



Unsere Zeitung

Seit 2016

Heimatzeitung über Vereine, Sport, Freizeit, Gewerbe und Gesundheit

Ausgabe 105

www.uz-niederrhein.eu · Telefon (02825) 9 38 41 17

Mai 2026

KIRMES UND SCHIESSEN IN SONSBECK

Artikel auf Seite 10



WEITERE THEMEN

Schützen mit Schiessen und Kirmes

Seite 10 & 11

Gesundheits Serie
Seite 13

30. Geburtstag Xantener Nordsee
ab Seite 15

Trainiere jetzt
Seite 4

Der Krankenfahrservice mit dem gelben Punkt

KRANKENFAHRTEN

Sonsbeck - Xanten - Veen - Kapellen
(Abrechnung mit allen Krankenkassen)

Wir fahren Sie zum Krankenhaus,
Arzt, Dialyse, Reha, Strahlen- und Chemotherapie

Yellow
Point

02838-91921 / 02801-987380 / 02802-948890

Ferdinand Riebe e.K. · 47665 Sonsbeck · Betriebssitz + Bereitstellung Fahrzeuge Sonsbeck
HRA 2643 Genehmigung Verkehr mit Mietwagen nach §49 PBefg
info@ypoint.de

Wir fahren Sie auch zum Flughafen

Fahrservice Yellow Point steht für:

KOMPETENTE CHAUFFEURE.
ZUVERLÄSSIGE DIENSTLEISTUNGEN.
FAHRTEN ZU FESTPREISEN.

Yellow
Point

02838-91921 oder 0211-17990168

Fahrservice und Funkmietwagen Yellow Point
47665 Sonsbeck

Ferdinand Riebe e.K. · 47665 Sonsbeck · HRA2643 Betriebssitz Bereitstellung Fahrzeuge Sonsbeck

Brennstoffhandel

René Bergmann



Kaminholz

Blumenheideweg 6
47625 Kevelaer-Wetten

rene-bergman81@web.de

Mobil: 0173-7407258

www.kaminholz-kevelaer.de

VAN HUET & WEBER Grüßli

Hochstraße 137
47665 Sonsbeck
Telefon: (0 28 38) 20 65
www.vanhuet-weber.de

STEIN IN FORM

BLUMEN de Kok
Meisterbetrieb

10. Mai Muttertag
Sag Danke.

Was gibt es schöneres
als mit Blumen
überrascht zu werden

Bitte bestellen Sie rechtzeitig Ihre Blumensträuße!

Meisterbetrieb · Yvonne de Kok · Alpener Straße 28
47665 Sonsbeck · Telefon 0 28 38 - 21 93

Heilpädagogische Praxis
Terschlüssen - Mobil und Ambulant

*Es gibt Kinder,
die sind nicht
einfach, sondern
einfach anders!*



Mein Leistungsangebot:
Heilpädagogische Frühförderung
Heilpädagogische Diagnostik
Traumapädagogik
Spieltherapie
Stärkung sozialer und emotionaler
Kompetenz
Elternberatung und Elternbegleitung
Marburger Konzentrationstraining
Marburger Verhaltenstraining

Zielgruppe
Kinder ab Geburt, Jugendliche und
junge Erwachsene

M. Terschlüssen - Heilpädagogin, Trauma Pädagogin, Sozialmanagerin

Marianne Terschlüssen · Alter Rheinweg 43 · 46509 Xanten · (028 01) 9 02 31
www.heilpaedagogik-terschluesen.de · email: marianne.terschluesen@gmx.de

FZX: Kreis Wesel will aussteigen – Forum Xanten fordert Besinnung

Xanten Der Kreistag Wesel hat Ende März mit großer Mehrheit beschlossen, seine Beteiligung an der Freizeitzentrum Xanten GmbH zu beenden. Statt dauerhaft höhere Zuschüsse zu zahlen, strebt der Kreis eine einmalige Ablösesumme an. Stadt Xanten und der Regionalverband Ruhr hatten der nötigen Verdoppelung des gemeinsamen Jahreszuschusses auf knapp 1,2 Millionen Euro bereits zugestimmt – der Kreis verweigerte sich.

Die Wählergemeinschaft Forum Xanten (FoX) reagierte mit Kritik, aber auch mit unerwarteter Offenheit: Der Vorstoß des Kreises könne eine Chance sein, endlich über wirtschaftliche Effizienz im Betrieb zu sprechen und die Zuschüsse mittelfristig zu senken. Klar sei aber auch: Das FZX müsse weiterhin gemeinsam von RVR, Kreis und Stadt getragen werden.

Besonders scharf kritisiert FoX den politischen Widerspruch: CDU, SPD und Grüne hatten im Xantener Stadtrat die Zuschusserhöhung mit großer Mehrheit mitgetragen – und auf Kreisebene kurz darauf für den Ausstieg gestimmt. Eine Linie, die kaum vermittelbar sei.

COMEDY IM KASTELL: Maxi Gstettenbauer kehrt nach Sonsbeck zurück

Sonsbeck Nach seinem erfolgreichen Auftritt 2022 kommt Comedian Maxi Gstettenbauer erneut ins Sonsbecker Kastell. Am 6. Mai verspricht der Kabarettist einen unterhaltsamen Abend – ursprünglich für den 29. April geplant, musste die Veranstaltung aus organisatorischen Gründen um eine Woche verschoben werden. Bereits erworbene Karten behalten ihre Gültigkeit. Vor vier Jahren sorgte Gstettenbauer bereits für einen faszinierenden Abend in Sonsbeck. Mit seinem Programm trifft der Comedian den Nerv des Publikums und verspricht auch bei seinem zweiten Gastspiel beste Unterhaltung.



Tag der offenen Tür im Bauhof Issum

Issum Am Samstag, 16. Mai 2026, von 10.30 bis 13 Uhr lädt die Gemeinde Issum zum Tag der offenen Tür im gemeindlichen Bauhof ein. Die elf Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geben Einblicke in ihre tägliche Arbeit für eine saubere und lebenswerte Gemeinde.

Auf dem Programm stehen Rundgänge durch die Betriebshallen, die

Präsentation der Fahrzeuge sowie Informationsstationen zu Themen wie Grünflächenpflege, Straßenwartung, Schreinerei, Schlosserei, Friedhöfe und Winterdienst. Ein besonderes Highlight ist die Vorstellung des Heißwasserunkrautbekämpfungsgesetzes – eine umweltfreundliche Alternative zur chemischen Unkrautbekämpfung.

Hundeschwimmen im Naturbad Xantener Südsee

Xanten Vor Beginn der Badesaison lädt das Freizeitzentrum Xanten am Sonntag, 19. April 2026, wieder zum Hundeschwimmen ins Naturbad ein. Von 11 bis 17 Uhr dreht sich im weitläufigen Naturbad mit rund 1.000 Metern Sandstrand alles um die Vierbeiner – und ihre Frauchen und Herren. Während die Hunde nach Herzenslust im Wasser toben können, bleibt das Ufer den Menschen vorbehalten. Über 20 regionale Aussteller präsentieren Produkte und Dienstleistungen rund um den Hund – von Zubehör und Accessoires über Training und Gesundheit bis hin zu personalisierten Geschen-

kideen. Neu dabei sind unter anderem Samdesa mit maßgeschneiderter Hundebekleidung, Miss Muzzle mit individueller Maulkorbberatung sowie Ready to Pawty Dinslaken für tierische Dekorationsideen bei besonderen Anlässen. Das Tierheim Wesel ist ebenfalls vor Ort und sammelt Spenden. Der Eintritt beträgt 1 Euro pro Fuß und Pfote – also 2 Euro pro Person, 4 Euro pro Hund. Tickets gibt es online und an der Tageskasse. Zugelassen sind ausschließlich sozialverträgliche, gesunde und geimpfte Hunde mit gültigem Impfschutz und Haftpflichtversicherung. Weitere Infos unter f-z-x.de/events.

Landfrauen Xanten wählen neuen Vorstand und verabschieden langjährige Wegbegleiterinnen

Die Jahreshauptversammlung der Landfrauen Xanten im Et Vynze Hüß in Vynen stand in diesem Jahr ganz im Zeichen von Rückblick, Dank und Aufbruch.

Zahlreiche Mitglieder waren der Einladung gefolgt und blickten gemeinsam auf ein aktives Jahr zurück. In ihrem lebendigen Jahresrückblick erinnerte Marita Heindorf-Hußmann an die vielen Veranstaltungen: Informationsabende, kreative Angebote, gemeinsame Ausflüge, kulturelle Veranstaltungen und viele Gelegenheiten zum Austausch. Die Landfrauen Xanten stehen seit vielen Jahren für ein starkes Netzwerk von Frauen, die sich gegenseitig unterstützen, weiterbilden und das Leben im ländlichen Raum aktiv mitgestalten. Nach dem Kassenbericht blieb bei Kaffee und selbst gebackenem Kuchen Zeit für Gespräche – ein fester Bestandteil der Landfrauen-Treffen. Ein zentraler Punkt waren die turnusmäßigen Neuwahlen des Vorstandes. Ute Koppers-Messing wurde zur neuen Vorsitzenden gewählt. Sie tritt die Nachfolge von Beate Matthaiwe an, die sich nach vielen Jahren engagierter Vorstandsarbeit

nicht erneut zur Wahl stellte. Ebenfalls ausgeschieden ist Gabriele Paeßens, die das Amt der Kassiererin innehatte. Mit großem Applaus verabschiedeten die Mitglieder beide aus ihren Ämtern. Beate Matthaiwe wurde für ihr 20-jähriges Engagement besonders geehrt – eine Zeit, in der sie die Entwicklung des Ortsverbandes maßgeblich mitgeprägt hat. Der neu gewählte Vorstand setzt sich wie folgt zusammen: Ute Koppers-Messing (Vorsitzende), Susanne Winkler (stellvertretende Vorsitzende), Marita Heindorf-Hußmann (Kassiererin) sowie die Beisitzerinnen Margot van den Berg, Sonja Meurs-Schuster, Mara Müller und Ute Tebraak. Der neue Vorstand möchte die erfolgreiche Arbeit fortführen und zugleich neue Impulse setzen. Ziel bleibt es, ein attraktives und vielseitiges Programm für Frauen jeden Alters anzubieten. Die Landfrauen Xanten verstehen sich als offenes Netzwerk, das Gemeinschaft lebt, Bildung fördert und Raum für persönliche Entwicklung bietet. Zum Abschluss sorgte ein unterhaltsames Bingo-Spiel für viele lachende Gesichter und einen gelungenen Ausklang eines stimmigen Nachmittags.



Der neue Vorstand der Xantener Landfrauen (von links): Margot van den Berg, Sonja Meurs-Schuster, Marita Heindorf-Hußmann, Mara Müller, Susanne Winkler, Ute Tebraak, Ute Koppers-Messing

Kanalreinigung in der Ortschaft Lüttingen

In der Ortschaft Lüttingen führt die Firma Umwelttechnik Franz Janßen GmbH in den kommenden Wochen eine Unterhaltsreinigung der Abwasserkanäle durch, um deren reibungslosen Betrieb sicherzustellen. Die Arbeiten finden vom 22.04.2026 bis voraussichtlich zum 22.05.2026 statt. Während der Arbeiten kann es vereinzelt zu Druckschwankungen im Kanalnetz kommen. Grundstückseigentümerinnen und Grundstückseigentümer werden daher darauf hingewiesen, dass sie gemäß der geltenden Entwässerungssatzung

selbst für geeignete Schutzmaßnahmen gegen einen möglichen Rückstau aus dem öffentlichen Kanal verantwortlich sind. Im Zeitraum der Reinigungsarbeiten kann es kurzfristig zu kleineren Verkehrsbehinderungen kommen. Um die Arbeiten zügig und sicher durchführen zu können, werden Anwohnerinnen und Anwohner gebeten, ihre Fahrzeuge nicht über den Abwasserschächten zu parken. Der Entwässerungsbetrieb bedankt sich bei allen Bürgerinnen und Bürgern für ihr Verständnis und ihre Unterstützung.

Zahnarztpraxis Wallstraße

Wallstraße 7
47665 Sonsbeck
Tel. (02838) 91 87-0

www.zahnarztpraxis-wallstrasse.de
info@zahnarztpraxis-wallstrasse.de
(01 51) 40 31 70 29

Ab sofort können Sie uns auch per WhatsApp erreichen

Online Terminvereinbarung



Seit 1850



Franz Jacobs
Hochstraße 34
47665 Sonsbeck

Telefon 0 28 38 · 23 23
Telefax 0 28 38 · 9 61 19

Das Softwarehaus am Niederrhein

zukunftsorientierte
attraktive
Jobs



INFORMATIK GMBH
erfolgreich

dynamisch
anspruchsvoll

www.hksinformatik.de/jobs



Eure Experten
für den Mittelstand.

Wir schützen, was ihr aufbaut.

Jetzt Termin
vereinbaren.

Giesen & Wehren OHG

Xantener Str. 11
47665 Sonsbeck
Tel. 02838 91360
giesen.wehren
@gs.provinzial.com

PROVINZIAL

TAG UND NACHT: Fon: 0 28 38 | 33 41 • Mobil: 01 72 | 26 90 821

- Individuelle Beratung
- Erd-, Feuer- und Seebestattungen
- Erledigung aller Bestattungsangelegenheiten und Formalitäten
- Trauerdrucksachen aus eigener Druckerei
- Bestattungsvorsorge

Ihr kompetenter Ansprechpartner in allen Bestattungsangelegenheiten.

Peters BESTATTUNGEN

BEERDIGUNGSMUSEUM IN SONSBECK SEIT 1902
Hochstraße 52 • 47665 Sonsbeck • Fax: 0 28 38 | 96 882
Mail: kontakt@bestattungen-peters.info | www.bestattungen-peters.info

van Heekeren FENSTER & TÜREN - METALLBAU

Dieter van Heekeren
Sonsbeck, Alpener Str. 31
Tel. 02838/91663 u. 0160/7242531

- Wintergärten
- Insektenschutz
- Vordächer

email: vanheekeren@t-online.de
www.vanheekeren.de

Fliegengitter aus eigener Fertigung jetzt in allen Farben

Mobile Banking premium.

Die App Sparkasse: Erneut Bestnoten im Test bei Capital.
Nutzen auch Sie die vielen praktischen Funktionen.

Capital
BESTE BANKEN-APPS
★★★★★
Hochwertigste für Sparkasse

Sparkasse am Niederrhein

Weil's um mehr als Geld geht.

MÜLLPATEN GESUCHT: Xanten unterstützt Engagement für Sauberkeit

Xanten Die Stadt Xanten baut ihr Angebot für engagierte Bürgerinnen und Bürger aus: Mit der Müllpaten-Initiative werden Müllzangen, Müllsäcke und bei Bedarf Container zur Verfügung gestellt. Müllpatenschaften können von Einzelpersonen, Nachbarschaften, Vereinen oder Schulen übernommen werden. Interessierte wählen selbst einen Bereich aus, den sie pflegen möchten – etwa den Kurpark oder eine Straße. Der Umfang des Engagements ist frei wählbar: wöchentlich, monatlich oder nach

Bedarf. Bereits in der Vergangenheit haben sich Vereine und Organisationen an Sammelaktionen beteiligt. Aufgrund eines Bürgerantrags kann die Stadt dieses Engagement nun strukturiert unterstützen. Für gemeinsame Aktionen stellt der Baubetriebshof alle Materialien bereit. Die Ausgabe erfolgt am letzten Werktag vor der Aktion, die Rückgabe am nächsten Werktag danach. Anmeldungen beim Baubetriebshof Xanten unter Telefon 02801 772271 oder per E-Mail an Betriebshof@xanten.de.

TRAINIERE JETZT – dein Körper wartet nicht

Gesundheit

Niederrhein Es wird wärmer, die Tage länger – und die Ausreden weniger. Als Sportpsychologe sage ich dir eines direkt: Der beste Zeitpunkt zu beginnen war gestern. Der zweitbeste ist heute.

Was passiert wirklich, wenn du nichts tust?

Ab dem 30. Lebensjahr verliert der Körper ohne gezieltes Training jedes Jahr zwischen einem und drei Prozent Muskelmasse – ein Prozess, den Mediziner Sarkopenie nennen. Mit 60 kann das bedeuten: Du trägst keine schweren Einkaufstaschen mehr, du stehst nicht mehr sicher aus dem Sessel auf, du stolperst öfter. Kein Schreckgespenst, sondern Biologie. Die gute Nachricht: Du kannst diesen Prozess aufhalten – und sogar umkehren. In jedem Alter.

Theraband, Hanteln, Körpergewicht – es zählt, dass du es tust

Ein Theraband kostet wenige Euro und fordert deine Muskeln effektiv. Wer damit Rudern, Schulterdrücken oder Kniebeugen mit Widerstand macht, schult Kraft, Koordination und Stabilität gleichzeitig. Zwei Kilogramm Hanteln klingen nach wenig – aber fünfzehn saubere Bizepscurls, drei Sätze, bringen einen untrainierten Arm nach vier Wochen bereits spürbar weiter. Hauptsache: regelmäßig. Dreimal pro Woche zwanzig Minuten schlagen einmal im Monat zwei Stunden bei weitem.

Was Training wirklich mit dir macht – psychologisch

Hier wird es interessant, und ich beschönige nichts. Der erste Schritt ist der härteste. Nicht wegen der Muskeln, sondern wegen des inneren Schweinehundes – ein völlig normales psychologisches Phänomen. Das Gehirn bevorzugt kurzfristige Bequemlichkeit gegenüber langfristigen Nutzen. Das ist keine Wil-

lensschwäche, das ist Evolution.

Aber schon nach acht bis zwölf Wochen regelmäßigen Trainings verändert sich das Bild grundlegend. Kortisol, das Stresshormon, sinkt. Serotonin und Dopamin steigen – dieselben Botenstoffe, die Antidepressiva beeinflussen. Studien zeigen: Moderates Krafttraining wirkt bei leichten bis mittelschweren Depressionen ähnlich effektiv wie Medikamente. Das ist keine Werbung für Sport, das ist Neurochemie.

Dazu kommt das Erleben von Selbstwirksamkeit: Ich habe mir etwas vorgenommen – und ich habe es durchgezogen. Dieses Gefühl überträgt sich auf andere Lebensbereiche. Wer trainiert, schläft besser, isst bewusster, geht ruhiger mit Stress um.

Für ältere Menschen: Sturz ist kein Schicksal

Die Statistik ist ernüchternd: Stürze sind bei Menschen über 70 die häufigste Ursache für den Verlust der Selbstständigkeit. Gleichgewichtstraining, Beinkraft, Rumpfstabilität – das klingt nach Reha, ist aber schlicht Prävention. Wer heute eine Kniebeuge übt, schützt sich morgen vor dem Sturz auf der Treppe.

Für junge Menschen: Jetzt ist die Gelegenheit

Wer mit 25 oder 30 beginnt, baut ein Muskelfundament, von dem er mit 60 noch zehrt. Und wer schon in jungen Jahren erlebt, wie Training Stress abbaut und den Kopf klar macht, hat eine Ressource fürs Leben.

Fang an. Heute. Mit dem, was du hast.

Kein Fitnessstudio nötig. Kein teures Equipment. Ein Theraband, eine Matte, der eigene Körper – das reicht für den Anfang. Die Sonne kommt raus. Die Laune folgt. Aber sie folgt dem Training – nicht umgekehrt.

UZ-Ausgabe 106 erscheint am 29.5.2026
Anzeigenschluss am 22.5.2026

OGS-BEDARF ERMITTELN: Uedem startet Eltern-Umfrage

Ab dem 01.08.2026 wird der bundesweite Rechtsanspruch auf einen Platz in der OGS-Betreuung aufwachsend ab dem ersten Schuljahr eingeführt.

Die Gemeinde Uedem hat hierzu bereits räumliche Kapazitäten durch den Erweiterungsbau an der Geschwister-Devries-Grundschule geschaffen.

Um die tatsächlichen Betreuungsbedarfe von Eltern und Erziehungsberechtigten der künftigen Grundschulkinder zu erfassen, führt die Gemeinde Uedem eine aktuelle Online-Umfrage durch. Bis zum 25.04.2026 kann anonym teilgenommen und unverbindlich Bedarfe an Betreuungsplätzen für den offenen Ganztags (OGS) und das Betreuungsangebot „Schule von acht bis

eins“ gemeldet werden. Hintergrund ist es, Informationen zu sammeln und für den Träger der OGS – Caritasverband Kleve e.V. – eine verlässlichere Personalbedarfsplanung zu ermöglichen. Die Teilnahme an dieser Umfrage ersetzt nicht die offizielle Anmeldung zur OGS oder der Betreuung „Schule von acht bis eins“.

Eltern und Erziehungsberechtigte erhalten keine Vor- oder Nachteile, sofern an der Umfrage teilgenommen wird. Ein Dank gilt allen Eltern und Erziehungsberechtigten, die sich an der Umfrage beteiligen und somit die Planungen unterstützen. Bei Fragen steht der Schulträger gerne zur Verfügung. Link zur Umfrage: www.uedem.de/umfrage-ogs.

Neue Chefärztin für Altersmedizin im Willibrord-Spital

Emmerich Seit dem 1. März 2026 leitet Dr. med. (Univ. Niš) Staša Ritter die Klinik für Geriatrie und Frührehabilitation am St. Willibrord-Spital in Emmerich.

Sie folgt auf Dr. med. Thomas Maimworm, der in den Ruhestand verabschiedet wurde. Die neue Chefärztin ist Fachärztin für Innere Medizin mit den Zusatzbezeichnungen Geriatrie und Ernährungsmedizin. Derzeit absolviert sie zusätzlich eine Weiterbildung in Palliativmedizin. Besondere Schwerpunkte ihrer Arbeit liegen in der Schluckdiagnostik und Ernährungsmedizin.

„Die Geriatrie ist ein zentraler Bestandteil der medizinischen Versorgung, da ältere Menschen oft eine besonders

individuelle und umfassende Betreuung benötigen“, erklärt Dr. Ritter. „Ich freue mich darauf, gemeinsam mit dem engagierten Team die Versorgung unserer Patientinnen und Patienten auf hohem Niveau sicherzustellen.“

Iris Nötling, Geschäftsführerin des St. Willibrord-Spitals, begrüßt die Neubesetzung: „Mit Dr. Ritter konnten wir eine ausgewiesene Expertin gewinnen, die sowohl fachlich als auch menschlich hervorragend zu unserem Haus passt.“

Die Abteilung für Geriatrie und Frührehabilitation behandelt ältere Patienten mit akuten und chronischen Erkrankungen. Ziel ist es, ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität bestmöglich zu erhalten oder wiederherzustellen.

Sparkasse am Niederrhein präsentiert

Sommer Open Air

Kantener Fährsee

- 26.06. KÖLSCHER ABEND
- 27.06. SOMMER-WIESN
- 03.07. NIGHTWASH
- 04.07. HAZEL BRUGGER
- 05.07. BERND STELTER
- 25.07. WHITE DINNER

Infos und Vorverkauf www.f-z-x.de/events

QR-Code:

Instagram: @freizeitzentrum_kanten
Facebook: @Freizeitzentrum Kanten
Website: www.f-z-x.de

Freizeit Zentrum Kanten

UZ IM INTERNET: UZ-NIEDERRHEIN.EU

Energie sparen. Förderung sichern. Werte steigern.

Unabhängige Energieberatung für Wohngebäude & Gewerbe

AHK

AHK – Energie Agentur UG
Energie - und Förderberatung

Wir zeigen Ihnen konkret, wo Sie Geld sparen und welche Förderungen Sie wirklich bekommen.

Individuell. Verständlich. Auf den Punkt.

Helmut Klein
zugel. Energieberater BAFA/ANW
Tel. 0800 / 1089213
Web: www.klein-geb.info
Email: info@helmut-klein.de

Gaststätte Am Markt

Sonsbecker Bierolympiade – Runde 2!

An Vatertag, 14.05.2026, geht's wieder rund in der Gaststätte Am Markt in Sonsbeck! Ab 11 Uhr erwartet euch die zweite Auflage unserer legendären Bierolympiade – mit jeder Menge Spaß, Action und guter Laune.

Freut euch auf abwechslungsreiche Spielestationen im ganzen Lokal und Biergarten: von Looping Loui über Mario Kart (Don't Drink and Drive) bis hin zu Beerpong, Nageln, Minigolf und vielem mehr!

Draußen im Biergarten gibt's zusätzlich eine Außentheke, gute Musik und frisch Gegrilltes – perfekt für einen unvergesslichen Feiertag mit Freunden.

Kommt vorbei, macht mit und stoßt mit uns an!

Hochstraße 47 • 47665 Sonsbeck • Telefon: (02838) 21 86

GASTSTÄTTE "AM MARKT" PRESENTS
2. SONSBECKER BIER OLYMPIADE
14. MAI VATERTAG 2026
Gaststätte Am Markt
BIER OLYMPIADE MIT BEERPONG, MARIO-KART, MINIGOLF UVM.
FRISCHES PASSBIER - LECKER GEGRILLTES
BIERGARTENERÖFFNUNG MIT MUSIK
WEITERE INFORMATIONEN UNTER [f](https://www.facebook.com/ammarktsonsbeck) [i](https://www.instagram.com/ammarktsonsbeck) @AMMARKTSO

**Hier könnte
Ihre
Anzeige
stehen.

Im 1/16
Seitenformat**

Heimat- und Verkehrsverein
Sonsbeck e.V.

*GRÜNE PERLE
AM NIEDERRHEIN*

In Sonsbeck
wohnen...
...wo andere
Erholung suchen!

**Unterstützer und neue Mitglieder sind
bei uns jederzeit willkommen!**

Taubenweg 4 • 47665 Sonsbeck
Telefon (0 28 38) 77 83 93
info@hvvs-sonsbeck.de
www.hvv-sonsbeck.de

**Heimat- und Verkehrsverein
Sonsbeck e. V.**

*GRÜNE PERLE
AM NIEDERRHEIN*

In Sonsbeck wohnen...
...wo andere Erholung suchen!

lädt zu folgenden Terminen im Jahr 2026 ein

Mühlenfrühstück	Donnerstag	14.5.2026	8.00 - 11.00 Uhr
Sandwich - Sonsbeck Städtepartnerschaftsbesuch	Donnerstag bis Sonntag	4.6.2026 7.6.2026	Ankunft Abreise
Mühlenfest	Freitag	12.6.2026	20.00 Uhr
Niederheinischer Raderlebnistag <small>mit Info und Versorgungsstand</small>	Sonntag	5.7.2026	10.00 Uhr
Seniorenfahrt	Mittwoch	2.9.2026	13.00 Uhr
Radwanderung HVV	Sonntag	13.9.2026	10.00 Uhr

UZ Unsere Zeitung
Niederrhein

Heimatzeitung über Vereine, Sport, Freizeit, Gewerbe und Gesundheit

Wir suchen Dich!
Einmal im Monat ein nettes Taschengeld dazu verdienen!
Zur Verteilung der Monatszeitung "Unsere Zeitung" für den Bereich Uedem. Wir zahlen einen fairen Preis. Einfach unverbindlich nachfragen unter
**0152 / 02039113 oder Email:
info@medienhaus-niederrhein.eu**

TISCHLEREI
GmbH & Co. KG
anßen

**Fenster • Türen • Innenausbau
Sonnenschutz • Insektenschutz**

Geschäftsführer Karl-Heinz Kanders Tel. (02838) 22 63
Hochstraße 98 • 47665 SONSBECK Fax (02838) 93 23
E-Mail: tischlerei@hk-hanssen.de • Internet: www.hk-hanssen.de

**Sonsbecker Unternehmen
öffnen wieder ihre Türen**

Sonsbeck (wer) Fünf Betriebe aus Sonsbeck laden Bürgerinnen und Bürger ein, hinter die Kulissen der heimischen Wirtschaft zu schauen.

Die Veranstaltungsreihe »Unternehmen entdecken – Führungen durch Tradition und Innovation« geht in die zweite Runde.

Besucht werden können die Knodt GmbH (Freitag, 2. Oktober), der Klappboomshof Sonsbeck (Dienstag, 6. Oktober), die KS-Recycling GmbH & Co. KG (Donnerstag, 15. Oktober), die Hegmann Transit GmbH & Co. KG (Dienstag, 27. Oktober) sowie die Dr. Neumann Mineralgusstechnik GmbH

& Co. KG (Montag, 9. November). Die Plätze sind begrenzt, eine frühe Anmeldung wird empfohlen.

Tickets gibt es im Rathaus Sonsbeck zu den regulären Öffnungszeiten: drei Euro für Erwachsene, zwei Euro für Kinder von acht bis 16 Jahren. Der Erlös geht an einen sozialen Zweck in der Gemeinde.

Organisiert wird die Reihe von der Wirtschaftsförderung Sonsbeck.

Bürgermeisterin Nadine Bogedain zeigte sich erfreut über die große Bereitschaft der Betriebe: »So wird die Vielfalt unserer lokalen Wirtschaft sichtbar.«

Mühlenfrühstück
Ausstellung: Sonsbecks Wurzeln in der Mühle von: "Denkmal an Sonsbeck"
14.5.2026 - 8:00 bis 11:00 Uhr

*GRÜNE PERLE
AM NIEDERRHEIN*

In Sonsbeck wohnen...
...wo andere Erholung suchen!

Heimat- und Verkehrsverein Sonsbeck e.V.

Frische Leckereien vom Land

Bier, Sekt alkoholfreie Getränke

An der Gommanschen Mühle

Erwachsene **11,00 Euro**
Kinder bis 14 Jahren **6,00 Euro**

Nur Barzahlung!

**HIER KÖNNTE
IHRE ANZEIGE STEHEN!**

Preisgekrönte Musik begeistert Publikum Kastell bis auf den letzten Platz gefüllt

Sonsbeck Volles Haus beim Frühjahrskonzert des Musikvereins Harmonie Sonsbeck/Labbeck am 28. März im Kastell. Unter dem Motto „Preisgekrönte Musik“ begeisterten Jugend- und Hauptorchester die Besucher. Birgit Ingenlath hatte den Saal im Stil einer glamourösen Preisverleihung dekoriert. Das Jugendblasorchester unter Peter Mocha startete mit Filmmusik von „Frozen“ über „Aladin“ bis zur „John Williams Trilogy“. Spätestens bei „Bohemian Rhapsody“ kochte die Stimmung. Hannah Ter-

linden und Mirko Graven führten durch das Programm. Das Hauptorchester unter Wolfgang Güdden setzte mit 36 Musikern fort. „West Side Story“, „Kung Fu Panda“ und ein „Bon Jovi Rock Mix“ sorgten für Begeisterung. Auch der in Uedem uraufgeführte „Space Guard Salut“ stand auf dem Programm. Daniel Thoneick und Ann-Christin Bußmann moderierten die musikalische „Preisverleihung“ mit Witz und Charme.

Das Publikum dankte mit langanhaltendem Applaus.



...wir haben Ihre Gesundheit im Blick

Adler Apotheke



Ursula Nückel, Apothekerin
Claudia Jordan, Apothekerin

Hochstr. 75
47665 Sonsbeck

Telefon
(02838) 91966

Telefax
(02838) 91965

eMail
info@adler-apotheke-sonsbeck.de

Zur Licht 24
47665 Sonsbeck

Telefon
(02838) 5519782

eMail
info@apotheke-zur-licht.de



nicht mehr alle Tassen im Schrank??
**bedruckte Tassen
im Mai 8,00 Euro
bei einem Einkaufswert ab 50 Euro
ist eine Tasse kostenlos dabei.**



WALLFAHRTSORT
KEVELAER



Kerzen, Tassen
und weitere Souvenirs bei

Bahnstrasse 22.
Whats App 0152/02039113



Wir sorgen für angenehmes Raumklima !!!!

energieeffiziente
und BAFA- geförderte
Klimaanlagen

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

BAFA- und
KfW- geförderte
Wärmepumpen

Wir beraten Sie gerne, über

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

Niederrhein Kälte / Niederrhein Wärme

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

Landfrauen Labbeck wählen neuen Vorstand Generationswechsel nach Jahrzehnten des Engagements

Labbeck Ein Morgen voller Emotionen im Landgut am Hochwald.

Bei der Jahreshauptversammlung der Landfrauen Labbeck am 18. April wurde nicht nur ein neuer Vorstand gewählt. Es war auch Zeit, Abschied zu nehmen von langjährigen Vorstandsmitgliedern, die dem Verein über Jahrzehnte die Treue gehalten haben.

Barbara Quinders übernahm das Amt der 1. Vorsitzenden. Als ihre Stellvertreterin wurde Iris Feldhans-Becker gewählt. Kassiererinnen Martina Thissen bleibt dem Vorstand erhalten, ebenso die Beisitzerinnen Katrin Quartier, Michaela Joeken und Heike Zumkley. Neu im Team sind Martina Neuschäffer-Nickisch als Schriftführerin sowie Claudia Cleven, Marion Pieper und Laura Brückner als kooptierte Vorstandsmitglieder. Sie bringen frische Ideen und Schwung in die Arbeit der Landfrauen.

Drei Frauen wurden an diesem Morgen verabschiedet, die dem Verein viele

Jahre ihres Lebens geschenkt haben. Beate Cleven war 20 Jahre im Vorstand aktiv, davon 16 Jahre als 1. Vorsitzende. Maria Quinders gehörte sogar 28 Jahre dem Vorstand an und freut sich nun, dass jüngere Landfrauen nachrücken. Annette Cleven beendet nach 4 Jahren ihre Vorstandsarbeit.

Die Anwesenden dankten den drei Frauen für ihren Einsatz, ihre Zeit und ihr Herzblut.

Eine besondere Überraschung waren Videos aus den vergangenen Jahren, die eigens für die Verabschiedung vorbereitet worden waren. Diese unerwartete Geste rührte nicht nur die Geehrten.

Zahlreiche Mitglieder waren der Einladung gefolgt und erlebten eine Versammlung, die den starken Zusammenhalt der Landfrauen Labbeck einmal mehr unter Beweis stellte.

Mit neuem Vorstand und viel positiver Energie geht der Verein in die Zukunft.



Teilzeitausbildung gegen Fachkräftemangel Netzwerk tagt in Xanten - Wissensdatenbank geplant

Xanten Im April traf sich das Netzwerk „Flexible Teilzeit-Ausbildungsmodelle“ zum dritten Mal im Xantener Rathaus.

Vertreter von Berufskollegs, Pflegeschulen, Jobcentern und Bildungsträgern aus den Kreisen Wesel und Kleve diskutierten, wie Teilzeitausbildung mehr Menschen den Weg in den Beruf ebnen kann. Das Modell richtet sich an alle, die Ausbildung, Familie und Beruf unter einen Hut bekommen müssen. Eine verkürzte tägliche Arbeitszeit macht die Ausbildung auch für Menschen möglich, die sonst keine Chance hätten - etwa Alleinerziehende oder Menschen mit Pflegeverantwortung.

Wissensdatenbank im Aufbau

Ein konkretes Ergebnis der Tagung: Das Netzwerk baut eine Wissensdatenbank auf. Dort soll die fachliche Expertise gebündelt und leicht zugänglich gemacht werden. Eva Eichler, Daniela Stegemann und Iris Verhülshonk, Beauftragte für Chancengleichheit bei der

Agentur für Arbeit Wesel sowie den Jobcentern der Kreise Wesel und Kleve, haben die Tagung gemeinsam mit Stefanie Werner von der Fachstelle Frau und Beruf des Kreises Wesel organisiert.

Sie betonen die Bedeutung des kreisübergreifenden Austauschs. „Mehr Flexibilität bei Ausbildungs- und Arbeitszeiten ist eine wirkungsvolle Maßnahme gegen den Fachkräftemangel“, sind sich die vier Expertinnen einig. Gerade in Engpassberufen wie Pflege, Erziehung und Handwerk könne das Modell helfen.

Zum Netzwerk gehören unter anderem Leitungen von Berufskollegs und Pflegeschulen, Vertreter der G.I.B. Fachkräfteoffensive NRW, Competentia NRW sowie regionale Bildungsträger wie FachWerkBildung GmbH und SOS-Kinderdorf - Teilzeiterberufsausbildung (TEP). Auch die Kommunalen Koordinierungsstellen „Kein Abschluss ohne Anschluss“ der Kreise Wesel und Kleve sind dabei.

KLEINE HÄNDE, GROSSE KUNST 3. Kunstausstellung im AWO Familienzentrum Coprpy Sonsbeck

Sonsbeck Wenn aus Papierrollen stolze Türme werden und Draht sich in fantasievolle Wesen verwandelt, dann ist wieder Ausstellungszeit in der Sonsbecker Kita. Bereits zum dritten Mal verwandelt sich die Einrichtung in eine öffentliche Galerie. In diesem Jahr dreht sich alles um das Thema „Faszination Skulpturen - Kunst zum Umrunden“.

Wochenlang wurde geklebt, bemalt, geformt und gestaunt. Begleitet wurde das Projekt von Edith van Fürden und Sarah Berner, die die Kita in ein riesiges Atelier verwandelt haben. Jedes Kind vom Starterraum bis zu den Vorschulkindern hat seinen Teil zur beeindruckenden Sammlung beigetragen.

Die Ausstellung bietet einen faszinierenden Einblick in die kindliche

Fantasie: abstrakte Draht-Werke, Natur-Skulpturen, Upcycling-Kunst, Gemeinschaftsprojekte und mehr.

„Es ist unglaublich zu sehen, mit welcher Ausdauer und Freude die Kinder an ihren Skulpturen gearbeitet haben“, berichten die Initiatorinnen. Dabei stand nicht das Ergebnis im Vordergrund, sondern der Prozess: das Fühlen der Materialien und das Erleben von Raum und Form.

Die Kita lädt alle Eltern, Verwandte, Nachbarn und Kunstinteressierte herzlich ein, die Werke der kleinen Künstler zu bestaunen.

Wann: Freitag, 12. Juni 2026, 15 bis 17 Uhr

Wo: AWO Familienzentrum Coprpy Sonsbeck

UZ ANZEIGENPREISE

1 Seite	325,-	1/4 Seite	110,-	1/16 Seite	40,-
1/2 Seite	175,-	1/8 Seite	60,-	Würfel (ca. 48 x 48 mm)	30,-

TEL. (02832) 9 25 00 64 ■ SERVICE@UZ-NIEDERRHEIN.EU



NATURERLEBNIS IN KEVELAER

Geführte Wanderung durch blühende Landschaften am 9. Mai

Kevelaer Wenn im Mai die Natur in voller Pracht steht, ist die beste Zeit für eine Wanderung durch die niederrheinische Landschaft. Das Kevelaer Marketing lädt am Samstag, 9. Mai 2026, um 14 Uhr zu einer geführten Tour ein, die Bewegung an der frischen Luft mit Entspannung im Solegarten St. Jakob verbindet. Das Gästeführungsteam begleitet die Teilnehmer über malerische Wege, vorbei an blühenden Wiesen und Feldern. „Die Wanderung durch die Mai-Landschaft ermöglicht es, neue Energie zu tanken und die Seele in der Natur baumeln zu lassen“, sagt Daniela Cox, Wirtschaftsförderin und Leiterin vom Kevelaer Marketing. Die Bewegung in der freien Natur tut nicht nur dem Körper gut, sondern bietet auch einen wertvollen Ausgleich zum Alltag.

Entspannung im Solegarten

Nach der Wanderung wartet der Sole-

garten St. Jakob auf die Teilnehmer. Auf den Liegen am Gradierwerk lässt sich der Tag ausklingen. Wer möchte, kann die wohltuende Sole im Inhalatorium einatmen. „Die gezielte Inhalation der salzhaltigen Luft nach der körperlichen Aktivität unterstützt optimal die Regeneration der Atemwege“, erklärt Moira-Lou Kröll vom Kevelaer Marketing. Das Zusammenspiel aus aktiver Wanderung und gesundheitsorientiertem Ausklang macht den Tag zu einem ganzheitlichen Erlebnis für alle Sinne. Tickets gibt es im Ticketshop und im Vorverkauf in der Tourist Information im Solegarten St. Jakob für 3 Euro pro Person. Kurzuschlossene können sich auch vor Ort anmelden.

Info: Weitere Informationen in der Tourist Information, auf www.kevelaer-marketing.de oder telefonisch unter 02832 122-991.

Gemeinde Issum zeigt künftige Gestaltung öffentlicher Straßen

Neue Muster-Pflasterfläche im Rathauspark

Issum Im Rathauspark ist ab sofort eine neu gestaltete Muster-Pflasterfläche zu sehen. Direkt am Schaukasten können sich Bürgerinnen und Bürger ein Bild machen, wie künftig öffentliche Verkehrsflächen im Ort aussehen werden. Zum Einsatz kommt das Pflaster „Modula Plus“ in der Farbgebung Schiefer/Beige nuanciert des Herstellers Berding Beton. Das großformatige Steinmaß wurde speziell für stark beanspruchte öffentliche Verkehrsflächen entwickelt.

Das Pflaster wird in mehreren kommenden Baumaßnahmen im Gemein-

degebiet verwendet: Am Tapp, Ketteler Straße, Kapellener Straße (Markt bis Mittelstraße), Gelderner Straße (Markt bis Parkplatz neben der ehemaligen Bücherei) sowie der Marktbereich.

Ergänzend wurde auch ein kleineres Format, das sogenannte „Brötchenpflaster“, im Rathauspark verlegt. „Das kleinformatige Pflaster bietet zukünftig die Möglichkeit, Verbindungswege im Ort zu gestalten. Im Zuge der Neupflasterung haben wir die Gelegenheit genutzt, beide Formate zu veranschaulichen“, sagt Stefanie Thissen vom Bauamt der Gemeinde Issum.

Neuer Schwung im Sonsbecker Reisebüro

Lorraine Geurtsen-Theisejans übernimmt das Reisebüro in Sonsbeck

Nach mehr als zwanzig Jahren hat Bernadette Kösters ihr Reisebüro an der Hochstraße 54 in Sonsbeck in neue Hände übergeben. Den Staffelstab übernimmt Lorraine Geurtsen-Theisejans – eine Frau, die die Welt kennt und den Niederrhein noch besser.

Am Samstag, 2. Mai 2026, lädt das Reisebüro von 10 bis 14 Uhr zur kleinen Neueröffnung ein. Punkt 10 Uhr wird das Band durchgeschnitten – ein symbolischer Moment für einen echten Neuanfang. Wer vorbeischaut, darf sich

auf ein frisch gestaltetes Ladenlokal freuen: Im Zuge der Übernahme wurde das Geschäft modernisiert und neu gestaltet.

Frau Kösters bleibt dem Haus erhalten und steht künftig gemeinsam mit Lorraine Geurtsen-Theisejans und Frau Fischer weiterhin persönlich für die Beratung zur Verfügung.

Hochstraße 54, 47665 Sonsbeck. Geöffnet am 2. Mai von 10 bis 14 Uhr.



Sonsbecker Reisebüro

Ob Fernreise, Städtereise, Wellnessurlaub, Rundreise, Kreuzfahrt, Familienurlaub oder exklusiver Luxusurlaub

- wie auch immer Sie die kostbarste Zeit des Jahres verbringen möchten, Ihre Reise muss genau Ihren Wünschen entsprechen.

Wir sind seit Jahren Ansprechpartner für Sie in Fragen rund um Ihren Urlaub und möchten uns bei unseren Kunden für das entgegen gebrachte Vertrauen an dieser Stelle bedanken.

Sollten Sie mit unseren Öffnungszeiten nicht zurecht kommen, vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns.

Wir sind gerne für Sie persönlich da.

Hochstraße 54 Tel.: (02838) 9 17 91 info@sonsbecker-reisen.de
47556 Sonsbeck WhatsApp: (01 52) 57 31 17 18 www.sonsbecker-reisen.de

Buch doch mal wieder
eine Anzeige



Historische Verschmelzung sichert Fortbestand des Schützenwesens Drei Sonsbecker Bruderschaften werden eins - Erstes gemeinsames Maifest mit Vogelschießen am 16. Mai in Sonsbeck

Sonsbeck Ein historischer Schritt für das Sonsbecker Schützenwesen.

Seit dem 1. April 2026 gibt es nur noch einen Schützenverein in Sonsbeck. Die drei traditionsreichen Bruderschaften St. Anna, St. Sebastianus und St. Marien haben sich zur **St. Marien Schützengemeinschaft Sonsbeck 1307 e.V.** zusammengeschlossen. Mit den Unterschriften der verantwortlichen Vorstandsmitglieder unter dem Verschmelzungsvertrag besiegelten sie die Zukunft des Schützenwesens in Sonsbeck.

Der Weg dahin war nicht leicht, aber klar. Alle Mitglieder der drei Vereine stimmten mit großer Mehrheit für die Fusion. Auch die gemeinsame Satzung fand breite Zustimmung. Die meisten Mitglieder sagten einem Verbleib im neuen Verein zu.

Damit war der Weg für die Zusammenlegung geebnet. Die notarielle Verschmelzung mit Vereinsregisteränderung wurde bereits beauftragt. Am 29. April findet die erste Jahreshauptversammlung im Pfarrheim statt. Dort wird nicht nur der neue Vorstand gewählt. Es gilt auch, weitere formelle Erfordernisse in einer bereits vorgefertigten Geschäftsordnung zu konkretisieren. Wie sieht die Marschordnung aus? Welche Uniform wird getragen? Was geschieht mit dem Schützensilber und den Fahnen der drei Vereine? Die Geschäftsordnung soll die Satzung konkretisieren, ohne diese immer wieder notariell anpassen zu müssen.

Maifest an der Mühle

Das erste gemeinsame Maifest steigt am 16. Mai an der Mühle. Los geht es um 14:30 Uhr. Nach dem internen Preisschießen um 17 Uhr dürfen alle Bürgerinnen und Bürger selbst zur Waffe greifen. Gegen 20 Uhr fällt dann der Königsschuss - musikalisch untermalt von einem DJ.

Für die Kinder ist bestens gesorgt.

Eine Hüpfburg, ein Entenschießstand, Blasrohrschießen und ein großer Sandkasten sorgen für Beschäftigung. Kulinarisch bleibt ebenfalls kein Wunsch offen: Kaffee und Kuchen, ein Imbisswagen, ein Eiswagen, Getränke am Pavillon und ein Weinstand vom Achterhoeker Weinbau stellen die kulinarischen Highlights dar. Der Musikverein Harmonie Sonsbeck-Labbeck sorgt für die musikalische Begleitung, abends übernimmt ein DJ.

Das Maifest ist erst der Auftakt. Vom 29. bis 31. Mai folgt die Kirmes, dann der Königsgalaball - alles im Zeichen der neuen Einheit. Schon im vergangenen Jahr war das gemeinsame Maifest ein voller Erfolg und wurde sehr gut von der Bevölkerung angenommen. Nun hoffen die Schützen, dass die notwendige Verschmelzung das gewünschte Ziel des traditionellen Fortbestandes sichert und das Vereinsleben in Sonsbeck stärkt. Jung wie Alt, Einheimische wie Zugezogene sollen gleichermaßen eingebunden werden. „Glaube, Sitte und Heimat“ - unter diesem Motto der Schützen geht die neue Gemeinschaft ins Schützenjahr 2026. Die St. Marien Schützengemeinschaft Sonsbeck 1307 e.V. freut sich auf zahlreiche Gäste beim Maifest an der Mühle.

Kirmes vom 29. bis 31. Mai

Zwei Wochen nach dem Maifest folgt vom 29. bis 31. Mai die traditionelle Kirmes. Auch sie steht ganz im Zeichen der neuen Einheit.

Die St. Marien Schützengemeinschaft Sonsbeck 1307 e.V. lädt alle Bürgerinnen und Bürger ein, gemeinsam zu feiern. Mit Maifest, Kirmes und dem späteren Königsgalaball zeigt die neue Schützengemeinschaft: Das Vereinsleben in Sonsbeck ist lebendig. Die Verschmelzung ist nicht das Ende einer Tradition, sondern der Anfang eines neuen, gemeinsamen Weges.



**Einladung zum
Maifest
mit Vogelschießen**
16. Mai 2026 - ab 14:30 Uhr
An der Mühle
St. Marien Schützengemeinschaft
Sonsbeck 1307 e.V.

Kinderprogramm

- Hüpfburg
- Entenschießstand
- Blasrohrschießen
- großer Sandkasten

Schießen

- ab 17:00 Uhr Preisschießen für alle Bürgerinnen und Bürger
- ca. 20:00 Uhr Königsschießen

Essen & Trinken

- Kaffee & Kuchen
- Imbisswagen
- Eiswagen
- Getränke am Pavillon
- Weinstand vom Achterhoeker Weinbau

Musikalische Begleitung
Harmonie
1911 Sonsbeck/Labbeck 1921
Abends mit DJ



Ingenhaag-Lamers Elektrotechnik GmbH

bei uns ist die Zukunft zuhause

Hamber Dyck 1 • 47665 Sonsbeck
 Tel. (0 28 38) 77 80 80 • Fax (0 28 38) 77 80 81
www.ingenhaag-elektrotechnik.de
ingenhaag.lamers@t-online.de



Öffnungszeiten: Mo. - Fr. und So. ab 17:00 Uhr, Sa. ab 16 Uhr



Inh. Darc Gühnemann
 Herrenstraße 76 • 47665 Sonsbeck
 Mobil und WhatsApp: (01 74) 5 81 42 97
 E-Mail: gaststaette.zur.linde@gmx.de
www.gaststaette-zur-linde-sonsbeck.de

Weitere Infos:



Kirmes in Sonsbeck mit Autoscooter und viel Programm St. Marien Schützengemeinschaft lädt vom 29. bis 31. Mai ein

Sonsbeck Die Kirmes wirft ihre Schatten voraus. Vom 29. bis 31. Mai feiert die St. Marien Schützengemeinschaft Sonsbeck 1307 e.V. mit einem bunten Programm - und erstmals mit Autoscooter für Kinder und Erwachsene. Die Kirmes findet wieder erstmals statt.

Freitag, 29. Mai

Los geht es um 18 Uhr mit der Kirmes-Eröffnung und Fassanstich. Bürgermeisterin Nadine Bogedain zapft das Freibier an. Ab 20 Uhr steigt das Kirmes Opening "Die Nacht die alles kann" mit DJ Orakel. Eintritt: 5 Euro.

Samstag, 30. Mai

Um 18:30 Uhr startet das Fahnen-schwenken am Rathaus mit den Gastvereinen, gefolgt von der Parade. Ab 19 Uhr steigt der Königsgalaball im Festzelt mit der Partyband Duo Zartbitter.

Sonntag, 31. Mai

Um 11:30 Uhr beginnt die Heilige Messe im Festzelt, musikalisch begleitet vom Musikverein Harmonie. Im Anschluss folgt der Kirmes-Frühschoppen mit der Harmonie bis zum Dämmer-schoppen mit DJ. Ab 14 Uhr gibt es ein Musik-Quiz mit attraktiven Preisen und Happy Hour im Festzelt. Durch Schausteller und Sponsoren können dann auch Ermäßigungen für Kinder angeboten werden.

Die verschmolzene Schützengemeinschaft präsentiert sich erstmals mit ihrem neuen Logo unter dem Motto „Glaube - Sitte - Heimat“ bei der Kirmes.



Michael Schmidt
 Steinmetz- und Steinbildhauermeister

- Grabmale
- Fensterbänke
- Küchenarbeitsplatten
- Treppen

Neerstraße 7 • 47665 Sonsbeck
 Mühlenstraße 231 • 47475 Kamp-Lintfort
 Telefon (02838) 91 07 27 • Telefax (02838) 910705





Rund ums Auto

KFZ-Handel, Werkstätten, Vermieter, Gutachter und mehr

Uedem, Sonsbeck, Kevelaer, Issum, Alpen, Xanten und Umgebung

Mai 2026

EVERS+SEITZ
AUTOMOBILE GMBH

Hochstraße 147
47665 Sonsbeck

Tel.: 02838 - 776750
info@eversundseitz.de

Kfz-Meisterbetrieb
Finanzierung & Leasing
Verkauf von EU-Neuwagen
& Gebrauchtwagen
Partnerwerkstatt diverser
Versicherungen



**UNSERE KUNDEN
WÄHLTEN UNS:**



**WERKSTATT
DES VERTRAUENS
2025**

ausgezeichnet vom Autofahrer



Wissener Weg 28 - 47626 Kevelaer-Winnefondort
Telefon (02832) 8 05 00 - www.autohaus-von-loon.de
Meisterservice für alle Marken
Dacia und Renault Servicebetrieb.

DANKE

Vertrauen ist nicht programmierbar,
Vertrauen muss man sich verdienen!

UZ *Unsere Zeitung*
Niederrhein

Heimatzeitung über Vereine, Sport, Freizeit, Gewerbe und Gesundheit

Wir suchen Dich!
Einmal im Monat ein nettes Taschengeld dazu verdienen!
Zur Verteilung der Monatszeitung "Unsere Zeitung" für den Bereich Uedem. Wir zahlen einen fairen Preis. Einfach unverbindlich nachfragen unter
0152 / 02039113 oder Email:
info@medienhaus-niederrhein.eu



UZ *Unsere Zeitung*
Niederrhein

Heimatzeitung über Vereine, Sport, Freizeit, Gewerbe und Gesundheit

Erscheinungsdaten 2026

Buch doch mal wieder eine Anzeige

- 27. März (Ostern)
- 30. April
- 29. Mai
- 26. Juni
- 28. August
- 25. September
- 30. Oktober
- 27. November
- 18. Dezember (Weihnachten)

**GÜNSTIGER
FÜHRERSCHEIN?**

ALLE REDEN. WIR MACHEN!

ATTRAKTIVE ANGEBOTE UND KONDITIONEN



IN ALLEN KLASSEN!

**FAHRSCHULE
HELMES**

SCAN ME! 

FAHRSCHULE-HELMES.DE



DIE SERIE IN DER UZ ÜBER GESUNDHEIT, SPORT UND ERNÄHRUNG. DER WEG ZUM BESSEREN WOHLBEFINDEN KANN HIER BEGINNEN.



Osteoporose: Was jeder wissen sollte – und was Sie jetzt tun können WENN KNOCHEN BRECHEN – OHNE VORWARNUNG

Es passiert ganz unvorhersehbar. Ein falscher Schritt auf der Treppe, eine unglückliche Bewegung beim Aufstehen – und plötzlich verspürt man einen großen Schmerz. Kein Sturz, kein Unfall. Nur ein Knochen konnte dem Alltag nicht mehr standhalten.

Genau das ist Osteoporose. Eine Krankheit, die man nicht spürt und auch nicht weh tut, bevor es zu einer Fraktur kommt. Und genau deshalb ist sie so tückisch.

Was passiert da eigentlich im Körper?

Unser Knochengerüst ist kein starres Material. Es wird ein Leben lang ständig auf- und abgebaut. Etwa bis zum 35. Lebensjahr überwiegt der Aufbau. Danach verändert sich die Situation. Bei Frauen geht nach den Wechseljahren dieser Abbau durch den abfallenden Östrogenspiegel besonders schnell – manchmal erschreckend schnell. Das Ergebnis: Knochen werden poröser. Von außen sieht man das nicht. Erst ein Röntgenbild oder eine spezielle Knochendichtemessung, die sogenannte DXA-Messung, machen sichtbar, was in den Knochen vorgeht.

In Deutschland ist Osteoporose weitaus verbreiteter, als die meisten Menschen ahnen. Rund sechs Millionen Bürger und Bürgerinnen sind betroffen, überwiegend Frauen über 60, aber auch Männer bleiben nicht verschont. Trotzdem wird die Erkrankung häufig erst erkannt, wenn der erste Knochenbruch bereits passiert ist.

Unerklärliche Schmerzen? Bitte zum Arzt.

Wer plötzlich Rückenschmerzen hat, ohne sich körperlich angestrengt zu haben, sollte das nicht einfach auf Alter oder Muskelverspannung schieben. Wirbelkörper können bei fortgeschrittener Osteoporose buchstäblich aus dem Nichts brechen. Gleiches gilt für das Handgelenk oder den Oberschenkelhals.

Die Empfehlung ist klar: Wer 60 Jahre oder älter ist, wer Risikofaktoren hat oder wer ungeklärte Knochenschmerzen spürt, sollte beim Orthopäden eine Knochendichtemessung durchführen lassen. Diese wird von der GKV bezahlt, ist schnell gemacht, schmerzfrei und zeigt klipp und klar, wie es um die Knochenstruktur steht.

Wer ist besonders gefährdet?

Es gibt einige Faktoren, die das Risiko deutlich erhöhen. Extrem schlanke Frauen sind häufiger betroffen als kräftigere. Frühe Wechseljahre vor dem 45. Lebensjahr spielen ebenso eine Rolle wie ein Calcium- und Vitamin-D-Mangel mit wenig Bewegung im Alltag. Starkes Rauchen und häufiger Alkoholkonsum fördern besonders den Knochenabbau.

Besonders aufpassen müssen Menschen, die über längere Zeit Kortison einnehmen müssen – etwa bei rheumatischen Erkrankungen, schwerem Asthma oder Darmkrankheiten. Kortison bremst den Knochenaufbau spürbar. Auch säurehemmende Magenmittel, sogenannte Protonenpumpenhemmer, sind im Langzeitgebrauch nicht ohne Risiko für die Knochen. Gleiches gilt für manche Mittel gegen Epilepsie. Wer solche Medikamente dauerhaft nimmt, sollte mit seinem Arzt sprechen, damit die Knochen regelmäßig überprüft werden.

Was hilft? Fangen wir bei der Ernährung an.

Calcium ist der Baustoff der Knochen. Erwachsene brauchen täglich etwa 1.000 bis 1.200 Milligramm – und die meisten nehmen deutlich weniger auf. Milch, Käse, Joghurt sind die bekanntesten Quellen, aber auch Brokkoli, Grünkohl, Mandeln und calciumreiches Mineralwasser tragen erheblich bei.

Vitamin D ist der Schlüssel, der dem Calcium überhaupt erst die Tür den Knochenstoffwechsel öffnet. Den größten Teil Vitamin D bildet unser Körper über die Haut – vorausgesetzt, wir verbringen genügend Zeit draußen im Sonnenlicht. Im deutschen Winter reicht das kaum aus. Wer älter ist, viel drinnen sitzt oder sich wenig bewegt, hat fast zwangsläufig zu wenig Vitamin D. Hier kann der Arzt mit einem einfachen Bluttest Klarheit schaffen und bei Bedarf ein entsprechendes Präparat verordnen.

Auch Eiweiß spielt eine wichtige Rolle: Muskeln, die Knochen stärken und stützen, brauchen ausreichend Proteine. Hülsenfrüchte, Fisch, mageres Fleisch und Milchprodukte sind gute Quellen.

Bewegen – nicht trotz der Knochen, sondern für sie!

Knochen sind eine lebendige Substanz. Sie reagieren auf Belastung – im positiven Sinne. Wer regelmäßig geht, wandert, tanzt oder Treppensteigen in seinen Alltag einbaut, regt die Knochen über die Muskeln zum Aufbau an. Gezieltes Krafttraining ist dabei das wertvollste Gegenmittel, auch und gerade im höheren Alter. Hier müssen nicht große Gewichte eingesetzt werden, sondern es kann auch gezielt u. a. mit Therabändern gearbeitet werden. Regelmäßiges Training ist entscheidend für den Erfolg. Ausdauersportarten wie Schwimmen und Radfahren sind gut für Herz und Kreislauf, aber als Osteoporose-Prävention nur begrenzt wirksam, weil der Körper dabei wenig Gewicht trägt. Balanceübungen hingegen – Yoga, Tai Chi, spezielles Gleichgewichtstraining – sind doppelt sinnvoll: Sie stärken die Muskulatur und senken zusätzlich das Sturzrisiko.

Zwei- bis drei Mal 30 Minuten pro Woche, bei denen der Puls wirklich etwas anzieht: Wichtig ist, dass es regelmäßig durchgeführt wird.

Wenn Ernährung und Sport nicht reichen

Wer eine manifeste Osteoporose hat, braucht meist mehr als gute Gewohnheiten. Es gibt heute wirksame Medikamente. Die bekanntesten sind die Bisphosphonate, die den Knochenabbau bremsen. Sie werden als Tablette oder als Infusion gegeben. Daneben gibt es neuere Präparate wie Denosumab, das alle sechs Monate gespritzt wird, oder anabole Wirkstoffe, die den Aufbau aktiv anregen.

Diese Therapien wirken. Aber sie müssen konsequent durchgeführt werden. Wer eine Infusionstherapie unterbricht, riskiert in manchen Fällen einen Rückschlag. Das sollte der behandelnde Arzt erklären – und wer sich unsicher ist, fragt nach. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Eigenverantwortung.

Was jetzt zu tun ist

Wer über 60 ist – Mann oder Frau – und noch keine Knochendichtemessung hatte, sollte beim nächsten Besuch beim Orthopäden gezielt danach fragen. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten.

Wenn plötzlich Rücken- oder Knochenschmerzen auftreten, ohne erkennbaren Anlass, dann nicht warten. Nicht auf die nächste Routineuntersuchung vertagen, sondern direkt zum Arzt gehen.

Osteoporose ist behandelbar. Wer früh um seine Erkrankung Bescheid weiß, hat die besten Chancen auf wirksame Therapie.

Dieser Beitrag ist Teil unserer regelmäßigen Sonderberichte zu Gesundheit, Sport und Ernährung. Haben Sie Fragen zu einem Thema, das Sie bewegt? Schreiben Sie uns.

Stadt Xanten treibt Digitalisierung der Bauverwaltung voran

Digitale Kommunikation über zentrale Plattform möglich

Xanten Die Stadt Xanten setzt ihren Weg zu einer modernen Verwaltung konsequent fort.

In der Bauverwaltung konnten in den vergangenen Monaten bedeutende Fortschritte erzielt werden.

Bauanträge können bereits seit einiger Zeit digital eingereicht werden. Ab sofort ist auch eine datenschutzkonforme, digitale Kommunikation mit Antragstellern, Entwurfsverfassern sowie allen beteiligten externen Behörden über eine zentrale Plattform möglich. In Nordrhein-Westfalen können bei 87 von 212 unteren Bauaufsichtsbehörden Bauanträge über das Bauportal NRW digital eingereicht werden. Die Stadt Xanten gehört zu den wenigen Kommunen im Land, die zusätzlich bereits an die wei-

terführende Kommunikationsplattform angebunden sind. Parallel dazu wurden auch interne Abläufe weiter digitalisiert, beispielsweise der Hausumlauf. Zudem hat die externe Digitalisierung des Bauarchivs begonnen, mit dem Ziel, künftig eine vollständig digitale Akteneinsicht zu ermöglichen.

„Die Digitalisierung unserer Bauverwaltung sorgt für schnellere Verfahren, mehr Transparenz und eine deutliche Entlastung aller Beteiligten“, erklärt Fachbereichsleiter Torsten Schneider.

Bürgermeister Rafael Zur ergänzt: „Moderne digitale Prozesse sind ein entscheidender Standortfaktor. Sie erleichtern Bauvorhaben, stärken unsere Servicequalität und machen Xanten fit für die Zukunft.“

Gemeindeverwaltung Sonsbeck erweitert Angebot ab 1. Mai

Mehr Service durch Online-Terminbuchung und Rentenservice

Sonsbeck Die Gemeindeverwaltung Sonsbeck verbessert den Bürgerservice im Sozialbereich.

Ab dem 1. Mai 2026 können Termine im Sozialamt und in der Wohngeldstelle bequem online gebucht, geändert oder abgesagt werden. Die Terminvereinbarung wird damit unabhängig von Öffnungszeiten möglich und lässt sich flexibel von zu Hause oder unterwegs erledigen.

Die Online-Terminvergabe ist barrierearm gestaltet und auf PC, Tablet und Smartphone nutzbar. Terminbestätigungen werden automatisch per E-Mail versendet. Gleichzeitig steht ab diesem Zeitpunkt wieder ein Rentenservice zur

Verfügung. Näheres unter <https://tevis.rz.krzn.de/tevisweb170/>.

„Mit der Online-Terminvergabe machen wir den Zugang zu wichtigen Leistungen einfacher und zeitgemäßer“, betont Bürgermeisterin Nadine Bogedain. „Gleichzeitig bleibt die persönliche Vorsprache ohne Termin möglich, damit weiterhin alle Bürgerinnen und Bürger die Unterstützung bekommen, die sie benötigen.“ Für eine Vorsprache ohne Termin ist das Sozialamt montags von 8:30 bis 12:30 Uhr sowie von 14 bis 15:30 Uhr geöffnet. Dringende Notfälle - etwa bei drohender Stromsperre oder Wohnungslosigkeit - werden weiterhin prioritär behandelt.

**MEDIENBERATER
GESUCHT!**
(0152) 02039113



Uz *Unsere Zeitung*
Niederrhein
Heimatzeitung über Vereine, Sport, Freizeit, Gewerbe und Gesundheit

Wir suchen Dich!
Einmal im Monat ein nettes Taschengeld dazu verdienen!
Zur Verteilung der Monatszeitung "Unsere Zeitung" für den Bereich Sonsbeck

**0152 / 02039113 oder Email:
info@medienhaus-niederrhein.eu**

REWE Peeters



Hochstraße 132 · 47665 Sonsbeck
Tel. (02838) 91906

Folgen Sie uns
auf Facebook

 Einfach scannen



Hafenfest am Sonntag, 3. Mai 2026 im Hafen Wardt Xantener Nordsee feiert 30. Geburtstag

Xanten Der Hafen Wardt feiert sein 30-jähriges Jubiläum.

Am 3. Mai 2026 lädt das Freizeitzentrum Xanten von 11 bis 18 Uhr zu einem Hafenfest an der Xantener Nordsee ein. Besucher erwartet ein abwechslungsreiches Programm für Groß und Klein. Der Eintritt ist frei.

Das Angebot reicht von Live-Musik und Mitmachaktionen über Wassersport bis hin zu einem umfangreichen Handmade- und Kreativmarkt sowie Trödelständen. Neben der Gastronomie WATERKANT sorgt auch eine mobile Fischbude für authentische Hafentmosphäre.

Familienprogramm und Bühne

Mit Kattas Spielmobil von Schauinsland-Reisen stehen zahlreiche Spielstationen bereit: XXL 4 Gewinnt, Tischtennis, Cornhole und Leitergolf. Dazu kommen Glitzertattoos, Entenangeln, Dosenwerfen und eine Schießbude.

Ab 11:30 Uhr eröffnet der Shanty Chor Vynen das Fest mit maritimen Klängen. Im Anschluss lädt XanFit zur "Hafen Challenge" ein. Tanzvorführungen von Beat & Ballett Xanten bringen zusätzliche Bewegung auf die Bühne. Um 15:15 Uhr folgt eine Zaubershow. Den musikalischen Abschluss bilden von 16:45 bis 17:30 Uhr drei Solo-Musiker des Vereins Electric Visions Cleve.

Wassersport und Aussteller

Zahlreiche Partner präsentieren ihre Angebote: Das Freizeitzentrum Xanten

mit Glücksrad, die Jugendherberge Xanten mit Spielaktionen, die Yachtschule Nautilus mit Schnupperfahrten, die Surferschmiede Marcel Gernasng mit eFoil und Probefahrten. Der Ruderverein Xanten lädt zum Schnupperrudern ein. Der SMC Hamminkeln präsentiert eine große Modellbootausstellung mit Vorführungen.

Handmade-Markt und Trödel

Ein Handmade- und Kreativmarkt mit zahlreichen Ausstellern präsentiert handgefertigte Produkte: Holzkunst, Schmuck, Keramik, Textilien, maritime Designs, Kerzen, Seifen und vieles mehr. Parallel lädt ein Trödelmarkt zum Stöbern ein. Kinder können beim kostenlosen Kindertrödel mitmachen und ihre eigenen Sachen verkaufen. Anmeldungen bis 29. April per E-Mail: events@fz-x.de

Geschichte des Hafens

Nach der Auskiesung der Xantener Nordsee 1994 wurde mit der Fertigstellung der Steganlage 1996 ein wichtiger Meilenstein gesetzt. Heute ist der Hafen Wardt ein zentraler Bestandteil des Freizeitentrums Xanten und beliebter Treffpunkt für Wassersportler und Erholungssuchende.

Info: Begrenzte Parkplätze am Hafen Wardt (Am Meerend 150). Ausweichparkmöglichkeiten am Naturbad Xantener Südsee (Am Meerend 2). Anreise mit Fahrrad oder öffentlichen Verkehrsmitteln wird empfohlen.

info@medienhaus-niederrhein.eu

Stadt Xanten und NEW bringen neue Energie auf die Straße 17 neue Ladesäulen gehen in Betrieb

Xanten Die Stadt Xanten und das Mönchengladbacher Versorgungsunternehmen NEW bauen die Ladeinfrastruktur für Elektrofahrzeuge aus.

In den kommenden Wochen gehen nach und nach insgesamt 17 neue Ladesäulen an ausgewählten Standorten ans Netz.

Die neuen Ladepunkte wurden gezielt so platziert, dass sowohl Bürgerinnen und Bürger als auch Gäste ihre Fahrzeuge bequem laden können - beim Einkaufen, Arbeiten oder Erkunden der Region.

„Der Ausbau der Ladeinfrastruktur bringt die Mobilitätswende in Xanten spürbar voran. Mit den neuen Ladesäulen schaffen wir ein attraktives und alltagstaugliches Angebot für alle, die auf

Elektromobilität setzen möchten“, sagt Bürgermeister Rafael Zur.

Johannes Vieten von der NEW unterstreicht die Bedeutung der Zusammenarbeit: „Gemeinsam mit der Stadt Xanten treiben wir die nachhaltige Entwicklung vor Ort aktiv voran. Wir freuen uns, die Elektromobilität weiter zu stärken und die Region fit für die Zukunft zu machen.“

Die neuen Ladesäulen werden in den nächsten Wochen schrittweise in Betrieb genommen. Sie befinden sich an zentralen Parkplätzen in der Kernstadt sowie im Ortsteil Marienbaum. Detaillierte Informationen zu Standorten und Nutzungsmöglichkeiten stellt die Stadt Xanten in Kürze auf ihrer Homepage bereit.

Herzliche Glückwünsche zum 100. Geburtstag Bürgermeister Alexander Albers besucht Irene Schindewolf

Issum Irene Schindewolf aus Issum feierte am 26. April ihren 100. Geburtstag.

Bürgermeister Alexander Albers überbrachte persönlich die Glückwünsche und wünschte ihr Gesundheit, Zufriedenheit und viele weitere schöne Momente.

An ihrer Seite waren auch einige Familienmitglieder, die den besonderen

Anlass gemeinsam mit ihr feierten. Der Nachmittag war geprägt von Erinnerungen, Geschichten und der Freude, diesen Meilenstein im Kreis der Lieben zu begehen.

Die Gemeinde Issum gratuliert herzlich und wünscht Frau Schindewolf alles Gute, Gesundheit und weiterhin viel Freude im Kreis ihrer Familie und Freunde.



Stein
Sanitär - Heizung
& erneuerbare Energien

Danziger Str. 31
47665 Sonsbeck

info@heizung-sonsbeck.de
02838 / 91773
01525 / 9430263 WhatsApp
www.heizung-sonsbeck.de

Marco Stein
Inhaber

Ihr Fachbetrieb für:

- Heizungstechnik & erneuerbare Energien
- Modernisierung & Optimierung
- Bad Sanierung und Planung
- Sanitärinstallationen
- Wärmepumpen
- Flächenheizung
- Neu- & Altbau
- Kundendienst

- Rolltore • Sektionaltore • Flügeltüren • Schiebetore • Zäune
- Geländer • Brandschutztore • Wartungen • Schlosserei



Niederrhein Technik GmbH

Wir bauen Ihr Tor

24h
Service

Ihr Partner für Toranlagen & Schweiß- und Metallbauarbeiten

Niederlassung / Ausstellung:
Otto-Hahn-Straße 3a
47608 Geldern

Tel. (02831) 9 73 66 80
 Fax (02831) 9 73 66 99

E-Mail: info@niederrhein-technik.de

Ihr Partner für: Privat & Handwerk & Industrie

Wartung und UVV Prüfungen an Toren, Türen,
 Containern, Schweiß- & Schlosserarbeiten
 Reparaturarbeiten von Toren und Türen
 aller Hersteller - Container, Zäune, Geländer
 In allen Größen & Arten / Sondermaße
 und vieles mehr...

24 h Notdienst

Ihr Partner für nachhaltige & innovative PV-Lösungen

für Privathaushalte, Gewerbe,
 Industrie & Landwirtschaft –
 alles aus einer Hand.

Die Energiekosten steigen, handeln Sie jetzt. Mit einer Photovoltaikanlage von PV-Service senken Sie nicht nur Ihre Stromkosten dauerhaft, sondern werden auch unabhängiger vom Strommarkt und investieren in eine saubere Zukunft.

- Standortanalyse und individuelle Planung
- Installation und Inbetriebnahme
- Modulreinigung, Wartung und Monitoring
- Repowering bestehender Anlagen
- Batteriespeicher für max. Eigenstromnutzung
- Vogelschutz zur Nest- & Schmutzvermeidung

PV SERVICE
 PHOTOVOLTAIK
 RUNDUMSERVICE

Wir beraten Sie
 gerne, unverbindlich
 und kostenfrei.

📍 PV-Service GmbH
 Boxtelstraße 13 / 46509 Xanten

✉ T. 02801 - 37 69 80 / info@pvass.com

🌐 www.pvass.com

