enthalten. Ausnahme: Bei fortgeschrittener Nierenerkrankung, Einnahme eines Kaliumpräparates oder eines kaliumsparenden Diuretikums sollte auf den Salzersatz verzichtet werden.

Infos: <https://herzstiftung.de/salzkonsum>.

Auf Alkohol sollte möglichst verzichtet oder der Konsum sollte auf 10 bis höchstens 20 Gramm pro Tag begrenzt werden (= rund 0,1 bis 0,2 Liter Wein oder 0,2 bis 0,4 Liter Bier). Auch zu viel Zucker schadet Herz und Gefäßen. Alkoholfreie Tage helfen dem Herzen und den Gefäßen. Zu viel Zucker in Lebensmitteln und Getränken erhöht das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes.

Deshalb die Devise: Zucker in Getränken und in Lebensmitteln vermeiden.

<https://herzstiftung.de/herzgesund-leben>

8. Ausreichend schlafen

Ausreichender und entspannender Schlaf ist für eine gesunde Lebensführung ebenfalls sehr wichtig. Schlaf und Herzgesundheit hängen eng zusammen. Wer sich nach ausreichend Schlaf morgens trotzdem müde und gerädert fühlt, sollte prüfen lassen, ob eine Atemstörung im Schlaf besteht.

Experten-Tipp von Professor Schwaab:

„Beginnen Sie langsam!“

Ein Fehler vieler Menschen, die für einen gesunden Lebensstil aktiv werden möchten: Sie nehmen sich zu viel vor. Professor Schwaab rät, langsam zu beginnen: „Überlegen Sie, was Sie zuerst angehen möchten und versuchen Sie nicht, alles auf einmal zu ändern. Wenn Sie beispielsweise rauchen und übergewichtig sind und Sie das Rauchen aufgeben wollen, hören Sie zuerst mit dem Rauchen auf und machen Sie nicht zugleich noch eine Diät. Wenn Sie zu viel sitzen, beginnen Sie langsam, sich mehr zu bewegen, und versuchen Sie nicht, gleich einen Halbmarathon zu laufen.“ Schon einzelne Maßnahmen können viel bewirken. Bereits ein Rauchstopp und regelmäßige Bewegung können das Risiko einer KHK um 50 Prozent senken. (wi)

Deutsche Herzstiftung e.V.

Fragen zur Verteilung?

mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de

REGIO PRESSE VERTRIEB GmbH

Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



110 POLIZEI

112 FEUERWEHR



APOTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Samstag, 10. Januar

Goethe-Apotheke OHG

Goethestraße 1, 47441 Moers, Tel.: 02841-8814700

Budberg-Apotheke

Rheinberger Str. 82, 47495 Rheinberg, Tel.: 02843/92730

Sonntag, 11. Januar

Klumpen-Apotheke

Niederrheinallee 356, 47506 Neukirchen-Vluyn, Tel.: 02845/941940

Brunnen-Apotheke

Kurt-Schumacher-Allee 42, 47445 Moers, Tel.: +49284141555

Samstag, 17. Januar

Friedrich Apotheke

Friedrichstraße 14, 47475 Kamp-Lintfort, Tel.: 02842/5342

easyApotheke Moers

Römerstraße 568, 47443 Moers, Tel.: 02841-658300

Sonntag, 18. Januar

Elefanten-Apotheke

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

Apotheke am Kö

Steinstraße 55, 47441 Moers, Tel.: 02841/22911

Um in Notfällen sicher zu gehen, empfiehlt es sich, die angegebene Apotheke vorab telefonisch zu kontaktieren.

Zudem bietet die Plattform www.apothekennotdienst-nrw.de einen Überblick über alle diensthabenden Notdienst-Apotheken in ganz NRW.

Auch per Telefon lassen sich Be-

reichschaftsapotheken ermitteln: Nach Anruf der Kurzwahl 22 8 33 von jedem Handy (69 Cent/Min) oder der kostenlosen Rufnummer 0800 00 22 8 33 aus dem deutschen Festnetz.

Der zahnärztliche Notdienst ist unter der Rufnummer 0180 59 86 700 zu ermitteln.

Angaben ohne Gewähr

Ordnungsbehördlicher Bereitschaftsdienst

Für **dringende** ordnungsbehördliche Notfälle außerhalb der allgemeinen Dienststunden und am Wochenende ist bei der Verwaltung unter der Rufnummer 0172/ 2 60 34 89 ein Bereitschaftsdienst eingerichtet. Der Bereitschaftsdienst des Bauhofes ist über den Bereitschaftsdienst des Ordnungsamtes zu erreichen. Bitte rufen Sie nur an, wenn die Gelegenheit keinen Aufschub bis zu den Dienststunden der Verwaltung duldet.

Wenn Sie in Notfällen außerhalb der allgemeinen Dienststunden keinen Bediensteten der Gemeinde erreichen sollten, wenden Sie sich an die Polizeistation Geldern, Tel. 02831/1250

Ärztlicher Notdienst Notdienstpraxen Kreis Kleve ab 1. Juli 2021

Außerhalb der regulären Praxisöffnungszeiten stehen Patienten aus dem Kreis Kleve im Notfall ambulante Notdienstpraxen zur Verfügung. Diese befinden sich am St. Antonius-Krankenhaus in Kleve, Albersallee 5-7, 47533 Kleve, (Erwachsene und Kinder) und am Gelderner St. Clemens-Hospital, Clemensstraße 6, 47608 Geldern, (Erwachsene). Eine Voranmeldung ist nicht notwendig. Die Notdienstpraxen können direkt aufgesucht werden. Die bislang wechselweise organisierten Notdienste der lokalen Arztpraxen entfallen damit.

Allgemeinärztliche Notdienstpraxis Kleve im St.-Antonius-Hospital

Öffnungszeiten: Montag, Dienstag und Donnerstag von 19 bis 22 Uhr, Mittwoch und Freitag von 13 bis 22 Uhr, Samstag, Sonntag, gesetzliche Feiertage, 24., 31. Dezember und Rosenmontag von 9 bis 22 Uhr
Kinderärztliche Notdienstpraxis im St.-Antonius-Hospital
Öffnungszeiten: 1. April bis 30. September: Samstag, Sonntag, gesetzl. Feiertage von 14 bis 18 Uhr
Öffnungszeiten, 1. Oktober bis 31. März: Samstag, Sonntag, gesetzl. Feiertage, 24., 31. Dezember, Rosenmontag von 10 bis 18 Uhr
Allgemeinärztliche Notdienstpraxis Geldern im St.-Clemens-Hospital

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag und Donnerstag von 19 bis 22 Uhr, Mittwoch und Freitag von 13 bis 22 Uhr, Samstag, Sonntag, gesetzliche Feiertage, 24., 31. Dezember und Rosenmontag von 9 bis 22 Uhr

Ärztliche Hausbesuche weiterhin über 116 117

Defibrillatoren

Nachfolgend eine Auflistung von unseren Defibrillatoren hier im Ort und der Umgebung:

- **Rathaus**, Rathausstraße 35 außen am Gebäude neben der Haustüre 24/7
- **Heimathaus**, Hauptstraße 39 an der Außenfassade 24/7
- **Turnhalle Rheurdt**, Schulweg 15 im Übungsleiterraum
- **Turnhalle Schaephuysen**, Hauptstraße 52 im Übungsleiterraum
- **Haus Quademechels**, Rathausstraße 57
- **Haus des Sports**, Lilienweg 4 am Gang zum Vereinsheim
- **Sanitätsgeschäft Linzner**, Hochend 42 außen vor dem Geschäft 24/7
- **Schwimmbad Rheurdt**, Am Hallenbad 3 im Aufsichtsräum des Hallenbades
- **Saelhuysen 26**, zwischen den Garagen 24/7
- **Landmaschinen Mölders**, Niederend 51 Kreisverkehr B510 24/7

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 |



NOTFALL-SCHUBLADE

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

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

Strom- und Wasserversorgung

Bei Stromausfällen und Störungen im Wasserleitungsnetz der Gemeinde Rheurdt wenden Sie sich bitte an die kostenfreie Störungsnummer der Westnetz GmbH, 0800/4112244. Bei Störungen im Bereich des Wassernetzes können Sie sich auch an die Stadtwerke Kamp-Lintfort GmbH wenden. Die Telefonnummer lautet: 02842/96500.

Gasversorgung

Entstörungsdienst Gelsenwasser
0800 7 9999-50

Sirenenwarnung

Wichtig ist, die offiziellen Sirenenwarntöne zu kennen.

Warnung der Bevölkerung

Einminütiger Dauerton auf- und abschwellend (Heulton)
Gewünschtes Verhalten:
Geschlossene Räume aufsuchen, Radio oder Fernsehen einschalten.
Einminütiger Dauerton eintönig: Entwarnung

Alarmierungston

Freiwillige Feuerwehr

Einminütiger Dauerton 2 x unterbrochen (für Bevölkerung unbeachtlich)

Mit der Warn-App NINA sind Sie immer über aktuelle Gefahren informiert.

Night-Mover 2.0

Das Projekt „Night-Mover 2.0“ ermöglicht Jugendlichen und jungen Erwachsenen eine sichere Heimfahrt.

Durch die Nutzung der „Night-Mover 2.0“-App wird bei einer Fahrt mit einem der teilnehmenden Taxi- und Mietwagenunternehmen ein Zuschuss von 6,00 Euro pro berechtigter Person vom Fahrpreis abgezogen.

Die kostenfreie App gibt es im jeweiligen App-Store (Android oder iOS).

Weitere Infos unter: www.kreis-kleve.de (Schnellzugriff: Night-Mover)

Sparkassenwagen Rheurdt - Jeden Freitag

Liebe Bürger/-innen hiermit wollen wir Sie informieren, dass der Sparkassenwagen jeden Freitag von 13:15-14:15 Uhr an der Rathausstraße 4 für Sie geöffnet hat. Die Telefonnummer der mobilen Filiale lautet +49 2151 68-0.

• Heimweg-Telefon

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

030 120 74 182

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

**WIR HELFEN IHNEN
GERNE, IHRE
SELBSTSTÄNDIGKEIT
ZU ERHALTEN
UND ZU FÖRDERN.**


Pflegedienst Joanna

Lind 49 
47509 Rheurdt

Tel.: 0 21 51 / 64 77 035 

info@pflegedienst-joanna-krefeld.de 

www.pflegedienst-joanna-krefeld.de

REGIONALES

Auf dem Parkplatz gilt nicht automatisch „rechts vor links“

Der Einkauf, ein kurzer Stopp beim Baumarkt oder Supermarkt - was gilt auf Parkplätzen eigentlich im Hinblick auf die Vorfahrt? Viele verlassen sich auf die Regel „rechts vor links“, wie sie aus dem Straßenverkehr bekannt ist. Tatsächlich gilt diese Regel auf Parkplätzen nur sehr eingeschränkt.

„Straßencharakter“ fehlt - daher keine generelle Vorfahrtsregel

Die Vorfahrtsregel „rechts vor links“ ist in der Straßenverkehrsordnung (StVO) in § 8 Abs. 1 Satz 1 verankert und gilt an jeder Kreuzung oder Einmündung von Straßen ohne besondere Verkehrszeichen.

Der Bundesgerichtshof (BGH) hat jedoch entschieden, dass auf öffentlichen Parkplätzen grundsätzlich keine „Straßen“ im Sinne der StVO vorliegen, weil dort keine Fahrbahnen mit fließendem Verkehr bestehen, sondern weit überwiegend Rangier- und Parkplatzbewegungen.

Folglich gilt „rechts vor links“ dort nicht automatisch.

Stattdessen gelten Rücksicht und Kommunikation

Weil keine allgemeine Vorfahrtsregel greift, heißt das:

Autofahrer müssen besondere Vorsicht walten lassen und mit unklaren Situationen rechnen.

Oft gilt die Regeln der gegenseitigen Rücksichtnahme (§ 1 StVO): Wer fährt - wer rangiert? Wer steht - wer fährt los? Ein Blickkontakt oder eine Handbewegung kann helfen.

Betreiber oder Grundstückseigentümer können durch Beschilderung oder Bodenmarkierungen eigene Vorfahrtsregeln festlegen. In solchen Fällen gilt dann die jeweilige Regelung.

Wenn Sie auf einem größeren Parkplatz, zum Beispiel eines Supermarkts oder eines Parkhauses, unterwegs sind, gehen Sie davon aus: Es ist keine klassische



Straße mit Regel-Kreuzung. Fahren Sie langsam, achten Sie auf Fußgänger, Fahrzeuge beim Rangieren sowie auf verdeckte Sicht-Situationen, wie zum Beispiel zwischen geparkten Fahrzeugen.

Seien Sie bereit, anderen Autos Vorrang zu gewähren - auch wenn formal keine Vorfahrtsregel gilt. Prüfen Sie, ob Hinweisschilder oder Bodenmarkierungen auf dem Parkplatz vorhanden sind, die eine bestimmte Vorfahrtsregel

oder Fahrtrichtung vorgeben.

Auch wenn viele Autofahrer reflexhaft davon ausgehen, dass „rechts vor links“ überall gilt - auf einem Parkplatz ist diese Vorfahrtsregel nicht automatisch anwendbar. Wer vorausschauend fährt und Rücksicht nimmt, kann das Risiko von Missverständnissen oder Unfällen deutlich reduzieren. Ein kurzer Blick und etwas Rücksicht reichen oft, um sicher durch den Parkplatzalltag zu kommen.

Die nächste Ausgabe erscheint am:
Mittwoch, 21. Januar 2026
Annahmeschluss ist am:
15.01.2026 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 RHEURDT

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@rautenbergberg.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

INHALTLICHE VERANTWORTUNG

Amtliche Bekanntmachungen:
Gemeindeverwaltung Rheurdt
Bürgermeister Dirk Ketelaars
Rathausstraße 35 · 47509 Rheurdt

Politik (Mitteilungen der Parteien):

SPD	Barbara Wolter
CDU	Robert Peerenboom
FDP	Claudia Stränger
Bündnis 90 / Die Grünen	Frank Hoffmann
WIR	Alf Bockheim

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 Rheurdt. Keine Zustell-
garantie. Einzelheft: 5,00 € zzgl. Porto (Bestellung über die
Herausgeberin). Geschützte Warenzeichen sind meist
nicht gesondert gekennzeichnet, fehlende Hinweise be-
gründen kein Nutzungsrecht. Namentlich gekennzeichnete
Beiträge geben nicht zwingend die Meinung der Redak-
tion wieder.

Pressematerial & eingesandte Inhalte

Eingesandtes Material wird nicht zurückgesandt. Ein An-
spruch auf Veröffentlichung besteht nicht. Die Einreichenden
haften für Inhalte, Rechtheit und vollständige
Quellenangaben. Mit der Einreichung wird Rautenberg Me-
dia ein einfaches Nutzungsrecht zur Veröffentlichung in
Print- und Onlinemedien eingeräumt – auch für Bildmate-
rial. Die Einreichenden garantieren die Rechteinhaber-
schaft und stellen Rautenberg Media von Ansprüchen Dritter
frei. Bei versehentlichem Weglassen von Namens- oder
Quellenangaben verzichten sie auf daraus entstehende An-
sprüche. Fremdbeiträge erscheinen auf Verantwortung der
jeweiligen Einreichenden. Die Redaktion wählt aus und be-
arbeitet, übernimmt aber keine Haftung für Inhalte.

KONTAKT

MEDIENBERATERIN

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

VERTEILUNG

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

VERKAUF Fon 02241 260-112

verkauf@rautenbergberg.media

REDAKTION Fon 02241 260-250 /-212

redaktion@rautenbergberg.media

RAUTENBERG MEDIA ONLINE

rautenbergberg.media
facebook.de/rautenbergbergmedia
instagram.de/rautenbergberg_media
youtube.com/@rautenbergbergmedia

ZEITUNG

mitteilungsblatt-rheurd.de/e-paper

SHOP

rautenbergberg.media/anzeigen

- ZEITUNG
- DRUCK
- WEB
- FILM

RAUTENBERG
MEDIA

PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN

ONLINE BESTELLEN

www.rautenbergberg.media/kleinanzeigen



Algen
produzieren
rund die Hälfte
des Sauerstoffs
auf der Erde.

KLEINANZEIGEN
PRIVAT & GESCHÄFTLICH
ONLINE BESTELLEN

rautenbergberg.media/kleinanzeigen
Ihre private*
KLEINANZEIGE
bis 100 Zeichen
in dieser Zeitung **ab 6,99€**

*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

RAUTENBERG MEDIA



**KÖNIGSBERGER
Express**

Diese deutschsprachige Zeitung in-
formiert Sie monatlich über Ge-
sellschaft und Politik in der Region in
und um Kaliningrad.

ABO-BESTELLUNG

FON +49 (0) 2241 260-380
FAX +49 (0) 2241 260-339
www.koenigsberger-express.info



Familien

ANZEIGENSHOP



Für alles was wirklich zählt!

shop.rautenbergberg.media

Online lesen: mitteilungsblatt-rheurd.de/e-paper
Mitteilungsblatt
ZUGLEICH AMTSBLATT FÜR DIE GEMEINDE RHEURDT
RHEURDT
Ökodorf Rheurdt
am Niederrhein
Verbreitung: Rheurdt, Finkenber-
gen, Lind, Neufeld,
Saehayen und Schaeffhausen
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>



Wir freuen uns auf Sie!

- ZEITUNG
- DRUCK
- WEB
- FILM



Dachdeckerhandwerk

Klimaanpassung aus Profihand

Das Dachdeckerhandwerk ist bestens aufgestellt, wenn es um den Umgang mit den Folgen des Klimawandels geht. Das zeigt jetzt auch der Abschlussbericht des Bundesinstituts für Berufsbildung (BIBB), der die Rolle der beruflichen Bildung bei der Klimaanpassung untersucht. Unter den zahlreichen Ausbildungsberufen wird das Dachdeckerhandwerk besonders hervorgehoben - als einer von drei Berufen, die schon heute entscheidend zur Klimaanpassung beitragen.

„Ob Dachbegrünung, Photovoltaik oder Regenwassermanagement - das alles ist längst Teil unserer Ausbildung und unseres Alltags“, sagt Rolf Fuhrmann, stellvertretender Hauptgeschäftsführer des Zentralverbands des Deutschen Dachdeckerhandwerks (ZVDH). „Unsere Betriebe leisten täglich Klimaschutz und Klimaanpassung - ganz konkret auf Deutschlands Dächern.“

Gewerkeübergreifende Kompetenz gewinnt in der Ausbildung an Bedeutung

Laut des Berichts bringt das Dachdeckerhandwerk das nötige Fachwissen mit und arbeitet gewerkeübergreifend, etwa mit Elektrikern, Landschaftsbauern oder dem SHK-Handwerk. Genau solche Kompetenzen werden aktuell in der Aus- und Weiterbildung weiter gestärkt - mit neuen Inhalten, einer freiwilligen Lehrwoche



Die perfekte Kombi: Photovoltaik und Gründach.

Foto: Bundesverband GebäudeGrün e.V./akz-o

Energietechnik und zusätzlichen Qualifikationen wie dem PV-Manager.

Das Fazit: Wer heute Dachdecker*in wird, entscheidet sich für einen Beruf mit Zukunft - und mit Verantwortung für eine klimafeste Gesellschaft. Wer mehr über eine Ausbildung im Dachdeckerhandwerk erfahren möchte, wird zum Beispiel hier fündig: www.dachdeckerdeinberuf.de (akz-o)



Auch Gärten sind auf Dächern möglich, es wird dann von einer intensiven Dachbegrünung gesprochen.

Foto: Bundesverband GebäudeGrün e.V./akz-o



WIR SUCHEN DICH

für unsere Zeitung
Mitteilungsblatt Rheurdt 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 Rheurdt (m/w/d)



Gripeschutzimpfung zum Schutz vor schwerwiegenden Komplikationen

Für Menschen, die an Herz-Kreislauf-Erkrankungen - insbesondere mit KHK und Herzschwäche - leiden, kann bereits ein grippaler Infekt schwerwiegende Folgen haben. Eine echte Grippe mit Influenza-Viren noch viel mehr. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt daher die Grippeimpfung auch ausdrücklich für Patienten mit chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Deutsche Herzstiftung schließt sich den Empfehlungen

der STIKO an und rät dringend zu einer Gripeschutzimpfung, um Komplikationen vorzubeugen. So haben Herzpatienten ein erhöhtes Risiko, dass es bei ihnen infolge einer Grippe (Influenza) zu bakteriellen Folgeinfektionen wie einer Lungenentzündung kommt. Studien geben außerdem zunehmend Hinweise darauf, dass die Influenza ein Risikofaktor für Herzinfarkte beziehungsweise Schlaganfälle ist. Denn die Grippe als virale Infektion kann zu Entzündungen

in Blutgefäßen führen. Bester Zeitraum für die Impfung ist von Oktober bis November, da dann meist auch die Grippezeit beginnt. Aber auch im Dezember und Januar kann man sich noch impfen lassen, etwa wenn die Influenzawelle erst dann so richtig um sich greift. **Wichtig zu wissen:** Die Grippeimpfung bietet keinen hundertprozentigen Schutz vor einer Ansteckung, denn Grippeviren verändern sich jährlich. Deshalb muss die Impfung auch immer wieder aufgefrischt werden. Der Grippeimpfstoff wird außerdem regelmäßig angepasst an die kur-

sierenden Erreger. Die STIKO empfiehlt für die Impfsaison 2025/2026 einen trivalenten Impfstoff (basierend auf 3 Erreger-Linien) und für Personen ab 60 eine Grippeimpfung ausschließlich mit Hochdosis- oder adjuvantiertem Impfstoff. Um gravierenden Folgen einer Atemwegsinfektion vorzubeugen, bietet es sich zudem an, die Grippeimpfung mit einer Impfung gegen Covid-19 zu verbinden. Beide Impfungen können zeitgleich erfolgen. Denn auch eine Covid-Infektion erhöht das Risiko für Herzranke. Deutsche Herzstiftung e.V.

SIE HABEN
EINEN PLATZ
FREI?

UND SUCHEN MITARBEITER:INNEN?

ST01
90 x 100 mm
ab 114,84*

WE ARE HIRING...

Mustermann / Musterfrau

Wir suchen nach der richtigen Person für...

Mustermann / Musterfrau

...weitere Informationen...

ST04
90 x 120 mm
ab 137,61*

JOIN OUR TEAM

WIR HABEN DIE LÖSUNG!

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

BUCHEN SIE JETZT
ONLINE IHRE
STELLENANZEIGE
UNTER:

RAUTENBERG
MEDIA

shop.rautenberg.media

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

Umgang mit Social Media: Vortragsangebot von AWO und Polizei

Kreis Kleve (ots) Im Jahr 2026 setzen das Familienbildungswerk AWO Kreisverband Kleve e. V. und die Kreispolizeibehörde Kleve ihr gemeinsames kostenloses Vortragsangebot fort. Das erste Präventionsangebote des neuen Jahres dreht sich am Mittwoch, 21. Januar, rund um das Thema „Social Media“. Kriminalhauptkommissar Stefan Hellwig aus dem Bereich der Kriminalprävention der KPB Kleve wird dabei u. a. über „Cybergrooming“ und die Gefahren des Teilens von „verbotenen Inhalten“ referieren. Das kostenlose Vortragsangebot fin-

det am Mittwoch, 21. Januar, ab 17:30 Uhr im Familienzentrum Mäuseburg (Verhoolenweg 26, 47551 Bedburg-Hau) statt. Eine Anmeldung für die Veranstaltung ist bis zum 16. Januar über die Website des Familienbildungswerk des AWO Kreisverband Kleve e. V. (awo-kreis kleve.de/einrichtungen/familie/familienbildungswerk-fbw/anmelden/) oder per E-Mail (awo-fbw@awo-kreis kleve.de) möglich. Die Kursnummer (K26-SM1) ist bei beiden Anmeldevarianten anzugeben. (pp)

16

Mitteilungsblatt Rheurdt | 42. Jahrgang | Nr. 1 | Mittwoch, 07. Januar 2026 | Kw 2 | mitteilungsblatt-rheurdt.de/e-paper