



Unsere Zeitung

Seit 2016

Heimatzeitung über Vereine, Sport, Freizeit, Gewerbe und Gesundheit

Ausgabe 109

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

Oktober 2026



FÜNF JAHRE NATURHOF KEVELAER

weiter auf Seite 5



Erster Platz Lokal Stars Award- Seite 5

Gesundheits Serie - ab Seite 13

Michael Schmidt hört auf -Seite 8

Workshop Musiverein Menzelen- S. 17

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

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

Yellow
Point

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 GmbH

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



STEIN IN FORM



JACOBS
HEIZUNG • SANITÄR

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**

HKS
INFORMATIK GMBH

erfolgreich
dynamisch
anspruchsvoll

www.hksinformatik.de/jobs

Adler Apotheke

...wir haben Ihre Gesundheit im Blick

Adler Apotheke

Ursula Nüchel, 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



Neue Auszubildende im Rathaus Mette Int-Veen startet bei der Gemeinde Uedem



Der erste Arbeitstag bleibt fast jedem in Erinnerung – die Aufregung, die vielen neuen Gesichter, das Gefühl, ganz am Anfang von etwas Neuem zu stehen. Genau diesen Moment hat Mette Int-Veen nun bei der Gemeinde Uedem erlebt.

Ein herzlicher Empfang zum Start

Am 1. August 2026 hat Mette Int-Veen ihre zweijährige Ausbildung zur Verwaltungswirtin bei der Gemeindeverwaltung Uedem begonnen. Zum Start ins Berufsleben wurde die 20-jährige Uedemerin vom Allgemeinen Vertreter Rüdiger Winkel, Personalchefin Anna Schulz sowie Personalsachbearbeiterin Sabine Booten herzlich empfangen.

Einblick in alle Fachbereiche

Während ihrer zweijährigen Ausbildung lernt Mette Int-Veen die vielfälti-

gen Aufgaben einer Kommunalverwaltung kennen. Dazu durchläuft sie alle Fachbereiche der Gemeindeverwaltung und erhält so einen umfassenden Einblick in die unterschiedlichen Tätigkeitsfelder. Der theoretische Unterricht findet blockweise am Studieninstitut Niederrhein statt.

Investition in die Zukunft

Die Nachwuchsförderung besitzt bei der Gemeindeverwaltung Uedem einen hohen Stellenwert. Die Verwaltung bildet seit Jahren aus, um jungen Menschen eine qualifizierte berufliche Perspektive zu bieten und vorausschauend in gut ausgebildete Fachkräfte zu investieren.

Wir wünschen Mette Int-Veen einen guten Start und eine spannende sowie erfolgreiche Ausbildungszeit.

Bürgerveranstaltung zum Wohnbaugebiet „Röttges Weide“ in Sonsbeck-Hamb

Sonsbeck-Hamb Im Ortsteil Hamb der Gemeinde Sonsbeck soll das Neubaugebiet „Röttges Weide“ entstehen. In Zusammenarbeit mit dem Planungsbüro rheinruhr.stadtplaner aus Essen wurden verschiedene Varianten eines städtebaulichen Konzeptes erarbeitet.

Interessierte Bürgerinnen und Bürger können sich aus erster Hand über den aktuellen Stand der Planungen des Neubaugebietes informieren und sich mit Ideen und Anregungen in den weiteren Planungsprozess einbringen. Nach der Begrüßung durch Bürgermeisterin Nadine Bogedain und einer Vorstellung der Planungen besteht im Anschluss die

Möglichkeit, sich mit den Mitarbeitenden der Gemeindeverwaltung und des Fachbüros an einzelnen Ständen aktiv auszutauschen.

Die Gemeinde Sonsbeck lädt gemeinsam mit dem Planungsbüro rheinruhr.stadtplaner zu einer Bürgerveranstaltung am Donnerstag, den 1. Oktober 2026, um 18 Uhr in das Hubertushaus in Sonsbeck-Hamb ein.

Das Ende der Veranstaltung ist gegen 20 Uhr vorgesehen. Die Gemeinde Sonsbeck freut sich auf viele interessierte Gäste und spannende Gespräche. Eine Anmeldung zu dem Termin ist nicht erforderlich.

**PRESSETEXTE BITTE AN
PR@UZ-NIEDERRHEIN.EU**

Vorbereitung für den BIG Challenge-Tag 2027 hat begonnen – Rückblick auf BIG Challenge-Tag 2026

Winnekendonk Die ehrenamtlichen Organisatoren blicken zufrieden auf das BIG Challenge-Jahr 2026 und den BIG Challenge-Tag 2026 zurück. Die hohe Zahl an Teilnehmern und das erneut hervorragende Spendenergebnis sind der Lohn für viele Stunden ehrenamtlichen Engagements.

BIG Challenge-Tag 2026: Zahlenlage beeindruckt

330 Radler und Läufer sorgten in Winnekendonk für eine ausgezeichnete Atmosphäre. Von 5 bis 17 Uhr wurden 465 Runden à 43 Kilometer gefahren, 94 Runden à 9 Kilometer absolviert und 65 Runden als Kombination aus Laufen und Fahren dokumentiert. Insgesamt ergibt das eine zurückgelegte Distanz von 25.113 Kilometern.

Das endgültige Spendenergebnis wird im November bei der Mitgliederversammlung des Vereins präsentiert. Im Rahmen der Veranstaltung wird ein Spendencheck an die Deutsche Krebshilfe überreicht. Vorab erhält jeder Veranstaltungsort eine regionale Förderung

in Höhe von 5.000 Euro für Projekte im Sinne des Vereins.

Ausblick: BIG Challenge-Jahr 2027

Die Planungen für das BIG Challenge-Jahr 2027 laufen bereits. Der BIG Challenge-Tag findet am 19. Juni 2027 statt. Erstmals wird der Sport- und Eventtag in Thüringen stattfinden – Aktive werden den Tag in Nordhausen-Sundhausen organisieren. Anmeldungen sind ab Jahresende über die Homepage www.bigchallenge-deutschland.de möglich.

Bereits jetzt haben viele Teilnehmer aus 2026 bestätigt: „Wir sind 2027 auf jeden Fall wieder dabei.“

Motivation und Kontakt

Die Atmosphäre, die individuellen sportlichen Möglichkeiten und die engagierte Unterstützung der Krebsforschung sowie ausgewählter Krebsprojekte bleiben auch künftig der Ansporn des Vereins. Weitere Informationen gibt es auf der Homepage www.bigchallenge-deutschland.de sowie über Instagram und Facebook.

LUIGI MUSS NACH HAUSE Ein Roadtrip durch Italien im Kastell Sonsbeck

Zum zehnjährigen Vereinsjubiläum nimmt der Kulturverein Son'Kult! e.V. seine Besucherinnen und Besucher erneut mit auf eine Multivision.

Nach Afrika, Australien und Island geht es diesmal nach Italien: Fotograf Martin Buschmann, geboren in Sizilien, macht sich mit seinem Fiat 500 Baujahr 1967 – liebevoll Luigi genannt – gemeinsam mit Gereon Römer auf den Weg zurück in seine Heimat. Die Reise wird zur Herausforderung: Luigi ist ein Oldtimer, technische Pannen sind an der Tagesordnung. Doch das Auto entpuppt sich als Herzensbrecher und öffnet immer

wieder Türen zu echten Begegnungen mit den Menschen vor Ort.

Die Live-Multivision zeigt kulinarische, historische und landschaftliche Highlights Italiens sowie die Geschichten hinter dieser besonderen Reise.

Termin: Freitag, 10. Oktober 2026, 20 Uhr, Einlass ab 19 Uhr, im Kastell Sonsbeck. Tickets kosten im Vorverkauf 18 Euro, an der Abendkasse 20 Euro. Erhältlich bei Pumuckel (Wallstraße 8) und im Raiffeisen-Markt (Gelderner Straße 11–13), beide in Sonsbeck.

Weitere Infos unter www.luigi-italien.de.



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

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.



BESTATTUNGEN
Peters

BEERDIGUNGsinstitut in SONSBECK SEIT 1902

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



Ihr Nachbarschafts- Helfer.

Was immer Sie vorhaben:
Wir sind an Ihrer Seite.

Giesen & Wehren OHG

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

PROVINZIAL



Seniorenbeirat

Teilnahme erwünscht
Öffentliche Sitzung des Seniorenbeirates

UEDEM: Am Dienstag, 29. September, findet um 17 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Uedemerbruch (Bohnenstraße 1) eine öffentliche Sitzung des Seniorenbeirates der Gemeinde Uedem statt. Alle interessierten Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen.



Niederrhein Kälte
Kälte • Klima • Kühlhaus- & Ladenbau
Schock- & Sonderanlagen

Niederrhein Wärme
Heizungen • Solaranlagen
Klimaanlagen • Wärmepumpen

Niederrhein Photovoltaik
Photovoltaikanlagen • Batteriespeicher
Wallbox • Web & Cloud Lösung

Niederrhein Versandhandel
Elektrokleingeräte • Elektrogroßgeräte
Beratung & Service • Versand

KfW-geförderte Klima- anlagen & Wärmepumpen KfW-Förderung **30%** bis zu **70%**

Dresdener Straße 8 • 47665 Sonsbeck • Tel.: +49 2838 - 9 89 66 11
info@niederrhein-kaelte.de • www.niederrhein-kaelte.de



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 • (02801) 9 02 31
www.heilpaedagogik-terschluesen.de • email: marianne.terschluesen@gmx.de

OSSYRA UND SCHNEIDER

Berufsausbildung ist zentrale Stellschraube für den Arbeitsmarkt

Wer heute jung ist und keine abgeschlossene Berufsausbildung hat, tut sich auf dem Arbeitsmarkt zunehmend schwer.

Genau darüber haben die Vorsitzende der Geschäftsführung der Agentur für Arbeit Wesel, Barbara Ossyra, und der Landtagsabgeordnete René Schneider kürzlich gesprochen – mit einem klaren Fazit.

Ausbildung als entscheidender Faktor

Die Stärkung der betrieblichen Ausbildung sei eine zentrale Stellschraube für den Arbeitsmarkt, erklären beide nach ihrem gemeinsamen Gespräch. „Bei den 15- bis 25-Jährigen sind zum allergrößten Teil diejenigen arbeitslos, die keine abgeschlossene Berufsausbildung haben“, sagt Ossyra. Im April 2026 betraf das im Agenturbezirk, der die Kreise Wesel und Kleve umfasst, 1.845 junge Menschen.

Immer weniger Betriebe bilden aus

Gleichzeitig prägt eine stetig rückläufige Ausbildungsquote den Arbeitsmarkt im Kreis Wesel. Der Anteil der Auszubildenden an den sozialversicherungspflichtig Beschäftigten sinkt, weil immer weniger Betriebe in der Region ausbilden. Hatten 2014 noch 24,5 Prozent der Betriebe mindestens einen Auszubildenden, waren es 2024 nur noch 21,3 Prozent.

Ein Appell an die Arbeitgeberseite

„Als Politik müssen wir dafür sorgen, dass mehr junge Menschen den Weg in eine erfolgreiche Berufsausbildung

finden“, sagt Schneider. Dabei appelliert er auch an die Arbeitgeberseite, nicht nur über den Fachkräftemangel zu sprechen, sondern junge Menschen aktiv auszubilden. „Sonst geht es immer mehr zu Lasten der Betriebe, die sich darum noch kümmern“, sagt Schneider.

Viele Verträge werden vorzeitig gelöst

Ossyra weist zudem darauf hin, dass Ausbildungsverträge häufig vorzeitig aufgelöst würden. Im Kreis Wesel betraf das laut aktuellen Zahlen knapp 35 Prozent aller Verträge. „Besonders betroffen ist das Handwerk“, so Ossyra.

Frühzeitige Qualifizierung als Lösungsweg

„Hier muss die Bildungspolitik in NRW besser werden“, sagt Schneider. Er fordert bereits in den Schulen eine gezieltere Qualifizierung. „Außerdem wollen wir Berufsberatungsangebote frühzeitig ansetzen und stärken“, sagt Schneider. „Denn es kann ja nicht sein, dass auf der einen Seite Betriebe suchen und auf der anderen Seite zu viele junge Leute ohne Job bleiben. Hier gehen persönliche Perspektiven genauso wie Potenzial für unsere Wirtschaft verloren.“

Angebot und Nachfrage passen eigentlich zusammen

Dass die Zahl offener Stellen und potenzieller Bewerberinnen und Bewerber eigentlich gut zusammenpassen, zeigt Ossyra auf: „Das Verhältnis gemeldeter Bewerberinnen und Bewerber sowie betrieblicher Ausbildungsstellen war in den vergangenen Jahren meist ähnlich hoch.“ Jetzt gelte es, beide Seiten zusammenzubringen.



deinXanten e. V. belegt ersten Platz beim Westenergie LokalStars-Award

Xanten Ob Tauschschrank, Seniorenclub oder ein Projekt für Natur und Klima – es gibt viele Menschen, die mit ihren Ideen das Leben vor Ort besser machen.

Mit dem neuen LokalStars-Award würdigen die Stadt Xanten und Westenergie genau dieses Engagement und machen Projekte sichtbar, die die Kommune lebenswerter, sozialer und zukunftsfähiger gestalten.

Der erste Platz in Xanten geht an deinXanten e. V. für das offene Sonntagspicknick mit Kinder- und Jugendtrödel. Das Gewinnerprojekt wird mit einem Preisgeld in Höhe von 500 Euro gefördert. „Viele Menschen engagieren sich mit großer Leidenschaft für unsere Kommune und tragen dazu bei, sie noch lebenswerter zu machen. Ich freue mich, dass wir dieses Engagement mit den LokalStars sichtbar machen und auszeichnen können“, sagte Rafael Zur, Bürgermeister der Stadt Xanten. Einmal im Monat lädt deinXanten e. V. Familien zu einem offenen Sonntagspicknick im Xantener Kurpark ein. Anlässlich des deutschlandweiten Ehrentags wurde die Veranstaltung im Mai um einen großen Kinder- und Jugendtrödel erweitert. Mehr als 50 Kinder boten auf Decken gebrauchtes Spielzeug, Kleidung und Selbstgemachtes an und schenkten vielen Dingen damit ein zweites Leben. Insgesamt kamen rund 100 Teilnehmende zusammen.

Während die Kinder handelten und stöberten, konnten sich die Eltern am „Plaudertisch“, einem Dialogformat von deinXanten e. V., über persönliche und politische Fragen rund um Kinder, Jugendliche und Familien austauschen.

„Der LokalStars-Award bietet den Bürgerinnen und Bürgern eine Bühne, die ihre Visionen in die Tat umgesetzt haben. Menschen, die sich in unseren Kommunen für die Gemeinschaft engagieren und sich für bewussten Konsum, eine gesunde Natur oder eine starke Gemeinschaft einsetzen, sollen hier ausgezeichnet werden“, sagte Dirk Krämer, Kommunalmanager bei Westenergie.

Nachhaltigkeit gewinnt – gemeinsam für die Region

Projektverantwortliche – ob Vereine, Gruppen, Initiativen oder engagierte Einzelpersonen – konnten sich bis zum 31. Mai 2026 unter lokalstars.westenergie.de bewerben.

Bei mehr als drei Projekten pro Kommune erfolgte ein digitales Bürgervoting. Im Anschluss wählte eine Jury aus den drei beliebtesten Projekten einen Sieger. Das Gewinnerprojekt erhält 500 Euro im Rahmen einer kommunalen Ehrung. Alle kommunalen Gewinner können sich zudem für den Regionalscheid qualifizieren – dort warten zusätzlich bis zu 5.000 Euro Preisgeld.

Westenergie engagiert sich gemeinsam mit seinen Partnerkommunen für nachhaltige Projekte in den Bereichen Sport, Kultur, Bildung und Umwelt. Mit Initiativen wie den Westenergie LokalStars setzt sich das Unternehmen für die Menschen vor Ort ein und unterstützt lokale Projekte von Bürgerinnen und Bürgern, Vereinen, Institutionen und Firmen zum Nutzen der Öffentlichkeit – von Osnabrück bis Trier, von Wesel bis Arnsberg.

Weitere Informationen gibt es unter www.lokalstars.westenergie.de sowie auf Instagram, Facebook und LinkedIn.



FÜNF JAHRE NATURHOF KEVELAER aus einem Neuanfang ist ein besonderer Ort geworden

Kevelaer-Wetten Vor fünf Jahren zogen Dunja Berendsen, Stefan Schmitz und ihre Kinder Marla und Lennart mit ihrer Schafherde nach Kevelaer-Wetten und wagten einen Neuanfang. Heute ist daraus der Naturhof Kevelaer geworden – mit Schafhaltung, Hofladen, Online-shop, Kursraum und vielen Begegnungen.

Wie sehr sich der Hof mit den Menschen der Region verbunden hat, zeigte sich Anfang September beim Jubiläums-Hoffest zum fünfjährigen Bestehen: An beiden Tagen kamen jeweils mehr als 2.000 Besucher. Über 50 Aussteller verwandelten das Gelände in einen Kunsthandwerkermarkt, dazu kamen Musik, Kinderyoga, Märchenerzählungen, Bogenschießen und ein Mitmachzirkus. Eröffnet wurde das Fest von Kevelaers Bürgermeister Dr. Dominik Pichler.

„Wenn wir heute zurückblicken, können wir manchmal selbst kaum glauben, was in diesen fünf Jahren entstanden ist“, sagt Dunja Berendsen. „Wir sind als Familie hierhergekommen und haben einfach angefangen.“

Herzstück des Hofes sind bis heute die Coburger Fuchsschafe. Im Hofladen finden Besucher entsprechend eine große

Auswahl an Produkten rund um Schaf und Wolle – von Kleidung über Decken bis zu ausgewählten Naturprodukten, teils aus eigener Haltung, teils von passenden kleinen Manufakturen. „Viele Menschen kommen inzwischen ganz bewusst zu uns, weil sie besondere, natürliche Produkte suchen und sich Zeit nehmen möchten“, sagt Berendsen. Wer zu den Öffnungszeiten vorbeikommt, erlebt dabei stets ein Stück Hofleben mit – mit den Schafen auf den angrenzenden Wiesen.

Dass der Weg nicht immer leicht war, gehört für die Familie ebenso zu den vergangenen fünf Jahren wie die schönen Momente. Umso größer war die Freude, das Jubiläum mit so vielen Menschen feiern zu können. „Wir freuen uns über jeden, der uns noch nicht kennt und einfach mal in unserem Hofladen vorbeischaut“, sagt Berendsen.

Hofladen Naturhof Kevelaer

Altwettener-Weg 12, 47625 Kevelaer-Wetten
Öffnungszeiten: Donnerstag und Freitag 15.30–18.30 Uhr, Samstag 10.00–14.00 Uhr
Onlineshop: www.produkte-vom-schaf.de. Weitere Infos: www.naturhof-kevelaer.de.

Architekturwettbewerb: Neue Schule in Sevelen

Sevelen Ab Ende September 2026 startet das Vergabeverfahren für den Architekturwettbewerb zum Neubau der Grundschule in Sevelen. Da die Gemeinde Issum einen Planungsauftrag mit einem Honorarvolumen von über 216.000 Euro ausschreibt, ist sie gemäß Vergabeverordnung zu einem Wettbewerbsverfahren verpflichtet, das die Architektenkammer NRW regelmäßig prüft.

Unterstützt wird die Gemeinde vom Planungsbüro postwelters + partner aus Dortmund, mit dem gemeinsam bereits ein detailliertes Raumprogramm erarbeitet wurde – unter Beteiligung der St. Nikolausschule und der Politik. Interessierte Architektur- und Land-

schaftsarchitekturbüros reichen ihre anonymen Entwürfe später bei postwelters + partner ein.

Parallel läuft seit Mitte 2025 das Bauleitplanverfahren, das voraussichtlich im Frühjahr 2027 abgeschlossen wird und unter anderem Verkehrsführung, Lärm- und Naturschutz sowie den Baugrund klärt.

Ein Preisgericht aus Schul- und OGS-Leitung, Bürgermeister, Verwaltung, Politik sowie Architekten und Landschaftsarchitekten bewertet die Entwürfe und bestimmt den Gewinner, der anschließend zur Baugenehmigung weiterentwickelt wird. Nach Abschluss des Wettbewerbs werden die Entwürfe öffentlich präsentiert.

AERICON

Medizintechnik

Wir machen Sie mobil!

Sauerstoffkonzentratoren
Rollatoren • Rollstühle • E-Scooter
Gehhilfen • Bad- und Toilettenhilfen
Treppenlifte • Pflegebetten

Wir beraten Sie gerne in allen Fragen
rund um medizintechnische Hilfsmittel.

AERICON GmbH & Co. KG • Hochstraße 1 • 47665 Sonsbeck
Tel. 02838 - 910 95 70 • info@aericon.de • www.aericon.de



50 Jahre Ferienspaß Uedem: Ausstellung endet

Uedem Am kommenden Sonntag, 20. September, endet in der Hohen Mühle die Ausstellung mit Bildern aus 50 Jahren Ferienspaß Uedem. Der Heimat- und Verkehrsverein zeigt die Fotos der Aktionen letztmalig von 14 bis 16.30 Uhr.

1976 wurde vom Gemeindejugendring der erste Ferienspaß in Uedem durchgeführt. Seitdem haben Kinder aus inzwischen drei Generationen daran teilgenommen, organisiert von weit über 200 ehrenamtlichen Betreuerinnen und Betreuern. Legendar war fast 40 Jahre

lang der Bauspielplatz, der 1977 erstmals an der Kettlerstraße stattfand und danach viele weitere Stationen durchlief – vom Bolzplatz am Bünnert über die Turnwiese hinter der Grundschule bis zur Hohen Mühle und zuletzt, bis 2015, nach Kirsell.

Einige ehemalige Leiterinnen und Leiter sowie Lissy und Johannes van de Loo, die die Ausstellung und viele Jahre den Ferienspaß Uedem organisiert haben, hoffen zum Abschluss auf ein Wiedersehen mit vielen ehemaligen Kindern und Betreuern.



Sven Florack übernimmt die Nachfolge von Michael Schmidt Generationswechsel im Steinmetzbetrieb

Sonsbeck Im Steinmetzbetrieb von Michael Schmidt steht ein Generationswechsel bevor: Nach vielen Jahren engagierter Arbeit verabschiedet sich der bisherige Inhaber in den wohlverdienten Ruhestand. Zum 1. September übernimmt Sven Florack den Betrieb und steht künftig in Sonsbeck als Ansprechpartner für den Grabsteinbau zur Verfügung. Michael Schmidt blickt zufrieden auf zahlreiche erfolgreiche Berufsjahre zurück. Im Ruhestand möchte er sich verstärkt seinen Hobbys Angeln und Sportschießen widmen. Der Gemeinde bleibt er weiterhin verbunden und wird sich auch künftig engagieren. Seine langjährige Erfahrung bleibt damit eine wertvolle Bereicherung für das örtliche Gemeinschaftsleben. Mit Sven Florack übernimmt ein qualifizierter Grabstein- und Natursteinexperte die Leitung des Steinmetzbetriebs. Seine Ausbildung bei Michael Schmidt Grabmale schloss er 2010 erfolgreich ab. Anschließend gründete er in Issum ein eigenes Unternehmen im Garten- und Landschaftsbau mit Schwerpunkt auf der Gestaltung von Außenanlagen sowie auf Natursteinarbeiten und Natursteinwegen. Die Betriebsübergabe wurde von einem gemeinsamen Projekt an der Plauderbank begleitet. Sven Florack und Michael Schmidt arbeiteten dort gemeinsam am Tisch. Im Mittelpunkt stand die Anfertigung und Verfeinerung der obersten Tischplatte. Bei der Erstellung des Tisches kamen verschiedene Steinarten

aus aller Welt zum Einsatz. Dank des Engagements von Gabriele van Royen, Nachbarschaftsberaterin der Gemeinde Sonsbeck, entwickelt sich die Plauderbank zunehmend zu einem sehr gut besuchten Treffpunkt. Um dem wachsenden Zuspruch gerecht zu werden, wurde die größere Tischplatte montiert, die nun ausreichend Platz bietet. Der Bereich rund um die Plauderbank soll auch künftig ein lebendiger Mittelpunkt der Nachbarschaft bleiben und Raum für Begegnungen, Gespräche und gemeinschaftliches Miteinander bieten. Bei schlechtem Wetter kann der Austausch in die Caritas-Tagespflege „An der Stau“ verlegt werden. Deren Leiterin, Beate Schraven, heißt die Gäste dort herzlich willkommen. Für die Teilnehmenden sind die Besuche der Plauderbank-Gäste eine willkommene Abwechslung und eine wertvolle Gelegenheit zum Austausch und gemeinsamen Zeitverbringen. Bürgermeisterin Nadine Bogedain würdigte den Betriebswechsel: „Ich gratuliere Michael Schmidt herzlich zum wohlverdienten Ruhestand und danke ihm für sein großes Engagement in unserer Gemeinde. Zugleich heiße ich Sven Florack herzlich willkommen und wünsche ihm für die Weiterführung des Steinmetzbetriebs viel Erfolg. Ich freue mich außerdem auf die weitere positive Entwicklung rund um die Plauderbank. Gemeinsam schaffen wir Orte, an denen Menschen unabhängig von Alter und Herkunft zusammenkommen.“



Erntedankfest im Dorfgemeinschaftshaus Uedemerbruch

Uedem Am Samstag, 26. September, feiert die Dorfgemeinschaft Uedemerbruch von 15 bis 21 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus U'bruch (Bohnenstraße 1) die Erntezeit. Besucherinnen und Besucher erwartet ein buntes Programm für Groß und Klein, der Eintritt ist frei. Für das leibliche Wohl ist gesorgt, Speisen und Getränke gibt es zu kleinen Preisen.

Start der Baumaßnahme auf dem Friedhof in Xanten

Xanten Der Friedhof am Holzweg in Xanten wurde mit Hilfe eines Planungsbüros neu konzipiert.

Voraussichtlich zum 23. September starten die ersten Baumaßnahmen auf dem ehemaligen evangelischen Teilstück sowie um und neben der Friedhofshalle. Der Pflasterbelag entlang der Aussegnungshalle wird vollständig erneuert, im Bereich des alten evangelischen Teils entsteht der geplante „Friedpark“ mit einer neuen Anlage für Urnenstelen.

Zur Sicherung des Baufelds wird der Hauptweg vom ersten Eingang am Holzweg (nach dem Kreisverkehr Poststra-

ße) durch einen Bauzaun gesperrt und das Tor während der Bauzeit verschlossen. Für den Zutritt zum Friedhof steht der zweite Eingang am Holzweg zur Verfügung.

Zu Allerheiligen bleibt der Friedhof in diesem Jahr geöffnet. Der Zugang zu Grabstellen im Bereich der Absperrungen ist nur nach vorheriger Rücksprache möglich; an Wochenenden sollen die Sperrungen nach Möglichkeit entfernt werden.

Die Friedhofsverwaltung bittet für Beeinträchtigungen der Zugänglichkeit sowie erhöhtes Lärmaufkommen während der Bauzeit um Verständnis.

Steuerberater
**Lemkens
& Lemkens**



Sonsbecker Str. 61
46509 Xanten
Tel. (02801) 77 10 77
info@lemkens.de

UZ-Ausgabe 110 erscheint am 30.10.2026
Anzeigenschluss am 23.10.2026



Obere Reihe von li.: Heiner Gesthüsen sportlicher Leiter, Gregor Peters Finanzcontrolling, Jens Kröll Social-Media, Daniel Gorden Raul, Philipp Elpaß, Robin Schoofs, Bradley Asoh, Christoph Beckedahl Betreuer, Lina Killewald Betreuer, obere Fotos von li. Vladyslav Artemiuk, Jannis Pütz, Sebastian Leurs
Mittlere Reihe von li.: Heinrich Losing Trainer, Bernd Vengels Torwart-Trainer, Luca Janßen, Tom Cappel, Kilian Schaar, Klaus Keisers, Tymoteusz Miller, Giuseppe Mirasón Geukes, Semih Güngör, Niklas Binn, Jan Schmitz Co-Trainer, Christoph Elspaß spielender Co-Trainer
Untere Reihe von li.: Dominic Miller, Julian Keibel, Linus Krajac, Julius Paris, Shadi Ghrayeb, Jannik Hinsenkamp, Chong Johnny Lu, Sihun Kim, Wiktor Stolc



Werbegemeinschaft Sonsbeck

Herbstmarkt am 27.09.26 ab 11.00 Uhr

Verkaufsoffener Sonntag von 13.00 bis 17.00 Uhr

HERBSTMARKT SONSBECK

Ein Sonntag zum Bummeln, Schauen und Genießen

Sonntag, 27. September 2026, 11–17 Uhr – Ortskern Sonsbeck
(Hoch- und Wallstraße). Eintritt frei.

Wenn sich der Ortskern von Sonsbeck an diesem Sonntag mit Leben füllt, dann ist wieder Herbstmarkt – und der Ort zeigt sich von seiner schönsten Seite. Von 11 bis 17 Uhr verwandeln sich Hoch- und Wallstraße in eine Flaniermeile, über die man ganz ohne Eile schlendern kann. Der Eintritt kostet nichts, mitbringen muss man nur Zeit und ein bisschen Neugier. Rund fünfzig Stände reihen sich aneinander, und die Mischung macht den Reiz. Da liegt Dekoration neben Schmuck, Naturkosmetik neben Lederwaren, und dazwischen leuchtet erntefrisches Obst und Gemüse. An manchen Ständen darf man den Handwerkern über die Schulter schauen – bei den Laubsägearbeiten von Karl Heinz Jargon etwa oder bei „Michi's Garn- und Faserwelt“, wo aus

Faden Handgemachtes entsteht. Das ist das Schöne an einem Markt wie diesem: Man kauft nicht nur, man sieht, wie die Dinge werden. Über allem liegen sanfte Live-Klänge, Gitarrenmusik begleitet den Bummel. Und wer mit Kindern oder Enkeln kommt, findet reichlich Programm: Auf der Hochstraße dreht sich ein Eisenbahn-Karussell, bei Pummel wird gebastelt und gespielt, und in diesem Jahr gibt es erstmals einen Kindertrödel – eine Kleider- und Spielzeugbörse auf der Wiese an der Hochstraße, bei der die Kleinen selbst zu Händlern werden. Wer Sonsbeck näher kennenlernen möchte, schließt sich um 14 Uhr der Ortsführung an. Der Verein „Denkmal an Sonsbeck“ nimmt die Gäste am Ferkelbrunnen vor dem Rathaus in Empfang und erzählt die Geschichten,

die zwischen den alten Mauern stecken – unterhaltsam, versprochen. Und dann ist da natürlich das leibliche Wohl, ohne das kein guter Markt auskommt. Die Auswahl macht es einem schwer: holländische Pommes, mediterrane Antipasti, würzige Käsecreations. Bei den Turnfreunden und den Pfadfindern gibt es Waffeln, die Landfrauen haben selbstgebackenen Kuchen dabei, und wer es herzhaft mag, greift zu Crêpes oder Knoblauchbrot. Man kann sich einmal quer durchprobieren – und genau das ist ja der Sinn eines solchen Tages. Der Herbstmarkt in Sonsbeck ist keine große, laute Veranstaltung. Er ist das, was einen Ort ausmacht: Menschen, die zusammenkommen, ein bisschen schlendern, ein Schwätzchen halten, etwas Schönes entdecken. Ein Sonntag zum Genießen, mitten im Herbst. Kommen Sie vorbei – es lohnt sich.

Brillenmode & Kontaktlinsen

JAUCH
Ihr Optiker

Wallstraße 5 · Sonsbeck
Telefon (02838) 5 44

modehaus
janssen

Damen- und Herren-
Oberbekleidung
Tag- und Nachtwäsche

Hochstraße 64
47665 Sonsbeck
(02838) 22 72

Viele tolle
Angebote!



Raiffeisen-Markt

Wir leben Nähe!

Herbstaktionen

im Raiffeisen-Markt Sonsbeck

Jetzt neu bei uns!

ab
39,99 €

Hero by John Medox
Herrenjeans

verschieden Farben & Modelle

SEKULATIUS
vom Lüllinger Bäcker
WIEDER DA

SCHUSTER FEDERWEISSER
WEISS, ROSÉ UND ROT **VORRÄTIG**

Großer
KÜRBISVERKAUF
zum verkaufs-
offenen Sonntag

HERBSTBEPFLANZUNG
in großer Auswahl

Raiffeisen-Markt
Sonsbeck

Gelderner Straße 11-13
Tel. 02838-9130-2370

agriV.de





Öffnungszeiten: Mo. + Di. Ruhetag! 27.09.2026 Herbstmarkt ab 13.00 Uhr, Mi. - Fr. und So. ab 17.00 Uhr, Sa. ab 16.00 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:



Am 27.09.2026 öffnen wir anlässlich des Herbstmarktes ab 13 Uhr. Wir bieten unsere hauseigene Gulaschsuppe an. Zudem gibt es Kaffee und selbstgemachten Kürbis- und Pflaumen-Streusel-Kuchen.

Anstehende Veranstaltungen:

Am 26.09.2026 findet unser Oktoberfest in der Gaststätte Zur Linde statt.

Am 10.10.2026 richten wir ein Dart-Turnier aus. Weitere Informationen bekommt ihr in unserer WhatsApp-Gruppe, auf Instagram oder direkt an der Theke.



LE&LO

PIZZERIA • IMBISS • RESTAURANT

Back im Ofen, back im Business - Le&Lo ist zurück!

Tel. 02838 - 551 98 99
Bei Störungen: 0151 646 955 94

Jetzt online bestellen



Hochstraße 85 47665 Sonsbeck

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do.	12.00 - 23.00 Uhr
Fr. + Sa.	12.00 - 23.00 Uhr
Sonn- und Feiertage	12.00 - 23.00 Uhr

mittwochs Ruhetag
(außer an Feiertagen)

Alle Angebote
nur zum Abholen

PIZZA TAXI Lieferzeiten täglich 12.00-22.00 Uhr
Ab 30,00 € Bestellwert erhalten Sie ein Getränk (Flasche) gratis!

Hochstraße 47 - 47665 Sonsbeck - Telefon: 0 28 38 / 21 86
am.markt-sonsbeck@gmail.com

Gaststätte Am Markt

AM-MARKT-SONSBECK.DE

Herbstmarkt 2026

Mit **Verweilmeile** vor der Gaststätte
und frischer **Bratwurst/Krakauer** vom Grill



AM MARKT

— SONSBECK —
Hochstraße 47 • 47665 Sonsbeck

ALLE FUSSBALLSPIELE LIVE BEI UNS!

Die beste Stimmung bei jedem Spiel!

WIR ZEIGEN ALLE SPIELE, DIE AUF DIESEN SENDERN ÜBERTRAGEN WERDEN:

BUNDESLIGA
1. & 2. BUNDESLIGA

3. LIGA

CHAMPIONS
LEAGUE

UND VIELE WEITERE LIGEN & POKALE!
KEIN SPIEL VERPASSEN!

REGULARE ÖFFNUNGSZEITEN

Dienstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17:00 - 21:00 Uhr	17:00 - 01:00 Uhr	17:00 - 01:00 Uhr	15:30 - 20:00 Uhr

SPIELE AUSSERHALB DER REGULÄREN ÖFFNUNGSZEITEN?
KEIN PROBLEM! FÜR GRUPPEN AB 10 PERSONEN
ÜBERTRAGEN WIR AUCH GERNE AUF VORANMELDUNG!

Gute Getränke. Gute Stimmung. Echter Fußball.
WIR FREUEN UNS AUF EUCH!

Werbegemeinschaft Sonsbeck

Herbstmarkt
ab 11.00 Uhr

Verkaufsoffener Sonntag
27.09.2026
13.00 - 17.00 Uhr
auf der Hoch- und Wallstraße

Verkaufsoffener Sonntag • Kulinarische Angebote
1000 m Verkaufsstände • Kinderanimation

 www.sonsbecker-werbegemeinschaft.de

AIDA-GLÜCKSRAD
drehen & gewinnen!

Besuchen Sie uns am Herbstmarkt und freuen Sie sich auf tolle Gewinne rund um AIDA & Reisen!

Wir sind von 13:00 bis 17:00 Uhr für Sie da.

Außerdem erhalten Sie bis zum 01.10.26
50 € Rabatt auf Ihre nächste
Pauschalreise ab 2.000 € Reisepreis.

Sonsbecker Reisebüro
Gut beraten, besser reisen

Hochstraße 54 | ☎ 02838 - 91791
47665 Sonsbeck | ☎ 0152 - 57311718
✉ Info@sonsbecker-reisen.de
www.sonsbecker-reisen.de

 **Herbstleuchten**

Blumen mit Freude verschenken.
Bei uns finden Sie für jeden
Anlass blumige Ideen.
Wir sind auch Sonntags für Sie da:
10:00 bis 12:00 Uhr.
Schauen Sie mal bei uns vorbei!

Wir sind für Sie da...

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

**VERKAUFS-
OFFENER
SONNTAG** **BUNTES
RAHMENPROGRAMM** **TRÖDELMARKT
FÜR JUNG UND ALT**

SCHLEMMEN & GENIEßEN

**KUNSTHANDWERK
& BLUMEN** **SPIEL & SPAß**

HERBSTFEST
in Alpen

11.10.2026



Alpener Werbering
Eine Aktion Ihrer lokalen Geschäfte & Mitglieder des Alpener Werbering e.V.
Rathausstraße 5 • 46519 Alpen • Info: www.alpener-werbering.de

Bürgerbeteiligung für die weitere Nutzung des Sonsbecker Kastells

Sonsbeck Das Kastell, Sonsbecks „gute Stube“, wird seit über 35 Jahren intensiv von Sonsbecker Vereinen, Bürgerinnen und Bürgern genutzt, aber auch für die Sitzungen des Gemeinderates und der Ausschüsse, für Einwohnerversammlungen und ähnliches. Auswertungen der Belegungszahlen belegen das. Die intensive Nutzung bleibt nicht ohne Folgen: Unstrittig ist, dass das Kastell auf den aktuellen Stand der Technik gebracht werden muss.

Daher wurde das Planungsbüro STADTart aus Dortmund beauftragt, ein Nutzungskonzept für die Begegnungsstätte „Kastell“ zu entwickeln. Im ersten Schritt hat Ralf Ebert vom Planungsbüro STADTart Interviews mit Vertreterinnen und Vertretern der Vereine geführt, die

das Kastell häufig nutzen und daher genau wissen, wo der Schuh drückt.

Rat und Verwaltung der Gemeinde ist es jedoch wichtig, auch die Sonsbecker Einwohnerschaft in diesen Prozess einzubeziehen. Daher findet am Samstag, 26. September 2026, in der Zeit von 10 bis 13 Uhr ein Workshop im Kastell statt, zu dem die Gemeindeverwaltung alle Bürgerinnen und Bürger sowie Vereine herzlich einlädt.

Ziel des Workshops ist es unter anderem, etwaige Schwachstellen bei der Nutzung aufzuzeigen. Anhand der aufgezeigten Schwachstellen werden sich sicherlich auch mehrere Handlungsoptionen zur Zukunft des Kastells ergeben, über die dann der Gemeinderat zu gegebener Zeit entscheiden wird.

Einschulungstermine in der Gemeinde Issum

Issum Mit Beginn des Schuljahres 2027/28 werden alle Kinder schulpflichtig, die zwischen dem 1. Oktober 2020 und dem 30. September 2021 geboren sind.

Später geborene Kinder können auf Antrag der Erziehungsberechtigten ebenfalls aufgenommen werden, sofern die Schulfähigkeit gegeben ist – die Entscheidung trifft die Schulleitung anhand des schulärztlichen Gutachtens. Zur Auswahl stehen zwei Grundschulen: die Brüder-Grimm-Schule (Neustraße 37), eine Gemeinschaftsgrundschule mit katholischen und evangelischen Religions-

gruppen, sowie die St. Nikolaus-Schule (Weseler Straße 52), eine katholische Grundschule mit Gemeinsamem Lernen. Wer sich vor der Anmeldung informieren möchte, ist zu den Infoveranstaltungen eingeladen: bei der Brüder-Grimm-Schule am Donnerstag, 1. Oktober, und Freitag, 2. Oktober, jeweils von 15.30 bis etwa 17.30 Uhr; bei der St. Nikolaus-Schule am 9. Oktober von 16.30 bis 18 Uhr. Mit Blick auf die Zukunft plant die Gemeinde Issum im Ortsteil Sevelen den Neubau einer dreizügigen Grundschule, an den die St. Nikolaus-Schule perspektivisch umziehen soll.

Mehr als eine halbe Million Euro für das Sankt Josef-Hospital

Xanten Seit Jahrzehnten unterstützt der Förderverein des Sankt Josef-Hospitals Xanten das Krankenhaus dort, wo zusätzliche Anschaffungen aus laufenden Mitteln nicht ohne Weiteres finanziert werden können. Seit 1994 sind so rund 526.000 Euro zusammengekommen, zuletzt etwa für ein Endoskopiesystem, ein mobiles Ultraschallgerät für die Palliativversorgung und Bewegungsschienen für die Therapie.

„Mehr als eine halbe Million Euro sind eine beeindruckende Summe. Aber hinter dieser Zahl stehen vor allem viele Menschen, denen ihr Krankenhaus am Herzen liegt“, sagt Vereinsvorsitzender

Heinz Roters.

Gelegenheit, den Förderverein näher kennenzulernen, bietet die Jahreshauptversammlung am Montag, 5. Oktober 2026, um 19 Uhr in der Cafeteria des Krankenhauses – ausdrücklich auch für Nichtmitglieder. Ärztinnen und Ärzte geben an dem Abend Einblicke in ihre Arbeit, Geschäftsführer Marco Plum berichtet über die aktuelle Entwicklung des Hauses.

Eine Mitgliedschaft ist bereits ab 16 Euro im Jahr möglich, Institutionen zahlen mindestens 52 Euro. Informationen gibt es unter www.sankt-josef-hospital.de.

Musikquiz im Freizeitzentrum Xanten

Xanten Am Mittwoch, 14. Oktober, lädt das Freizeitzentrum Xanten (FZX) zum Musikquiz-Abend ein. Einlass ist ab 19.30 Uhr, Beginn um 20 Uhr. In vier Quizrunden mit jeweils zehn Fragen geht es quer durch alle Bereiche der Musik – von Klassik bis zu aktuellen

Charts.

Teams bestehen aus maximal vier Personen pro Tisch; größere Gruppen können sich einfach auf mehrere Teams aufteilen. Der Eintritt kostet 10 Euro pro Person, eine Reservierung ist erforderlich.



Rund ums Auto

KFZ-Handel, Werkstätten, Vermieter, Gutachter und mehr

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

Oktober 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

1a
autoservice

Bei uns prüft der
echte TÜV Jetzt an Winterreifen denken!

3 x wöchentlich **TÜV NORD**

Willi Voß
KFZ-Meisterbetrieb
www.autoservice-sonsbeck.de

Sonsbeck
Stettiner Str. 22
Telefon 02838/1230

**GÜNSTIGER
FÜHRERSCHEIN?**

ALLE REDEN. WIR MACHEN!

ATTRAKTIVE ANGEBOTE UND KONDITIONEN

IN ALLEN KLASSEN!

**FAHRSCHULE
HELMES**

**SCAN
ME!**

FAHRSCHULE-HELMES.DE

**UNSERE KUNDEN
WÄHLTEN UNS:**

★★★★★

**WERKSTATT
DES VERTRAUENS
2026**
ausgezeichnet vom Autofahrer

**von
oon**
AUTOHAUS

Wissener Weg 28 - 47626 Kevelaer-Winnekeendijk
Telefon (02832) 8 05 00 - www.autohaus-van-oon.de
Meisterservice für alle Marken

DANKE

Vertrauen ist nicht programmierbar,
Vertrauen muss man sich verdienen!

Mediadaten

Erscheinungsweise:
1 x monatlich
Stand 1/2023

Anzeigenpreise netto

Kostenlose Gestaltung Ihrer Anzeige

1/1 Seite 205 x 285 mm 325,-	1/2 Seite 205 x 140,5 mm Innenteil: 175,- Umschlagseiten: 215,-
1/4 Seite 100,5 x 140,5 mm 110,-	1/8 Seite 100,5 x 68 mm 60,-
1/16 Seite 48 x 58 mm 40,-	„Würfel“ 48 x 48 mm 30,-

Neuer HIT-Aktivstall auf dem Reiterhof Verhasselt startet am 1. Oktober

Uedem Wer sein Pferd artgerecht halten möchte, stößt früher oder später auf den Begriff Aktivstall. Auf dem Reiterhof Verhasselt an der L77 ist genau so eine Anlage entstanden – und am 1. Oktober ziehen die ersten Pferde ein.

Was viele Pferdebesitzer aus eigener Erfahrung kennen: Die klassische Box hält ein Pferd zwar sicher und sauber, entspricht aber kaum seinem natürlichen Bewegungsdrang. Pferde sind Steppentiere, die von Natur aus viele Stunden am Tag unterwegs sind – in der Box dagegen stehen sie oft über weite Strecken still. Genau hier setzt der Aktivstall an: Futter, Wasser und Liegeflächen liegen bewusst auseinander, sodass die Pferde sich zwischen den einzelnen Stationen immer wieder bewegen müssen, ganz von selbst und ohne Zutun des Besitzers. Auf dem neuen Gelände in Uedem stehen dafür rund 6.000 Quadratmeter zur Verfügung, aufgeteilt in eine gemischte Herde und eine reine Wallachgruppe mit jeweils bis zu 20 Tieren – macht im Schnitt 150 Quadratmeter Auslauffläche pro Pferd.

Ein weiterer Vorteil liegt im Sozialleben der Tiere: Anders als in der Einzelbox lebt das Pferd im Aktivstall dauerhaft in seiner Herde, kann Kontakte pflegen, spielen und sich auch mal zurückziehen. Für die Fütterung sorgen HIT-Einzel-Heudosierer und moderne Kraffutterstationen, die jedem Pferd individuell zugeteilte Portionen ausgeben – wer mehr Raufutter

braucht, findet zusätzlich einen frei zugänglichen Ad-libitum-Bereich. Das bedeutet: kein Kampf ums Futter, aber trotzdem für jedes Tier die passende Menge, egal ob es ein ruhiger Fresser oder ein hungriger Wallach ist. Wichtig gerade für neu einziehende Pferde: Zwei Integrationsboxen pro Gruppe ermöglichen einen geschützten ersten Kontakt zur künftigen Herde, bevor es richtig losgeht – das nimmt viel Stress aus der Eingewöhnung.

„Das Wohl der Pferde steht auf unserem Hof seit jeher im Mittelpunkt. Mit dem Aktivstall schaffen wir ein Haltungsangebot, das Bewegung, Sozialkontakt und individuelle Fütterung miteinander verbindet – und damit Pferden wie ihren Besitzerinnen und Besitzern zugutekommt“, sagt Betriebsleiter Bernd Verhasselt.

Für Pferdehalter aus der Region bedeutet das neue Angebot vor allem eines: mehr Bewegung und mehr Herdenleben für ihr Tier, ohne auf professionelle Betreuung und ein gutes Trainingsangebot verzichten zu müssen. Reithalle, beleuchtetes Dressurviereck und Springplatz, Bewegungshalle, Roundpen, Führanlage und Rennbahn stehen den Einstellerinnen und Einstellern weiterhin zur Verfügung. Einige Plätze im neuen Aktivstall sind noch frei.

Reiterhof Verhasselt

Steinbergen 37, 47589 Uedem/Telefon: 0172 9791304/www.aktivstall-verhasselt.de.

SECOND-HAND-GLÜCK: Kinderbörse in Uedem startet in den Herbst

Kaum ist der Sommer vorbei, da passt die Jacke vom letzten Jahr schon wieder nicht mehr. Jedes Elternteil kennt dieses Wettrennen gegen das Wachstum der eigenen Kinder, und jedes Elternteil weiß, wie schnell sich ein voller Kleiderschrank wieder leert. Genau für diesen Moment gibt es in Uedem wieder die Kinder-Kleider-Spielzeug-Börse, ein Termin, den viele Familien im Ort längst fest im Kalender stehen haben.

Am Samstag, den 10. Oktober, öffnet das katholische Pfarrheim Uedem am Agathawall 14 von 9 bis 12 Uhr seine Türen für den Verkauf. Wer selbst Sachen loswerden möchte, kann vorher bis zu 30 Teile abgeben, verpackt in einem Wäschekorb oder etwas Ähnlichem. Angenommen wird am Donnerstag, den 8. Oktober, von 18 bis 20 Uhr sowie am Freitag, den 9. Oktober, von 9 bis 11 Uhr und noch einmal von 15 bis 18 Uhr. Für die Abgabe wird eine kleine Gebühr von 2 Euro fällig.

Wichtig zu wissen: Angenommen werden ausschließlich gut erhaltene Herbst- und Winterbekleidung ab Größe 62, dazu Spielzeug und Kinderwagen. Straßenschuhe, Unterwäsche sowie Strümpfe und Strampler bleiben dagegen zuhause im Schrank.

Wer am Verkaufstag selbst nicht alles loswird oder Unverkauftes zurückholen möchte, kann seine Sachen am Samstag zwischen 17 und 18 Uhr wieder abholen.

Ein Gedanke steckt noch mit im Wäschekorb: Von jedem Verkauf gehen 20 Prozent des Erlöses, je zur Hälfte von Käufer- und Verkäuferseite getragen, an einen guten Zweck für Kinder in Uedem. Aus altem Spielzeug und zu klein gewordenen Jacken wird so ganz nebenbei auch ein Stück Unterstützung für andere Familien im Ort.

Fragen rund um die Börse beantwortet das Team gerne telefonisch unter 02825-539326.

Kreisparteitag der CDU Kreis Wesel: Charlotte Quik mit 95,2 Prozent wiedergewählt

Rheinberg Auf ihrem Kreisparteitag im Hotel Am Fischmarkt in Rheinberg hat die CDU Kreis Wesel ein klares Signal der Geschlossenheit gesetzt: Charlotte Quik wurde mit 95,2 Prozent der Stimmen der 126 Delegierten erneut zur Vorsitzenden des Kreisverbandes gewählt. „95,2 Prozent sind ein großartiger Vertrauensbeweis. Dieses Ergebnis ist für mich aber vor allem ein Auftrag, die CDU Kreis Wesel weiter zusammenzuführen und gemeinsam für unsere Region zu arbeiten“, erklärte Quik nach ihrer Wiederwahl.

Im Mittelpunkt des Parteitags stand mit Blick auf die Landtagswahl im April 2027 auch die enge Zusammenarbeit mit der Landespartei und der Landesregierung. Quik betonte, der Kreis Wesel brauche weiterhin eine starke Stimme in Düsseldorf.

Zu den neu gewählten Beisitzern zählen aus der Region Frederik Paul (Alpen) und Heinz-Theo Joosten (Xanten).

Grußworte sprachen unter anderem Landrat Ingo Brohl und Landwirtschaftsministerin Silke Gorißen.



Seniorenbeirat Weeze belegt ersten Platz beim Westenergie LokalStars-Award

Weeze Ob Tauschschrank, Seniorenclub oder ein Projekt für Natur und Klima – es gibt viele Menschen, die mit ihren Ideen das Leben vor Ort besser machen. Mit dem neuen LokalStars-Award würdigen die Gemeinde Weeze und Westenergie genau dieses Engagement. Der erste Platz in Weeze geht an den Seniorenbeirat der Gemeinde für sein vielfältiges Engagement für ältere Menschen, gefördert mit 500 Euro Preisgeld.

Mit Angeboten wie Pedelec-Trainings, Sprechstunden, Informationsveranstaltungen, einem Notfallausweis und einem Wegweiser zu wichtigen Anlaufstellen fördert der Seniorenbeirat die gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen in Weeze. Ein besonderer Höhepunkt ist die jährliche Weihnachtsfeier

im Weezer Bürgerhaus, an der im vergangenen Jahr rund 180 Seniorinnen und Senioren teilnahmen – gerade für alleinlebende ältere Menschen eine willkommene Gelegenheit für einen geselligen Nachmittag.

„Der LokalStars-Award bietet den Bürgerinnen und Bürgern eine Bühne, die ihre Visionen in die Tat umgesetzt haben“, sagte Nils Rudolph, Kommunalmanager bei Westenergie.

Projektverantwortliche konnten sich bis zum 31. Mai 2026 bewerben, eine Jury wählte anschließend aus den beliebtesten Projekten die Sieger. Alle kommunalen Gewinner können sich zudem für den Regionalentscheid mit bis zu 5.000 Euro Preisgeld qualifizieren. Weitere Informationen gibt es unter www.lokalstars.westenergie.de.

SAXOPHON-POWER IN ALPEN Workshopkonzert mit 31 Saxophonen

Alpen Am Sonntag, 20. September, lädt der Musikverein Menzelen 1959 e. V. um 17 Uhr zum Abschlusskonzert seines Saxophontages in die Sekundarschule Alpen ein. 31 Teilnehmerinnen und Teilnehmer präsentieren unter der Leitung von Jos Baggersmans und Merle Wölker ein abwechslungsreiches Programm, der Eintritt ist frei. Das Besondere: Junge Nachwuchstalente musizieren gemeinsam mit erfahrenen Saxophonistinnen und Saxophonisten – im Mittelpunkt stehen Freude am gemeinsamen Spiel, das voneinander Lernen und die Begeisterung für ein Instrument mit

großem Klangspektrum. Mit dem Niederländer Jos Baggersmans, Mitglied des European Saxophone Ensemble, und Merle Wölker, die ihre klassische Ausbildung in Utrecht absolvierte, konnte der Musikverein zwei Dozenten gewinnen, die für internationalen musikalischen Austausch stehen.

Die im Workshop erarbeiteten Konzertstücke zeigen die Vielseitigkeit des Saxophons, darunter die bekannten Titel „Autumn Leaves“ und „Le Gendarme de Saint-Tropez“. Spenden zur Unterstützung der musikalischen Arbeit des Musikvereins sind willkommen.

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

Gesundheitstag für Uedem – gut und sicher älter werden

Der Seniorenbeirat Uedem lädt am Mittwoch, 2. Dezember, von 12 bis 17 Uhr ins Bürgerhaus Uedem (Agathawall 11) zu einem Gesundheitstag ein. Im Mittelpunkt stehen mit dem Thema Gesundheit vor allem die Ernährung, Bewegung und der Umgang mit Schmerzen, nicht nur im Alter – und die Frage, wie man in Gemeinschaft gesund und munter bleibt. Es erwarten die Gäste verständliche Fachvorträge (Orthopäde), ein Bewegungsangebot zum Mitmachen und Beratungsstände mit wesentlichen Tipps rund ums Älterwerden. Eingeladen sind nicht nur ältere Menschen, sondern auch ihre Angehörigen und alle, die gut älter werden wollen. Der Eintritt ist frei, das Bürgerhaus ist barrierefrei, und für das leibliche Wohl ist gesorgt. Ausgerichtet wird der Tag vom **Seniorenbeirat Uedem** in Partnerschaft mit **Unsere Zeitung**. Weitere Einzelheiten zum Programm folgen in der nächsten Ausgabe. Auch für Senioren, Kranke und Angehörige – aber auch für vielseitig Interessierte aus den Nachbargemeinden dürfte hier ein tolles Programm geboten werden, wo viele Fragen beantwortet werden.

VITAMIN D UND K2:

Was der Körper in der dunklen Jahreszeit wirklich braucht

Spätestens wenn die Tage kürzer werden und die Sonne sich rar macht, kommt bei vielen von uns dasselbe Thema wieder auf den Tisch: Vitamin D. Kaum ein anderer Nährstoff wird so oft besprochen – und trotzdem weiß kaum jemand genau, wie viel er eigentlich braucht und warum. Wir haben uns das einmal genauer angeschaut.

Wofür der Körper Vitamin D überhaupt braucht

Vitamin D ist an mehr Stellen im Körper im Einsatz, als man denkt. Es trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei, zur Erhaltung normaler Knochen und zu einer normalen Funktion des Immunsystems. Kurz gesagt: Ohne ausreichend Vitamin D läuft im Körper einiges nicht rund, was im Alltag oft gar nicht sofort auffällt.

Sonne allein reicht selten

Der größte Teil unseres Vitamin-D-Bedarfs, etwa 80 Prozent, sollte eigentlich durch körpereigene Bildung in der Haut gedeckt werden – vorausgesetzt, wir sind regelmäßig und ohne Sonnenschutz draußen. Genau daran hapert es aber oft: Wer viel im Büro sitzt, wer im Sommer Urlaub in geschlossenen Räumen verbringt oder aus Hautschutzgründen konsequent eincremt, bekommt entsprechend weniger ab. Über die Nahrung lässt sich nur ein kleiner Teil auffangen, rund 20 Prozent. Und das bedeutet in der Praxis erstaunliche Mengen: Um allein darüber auf einen ausreichenden Tagesbedarf zu kommen, müsste man etwa zwölf Eier, ein Kilogramm Champignons oder 125 Gramm Lachs essen – und das jeden Tag.

Wer besonders genau hinschauen sollte

Nicht jeder ist gleich betroffen. Besonders im Blick behalten sollten ihre Versorgung: Senior*innen und Senioren, weil die Haut mit den Jahren weniger Vitamin D bildet. Menschen mit erhöhtem Körpergewicht, weil das Vitamin sich im Fettgewebe einlagert und dem Blutkreislauf dann fehlt. Büromenschen und sogenannte Stubenhocker, schlicht weil sie zu selten draußen sind. Frauen in und nach den Wechseljahren, wegen der hormonellen Veränderungen, die auch den Knochenstoffwechsel betreffen. Und Menschen mit dunklerer Hautfarbe, deren Haut mehr Sonnenlicht benötigt, um dieselbe Menge Vitamin D zu bilden.

Fast jeder Zweite betroffen

Was viele überrascht: Schätzungen zufolge haben rund 56 Prozent der Erwachsenen in Deutschland eine unzureichende Vitamin-D-Versorgung. Das ist mehr als jeder Zweite. Wer wissen möchte, wo er selbst steht, kann seinen Vitamin-D-Spiegel über einen Bluttest beim Hausarzt oder in der Apotheke bestimmen lassen – das ist der einzige verlässliche Weg, um nicht auf Verdacht zu dosieren.

Wie viel Vitamin D sinnvoll ist

Eine 2021 veröffentlichte Untersuchung zeigt, dass eine tägliche Einnahme von 2000 Internationalen Einheiten (I.E.) einen ausreichenden Vitamin-D-Spiegel im Blut erreichen und halten kann, ohne dass dabei der empfohlene Höchstwert von 125 nmol/l überschritten wird. Entscheidend ist dabei aber auch der Ausgangswert: Bei einem bereits guten Startwert von etwa 50 nmol/l reicht diese Dosis meist gut aus. Wer dagegen mit einem sehr niedrigen Ausgangswert von rund 10 nmol/l startet, bleibt mit derselben Dosis über längere Zeit im unzureichenden Bereich – hier braucht es entweder mehr Geduld oder eine ärztlich begleitete höhere Dosierung.

Warum oft K2 mit dazu kommt

In vielen Präparaten taucht neben Vitamin D3 inzwischen auch Vitamin K2 auf, manchmal ergänzt um Calcium. Der Gedanke dahinter: Während Vitamin D dafür sorgt, dass Calcium aus der Nahrung überhaupt aufgenommen wird, hilft K2 dabei, dass dieses Calcium dort ankommt, wo es hingehört – in den Knochen. Ob eine solche Kombination im Einzelfall sinnvoll ist, lässt sich am besten im Gespräch mit Hausarzt oder Apotheke klären, idealerweise auf Basis eines gemessenen Blutwerts.

Unser Fazit

Vitamin D ist kein Thema, bei dem viel hilft viel! gilt – aber es ist auch kein Thema, das man auf die leichte Schulter nehmen sollte. Wer regelmäßig drinnen sitzt, älter ist oder zu einer der genannten Gruppen zählt, sollte seinen Spiegel kennen. Ein einfacher Bluttest schafft Klarheit – und danach lässt sich in Ruhe überlegen, ob und wie viel Unterstützung tatsächlich nötig ist.

MUSKELN AUFBAUEN IN JEDEM ALTER – AUCH MIT DEM ROLLATOR

Es hält sich hartnäckig, dieses Missverständnis: Wer schon älter ist, wer vielleicht mit dem Rollator unterwegs ist oder eine Erkrankung hat, für den lohne sich Krafttraining nicht mehr. Aus orthopädischer, physiotherapeutischer und ernährungswissenschaftlicher Sicht kann man dazu nur sagen: Das Gegenteil ist richtig. Der Muskel reagiert auf Training – mit 45 genauso wie mit 85. Es geht nur darum, die richtigen Muskelgruppen zu finden und anzusprechen.

Auch wenn eine Krankheit im Weg steht

Wer wegen einer Erkrankung, eines künstlichen Hüftgelenks oder einer Gehbehinderung auf den Rollator angewiesen ist, hat die Beinmuskulatur oft schon aufgegeben – verständlich, aber nicht nötig. Denn selbst wenn bestimmte Muskelgruppen wegen einer Erkrankung im Argen liegen, heißt das nicht, dass der ganze Körper betroffen ist. Die Arme, die Schultern, der Rücken, die Bauchmuskulatur, sogar die Hände – all das lässt sich trainieren, unabhängig davon, was mit den Beinen los ist. Wer im Rollstuhl sitzt, kann Oberkörper und Arme kräftigen. Wer wegen Knieproblemen kaum noch geht, kann trotzdem die Rumpfmuskulatur stabilisieren, die wiederum das Gangbild und die Sturzsicherheit verbessert. Es geht nie um „alles oder nichts“, sondern immer um das, was gerade möglich ist.

Warum Muskeln im Alter überhaupt so wichtig werden

Ab dem 60. Lebensjahr beschleunigt sich der natürliche Muskelabbau spürbar. Ohne Gegenmaßnahmen verliert der Körper jedes Jahr ein bis drei Prozent seiner Muskelmasse. Das betrifft nicht nur die Kraft, sondern auch das Gleichgewicht, die Sturzsicherheit, die Knochendichte und sogar die Stimmung. Muskulatur ist außerdem ein aktives Stoffwechselorgan – sie beeinflusst den Blutzucker, das Immunsystem und die Selbstständigkeit im Alltag. Wer heute die Kraft trainiert, kauft sich damit Lebensqualität für morgen.

Woran man Muskelabbau erkennt

Sarkopenie, wie der Muskelschwund im Alter fachlich heißt, schleicht sich meist unbemerkt ein – bis die ersten Anzeichen im Alltag auffallen. Typisch ist plötzlich hängendes, schlaffes Gewebe an Armen oder Oberschenkeln, weil dort, wo früher Muskelmasse war, nun weniger Substanz sitzt. Auch nachlassende Kraft beim Heben und Greifen gehört zu den ersten Warnsignalen – ein Einkaufsbeutel, der früher leicht war, wird plötzlich schwer, ein Wasserglas schwerer zu öffnen. Weitere Hinweise sind eine langsamer werdende Gehgeschwindigkeit, Schwierigkeiten beim Aufstehen aus einem tiefen Sessel ohne die Arme zu Hilfe zu nehmen, ein unsicherer werdendes Gleichgewicht mit häufigeren Stolperern, schnellere Ermüdung im Alltag sowie ein unbeabsichtigter Gewichtsverlust, obwohl sich an der Ernährung nichts geändert hat. Wer eines oder mehrere dieser Zeichen an sich bemerkt, sollte das nicht als normales Altern abtun, sondern als Anlass nehmen, genau jetzt mit gezieltem Training gegenzusteuern – denn je früher man beginnt, desto leichter lässt sich Muskulatur erhalten oder sogar wieder aufbauen.

Eiweiß: der Baustoff, der oft zu kurz kommt

Muskeln brauchen zum Wachsen und Erhalten vor allem eines: ausreichend Eiweiß. Und genau hier liegt bei vielen älteren Menschen das Problem, denn der Körper reagiert im Alter träger auf Proteinzufuhr – Fachleute sprechen von anaboler Resistenz. Was früher mit einer kleineren Menge Eiweiß pro Mahlzeit ausreichte, um Muskelaufbau anzuregen, braucht heute mehr. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Menschen ab 65 Jahren mittlerweile mindestens ein Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht täglich – bei einer 70 Kilogramm schweren Person wären das etwa 70 Gramm am Tag, bei körperlich aktiven Menschen darf es durchaus mehr sein. Wichtiger als die reine Menge ist dabei die Verteilung: Am besten bei jeder Hauptmahlzeit 25 bis 30 Gramm Eiweiß einplanen, statt abends alles nachzuholen. Quark, Joghurt, Eier, Fisch, mageres Fleisch, Hülsenfrüchte oder Tofu eignen sich hervorragend – und wer damit an Grenzen stößt, etwa weil der Appetit nachlässt, kann durchaus zu einem Eiweißpulver greifen. Ein Muss ist das aber nicht, solange die Ernährung stimmt.

Welche Supplements wirklich Sinn ergeben

Nicht jedes Nahrungsergänzungsmittel, das im Internet als Muskelbooster beworben wird, hält, was es verspricht. Aus fachlicher Sicht lohnt sich der Blick auf wenige, gut untersuchte Stoffe:

Kreatin gilt inzwischen als eines der am besten erforschten Supplemente überhaupt – auch speziell für ältere Menschen. In Kombination mit Krafttraining kann es Muskelkraft und sogar die Knochendichte unterstützen, bei gesunden Menschen gilt die übliche Dosis von drei bis fünf Gramm täglich als sicher. Wer eine Nieren- oder Lebererkrankung hat, sollte die Einnahme vorher mit dem Arzt besprechen. Vitamin D ist gerade in den dunkleren Monaten bei den meisten älteren Menschen tatsächlich zu niedrig, weil die Haut es mit den Jahren schlechter bildet. Es ist wichtig für Knochen, Muskelfunktion und Immunsystem – ein Bluttest beim Hausarzt zeigt, ob eine Ergänzung sinnvoll ist. Magnesium wird für die Muskelkontraktion und die Regeneration gebraucht. Ein leichter Mangel äußert sich häufig in Wadenkrämpfen und ist im Alter keine Seltenheit. Alles andere – Booster, exotische Aminosäuremischungen, teure Spezialprodukte – bringt für die meisten Menschen wenig zusätzlichen Nutzen. Eiweiß, Kreatin, Vitamin D und Magnesium: Das ist die Basis, auf die es wirklich ankommt.

Der Trainingsplan: zwei bis drei Tage, leicht, machbar

Für den Muskelaufbau im Alter braucht es kein Fitnessstudio und keine schweren Gewichte. Zwei bis drei kurze Trainingseinheiten pro Woche reichen völlig aus, um spürbare Effekte zu erzielen – vorausgesetzt, sie werden regelmäßig durchgeführt. Wichtiger als Intensität ist Kontinuität. Und hier gilt der Grundsatz, den sich jeder merken sollte: Besser etwas als gar nichts. Fünf Minuten am Tag schlagen jede Trainingseinheit, die aus Überforderung nie stattfindet. Das Schöne dabei: Fast alle sinnvollen Übungen lassen sich zu Hause durchführen, im Sitzen, vor dem Fernseher oder sogar im Bett. Im Sitzen vor dem Fernseher: Die Beine im Sitzen abwechselnd strecken und wieder absenken, das kräftigt die Oberschenkelmuskulatur. Die Arme mit gefüllten Wasserflaschen als Gewicht beugen und strecken. Die Füße kreisen lassen, das fördert die Durchblutung und stärkt die Unterschenkelmuskulatur. Im Bett oder auf dem Sofa: Beide Beine anwinkeln und das Becken sanft anheben, das kräftigt Gesäß und unteren Rücken. Die Arme über dem Kopf strecken und wieder senken. Isometrische Übungen, bei denen Muskeln einfach angespannt und wieder gelöst werden, ohne dass sich der Körper überhaupt bewegen muss, eignen sich hervorragend für Tage mit wenig Energie.

Mit Rollator oder im Stehen an einer festen Unterlage: Vorsichtige Aufstehübungen aus dem Stuhl trainieren gleich mehrere große Muskelgruppen auf einmal und verbessern zugleich die Sturzsicherheit im Alltag. Wandliegestütze kräftigen Arme und Schultern, ohne die Gelenke zu belasten. Auch der Alltag selbst lässt sich als Training nutzen: Die Einkaufstasche einmal bewusst mit beiden Armen tragen, ein paar Treppenstufen statt des Aufzugs, ein Theraband griffbereit in der Schublade neben dem Sofa. Niemand muss dafür extra Sportkleidung anziehen oder das Haus verlassen.

Der wichtigste Rat zum Schluss

Wer unsicher ist, welche Übungen im eigenen Fall geeignet sind – etwa nach einer Operation, mit Osteoporose oder bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen – sollte das mit dem Hausarzt oder einem Physiotherapeuten abstimmen. Aber die Grundbotschaft gilt für fast jeden: Der Körper baut in jedem Lebensalter Muskeln auf, wenn man ihm den Reiz dazu gibt. Man muss nur klein anfangen – und dranbleiben.

WENN DER NACKEN SICH VERHÄRTET

Was wirklich hinter Verspannungen an der Halswirbelsäule steckt

Viele kennen das Gefühl: ein harter Knoten im Nacken, der schon bei leichter Berührung schmerzt, dazu eine Steifheit, die sich einfach nicht lösen will. Wer betroffen ist, weiß, wie sehr das den Alltag einschränken kann – vom Blick über die Schulter beim Einparken bis zum ruhigen Schlaf in der Nacht. Gerade im Bereich der Halswirbelsäule, zwischen den Segmenten C4 und C7, treten solche Beschwerden besonders häufig auf. Und sie haben fast nie nur eine Ursache.

Mehr als nur eine Verspannung

Ein druckschmerzhafter Punkt im Nacken kann viele Gesichter haben. Mal steckt eine ganz gewöhnliche muskuläre Verhärtung dahinter, entstanden durch Fehlhaltung, langes Sitzen oder Stress. Mal ist es eine Blockade der kleinen Wirbelgelenke, die die Beweglichkeit spürbar einschränkt. Und manchmal reagiert ein Nerv, der aus der Halswirbelsäule austritt, gereizt – dann kann der Schmerz bis in Schulter oder Arm ausstrahlen. Wer zusätzlich Kribbeln, Taubheit oder ein Schwächegefühl in Arm oder Hand bemerkt, sollte das zeitnah ärztlich abklären lassen. Das gilt erst recht, wenn die Beschwerden nach einem Sturz, einem Unfall oder einer ruckartigen Bewegung aufgetreten sind.

Zucker, Flüssigkeit und die Rolle der Ernährung

Was viele nicht auf dem Schirm haben: Auch der Lebensstil abseits von Haltung und Bewegung nimmt Einfluss darauf, wie schnell sich Muskeln verhärten und wie gut sie sich wieder lösen. Ein hoher Zuckerkonsum etwa begünstigt Entzündungsprozesse im Körper. Die Folge – Muskeln reagieren empfindlicher und verspannen leichter. Auch zu wenig Flüssigkeit macht sich bemerkbar. Die Faszien, jenes bindegewebige Netz, das unsere Muskeln umhüllt, brauchen Wasser, um geschmeidig zu bleiben. Wer dauerhaft zu wenig trinkt, riskiert steifere Bewegungen und mehr Verhärtungen im Nacken. Eine entzündungsarme Ernährung mit viel Gemüse, Beeren, Nüssen, Fisch und hochwertigen Ölen kann hier gegensteuern und die Regeneration der Muskulatur unterstützen.

Was der Körper an Nährstoffen wirklich braucht

Drei Nährstoffe verdienen bei Nackenbeschwerden besondere Aufmerksamkeit. Vitamin D3 in Kombination mit K2 spielt eine wichtige Rolle für Muskelfunktion und Immunsystem, wobei K2 dafür sorgt, dass Calcium dort ankommt, wo es hingehört. Gerade in den dunkleren Monaten haben viele Menschen hierzulande niedrige Werte. Vitamin B12 wiederum ist für die Nervenfunktion von zentraler Bedeutung – ein Mangel kann Kribbeln, erhöhte Schmerzempfindlichkeit und Muskelsteifheit begünstigen, was besonders im Bereich der Halswirbelsäule spürbar wird. Und Magnesium unterstützt die Muskelentspannung und kann Verkrampfungen entgegenwirken. Eiweiß schließlich liefert die Bausteine für die Reparatur von Muskeln und Bindegewebe – ein Shake am Morgen kann dabei eine sinnvolle Ergänzung sein, wenn es im Alltag schnell gehen muss.

Erst testen, dann ergänzen

Bevor Nahrungsergänzungsmittel zum Einsatz kommen, lohnt sich ein Blick auf die Blutwerte. Dazu zählen unter anderem Vitamin B12 und das aktive Holo-transcobalamin, Vitamin D, Magnesium, der Eisenspeicherwert Ferritin, Entzündungswerte sowie Blutzucker und Langzeitzucker HbA1c. Erst wenn feststeht, wo tatsächlich ein Mangel besteht, lässt sich gezielt und ohne unnötige Nebenwirkungen ergänzen. Das schützt vor Fehldosierungen und davor, echte Ursachen zu übersehen.

Der Blick des Wirbelsäulenspezialisten

Aus fachärztlicher Sicht lohnt sich bei einem tastbaren, schmerzhaften Knoten mit Versteifung zwischen C4 und C7 ein zweiter Blick auf ein paar Details, die im Alltag leicht untergehen. Wichtig ist zunächst die Unterscheidung zwischen einem muskulären Triggerpunkt und einer echten Nervenwurzelreizung, denn davon hängt ab, welche Behandlung sinnvoll ist. Ein muskulärer Knoten lässt sich meist durch Wärme, sanfte Bewegung und manuelle Therapie gut beeinflussen. Strahlt der Schmerz dagegen in den Arm aus oder kommt ein Kribbeln in den Fingern hinzu, deutet das eher auf eine Reizung der Nervenwurzel hin – hier sollte vor jeder Behandlung eine körperliche und gegebenenfalls bildgebende Untersuchung stehen, etwa mittels Röntgen oder Kernspintomografie. Ein Punkt, der in der Praxis häufig unterschätzt wird, ist die Schlafposition. Ein zu hohes oder zu weiches Kissen zwingt die Halswirbelsäule über Stunden in eine Fehlstellung und kann bestehende Verspannungen über Nacht immer wieder neu befeuern. Auch der sogenannte Textnack, also die dauerhafte Beugehaltung beim Blick aufs Smartphone, gehört zu den häufigsten Ursachen, die sich in der Sprechstunde zeigen. Kopfschmerzen, die vom Nacken auszugehen scheinen, sogenannte zervikogene Kopfschmerzen, werden dabei oft gar nicht mit der Halswirbelsäule in Verbindung gebracht, obwohl sie ihren Ursprung genau dort haben.

Zur elektrischen Reizstromtherapie TENS eine kurze Einordnung: Bei rein muskulären Verspannungen kann sie durchaus angenehm sein und die Durchblutung fördern. Besteht jedoch der Verdacht auf eine Nervenreizung, sollte sie nicht ohne vorherige Abklärung angewendet werden, da sich Beschwerden dadurch im Zweifel überdecken statt lösen lassen. Grundsätzlich gilt: Bewegung ist meist hilfreicher als starre Schonhaltung. Sanfte, schmerzfreie Mobilisation der Halswirbelsäule und regelmäßige physiotherapeutische Übungen zeigen in aller Regel bessere und nachhaltigere Ergebnisse als reine Ruhigstellung.

Fazit

Ein steifer, druckschmerzhafter Nacken hat selten nur eine Ursache. Haltung, Stress, Schlafposition, Ernährung, Flüssigkeitszufuhr und Nährstoffversorgung greifen ineinander. Wer seine Beschwerden ernst nimmt, seinen Körper beobachtet und im Zweifel ärztlichen Rat einholt, schafft die beste Grundlage für eine spürbare und dauerhafte Besserung.

„Lebensqualität für Jung und Alt“ – Gesundheitsmesse in Kevelaer

Kevelaer. Unter dem Motto „Lebensqualität für Jung und Alt“ lädt der Seniorenbeirat der Stadt Kevelaer am **Sonntag, 25. Oktober 2026, von 11:00 bis 16:00 Uhr**, zur großen **Gesundheitsmesse in der Zweifachturnhalle Kevelaer** ein.

Besucherinnen und Besucher erwartet ein vielfältiges Angebot rund um die Themen Gesundheit, Vorsorge, Pflege, Bewegung, Mobilität und Lebensqualität. Dabei macht bereits das Motto deutlich: Die Gesundheitsmesse richtet sich **nicht nur an Seniorinnen und Senioren, sondern ausdrücklich an alle Generationen.**

Zahlreiche Einrichtungen, Vereine, Verbände und Organisationen aus Kevelaer und der Region werden diesen Tag mitgestalten. An den Informationsständen können sich die Gäste persönlich beraten lassen, Kontakte knüpfen und unterschiedliche Angebote kennenlernen. Die Gesundheitsmesse soll dabei nicht nur informieren, sondern ausdrücklich auch zum **Ausprobieren, Mitmachen und zum persönlichen Austausch** einladen.

Das Spektrum reicht von medizinischen und gesundheitlichen Angeboten über Pflege und soziale Beratung bis hin zu Sport, Bewegung, ehrenamtlicher Unterstützung und Hilfsangeboten für den Alltag. Damit möchte der Seniorenbeirat an einem Ort zusammenbringen, was zur Lebensqualität in den unterschiedlichen Lebensphasen beitragen kann.

Eine Aktionsfläche mit **Vorfürhrungen und Mitmachangeboten** ergänzt das Programm. Auch für das leibliche Wohl wird gesorgt: Eine **Cafeteria** und ein **Imbisswagen** werden vor Ort sein.

„Mit unserer Gesundheitsmesse möchten wir Menschen aller Generationen zusammenbringen und zeigen, wie vielfältig die Angebote rund um Gesundheit, Vorsorge und Lebensqualität in Kevelaer und unserer Region sind“, erklärt der Seniorenbeirat. „Unser Motto **„Lebensqualität für Jung und Alt“** soll dabei ganz bewusst zum Ausdruck bringen, dass sich jeder angesprochen fühlen darf.“

Gesundheitsmesse „Lebensqualität für Jung und Alt“
Sonntag, 25. Oktober 2026
11:00 bis 16:00 Uhr
Zweifachturnhalle Kevelaer
Hüls 8 47623 Kevelaer

Eintritt frei

Alle Bürgerinnen und Bürger – ob jung oder alt – sind herzlich eingeladen.

Der Frühling kommt .. Mit grossen Schritten!

ES BRAUCHT SHIRTS

M E - N
Unser Style

LASST EUCH WAS DRUCKEN

WHATS APP Kontakt
0152/02039113

Hoodies
Polos
Plakate
Flyer
Karten
Tassen
Flaschen
Kissen

Bahnstrasse 22, Kevelaer



Text und Fotos: MSN

Spiel- und Showtag für Modelleisenbahner

Geldern-Veert Am Sonntag, 4. Oktober, zeigen die Modellbahner vom Stammtisch Niederrhein (MSN) wieder unterschiedlichste Modellbahn-Anlagen, Dioramen und Züge in verschiedenen Größen. Beim Suchspiel können Kinder etwas gewinnen, dazu stehen ein Rangierspiel und eine LGB-Gartenbahn zum Mitmachen bereit, und der Lokdoktor wartet auf neue Patienten. Auch Fahrzeuge, Busse und BookNooks – kleine Häuschen fürs Bücherregal – werden gezeigt. Der Spiel- und Showtag findet von 11 bis 17 Uhr in der Gaststät-

te Alt Veert, Veerter Dorfstraße 22, statt, der Eintritt ist frei.

Gegründet wurde der Stammtisch 2019, inzwischen treffen sich Modellbahnfreunde aus der ganzen Region. Im Vordergrund stehen Austausch und Gemütlichkeit, aber auch gegenseitige Hilfe beim Bau der Heimanlage oder bei der Reparatur defekter Modelle. Die Modellbahner treffen sich jeden ersten Donnerstag im Monat (außer im September) ab 19 Uhr in der Gaststätte Alt Veert – Interessierte sind jederzeit ohne Anmeldung willkommen.

Musik-Quiz im Plaza del Mar

Xanten Am Mittwoch, 14. Oktober, heißt es wieder: „Wer weiß, was in der Welt der Musik passiert?“

Das Plaza del Mar im Hafen Xanten, ein Standort des Freizeitentrums Xanten, lädt ab 20 Uhr zum Plaza-Quiz Musik Edition ein. In vier Runden mit je zehn Fragen geht es quer durch die Musikgeschichte, von großen Klassikern bis zu aktuellen Hits – ob passionier-

ter Musikfan oder Gelegenheitsspieler. Gespielt wird in Teams von bis zu vier Personen, für Speisen und Getränke ist gesorgt. Durch den Abend führen die Experten von MADS-Events. Der Eintritt kostet 10 Euro pro Person. Wegen begrenzter Plätze wird eine frühzeitige Reservierung empfohlen, Tickets gibt es ausschließlich online auf www.f-z-x.de/events.

**HIER KÖNNTE
IHRE ANZEIGE STEHEN
IM 1/8 SEITENFORMAT**

Der Höhnshof lädt ein

KÜRBIS fest

für die ganze Familie

10. OKTOBER
HÖHNSHOF, XANTENER STR. 100, SONSBECK
AB 13 UHR

PROGRAMM FÜR GROSS & KLEIN

kühle Getränke & passend zum Herbst Federweißer & Zwiebelkuchen
Leckere Büffelburger vom Familienbetrieb Auenbüffel Döring
Zu Gast: Die mobile Saftpresse aus Uedem
Infostand: Mag doch jeder! Von Landwirten für Verbraucher
Hofladen bis 19 Uhr mit tollen Aktionen geöffnet
Live: Ölpresse vom Höhnshof
Herbstblumen
Kürbisse schnitzen & bemalen
Hüpfburg für die Kinder
Lagerfeuer
und vieles mehr..

KINDER-SPECIAL
KÜRBISSE
SCHNITZEN & BEMALEN

Höhnshof
Hofladen • Ölpresse • Landwirtschaft

32 Saxophone, ein Klang: Workshop des Musikvereins Menzelen begeistert Alpen



Wenn mehr als 30 Saxophone gleichzeitig erklingen, entsteht ein Klangkörper, den man nicht alle Tage erlebt. Genau das war am Sonntag in Alpen zu erleben, wo der Musikverein Menzelen 1959 e. V. zu einem besonderen Saxophon-Tag eingeladen hatte, und die Resonanz gab den Organisatoren recht.

32 Saxophonistinnen und Saxophonisten folgten der Einladung, im Alter von 12 bis 75 Jahren. Damit wurde der Workshop zu einem Beispiel dafür, wie Musik Generationen zusammenbringen kann, Nachwuchs traf auf Erfahrung, Anfänger auf Fortgeschrittene.

Unter der Leitung der Dozenten Merle Wölker und Jos Baggermans wurde sechs Stunden lang intensiv gearbeitet. Im Mittelpunkt stand nicht nur das Einstudieren neuer Stücke, sondern auch die Arbeit am eigenen Klang. Ein Groove-Modul sorgte für zusätzliche Energie, Rhythmus und Zusammenspiel standen im Mittelpunkt, und am Ende des Tages hatten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein gemeinsames Konzertprogramm erarbeitet.

„Wir sind begeistert davon, wie viele Saxophonistinnen und Saxophonisten unserer Einladung gefolgt sind. 32 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zwischen 12 und 75 Jahren zusammenzubringen, ist etwas ganz Besonderes. Wenn dann mehr als 30 Saxophone gemeinsam musizieren, entsteht ein Klangkörper, den man nicht alle Tage erlebt“, sagt Malte Kolodzy, Vorsitzender des Musikvereins Menzelen.

Für ihn ging es an diesem Tag um

mehr als musikalische Weiterbildung. Der Saxophon-Tag stehe ebenso für Begegnung, Gemeinschaft und eine besondere Musikkultur.

„Man hat während des gesamten Tages gespürt, wie viel Spaß die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Musik hatten. Genau diese Freude am gemeinsamen Musizieren wollen wir als Musikverein fördern. Musik verbindet Generationen, und dieser Workshop hat das eindrucksvoll gezeigt“, so Kolodzy weiter.

Den Abschluss bildete das Workshopkonzert in der Aula der Sekundarschule Alpen. Was in nur wenigen Stunden gemeinsamer Probenarbeit möglich ist, zeigte sich hier eindrucksvoll: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer präsentierten ein abwechslungsreiches Programm mit unterschiedlichen Stilrichtungen und Facetten des Saxophons.

Einen besonderen Höhepunkt setzten die Duette der beiden Dozenten. Merle Wölker und Jos Baggermans zeigten mit unterschiedlichen stilistischen Ansätzen die große klangliche Bandbreite des Instruments, von virtuosen Passagen bis zu feinfühligsten Momenten. Das Publikum dankte es mit lang anhaltendem Applaus.

Was am Ende alle verband, war die Begeisterung für das Saxophon und die Freude am gemeinsamen Musizieren. Für den Musikverein Menzelen ist der Erfolg zugleich Ansporn: Das Konzept soll weiterentwickelt werden, damit es auch künftig solche musikalischen Begegnungen in Alpen gibt.

Wenn das Rollenbuch mit ins Bett geht ... Theaterverein Gemütlichkeit ist mittendrin

Kervenheim Wenn im Herbst die Lichter auf der Bühne angehen und die ersten Lacher durch den Saal hallen, ist wieder Theaterzeit beim Theaterverein Gemütlichkeit Kervenheim. Seit 147 Jahren steht der Verein für gelebte Tradition und gemeinsame Freude am Theater – in drei Jahren steht bereits das 150-jährige Jubiläum an. Bis dahin wollen die rund 40 Mitglieder ihr Publikum aber erst einmal wieder begeistern: Seit 2023 spielt der Verein in der ÖBS Winnekendonk, wo Jahr für Jahr mehr als 900 Theaterfreunde aus Kervenheim, Winnekendonk, Kevelaer, Weeze, Goch, Sonsbeck, Uedem und darüber hinaus die vier Vorstellungen füllen – regelmäßig ausverkauft. In diesem Jahr steht die Gaunerkomödie „Arsène Lupin – Das Collier der Königin“ von Atreju Diener auf dem Spielplan. Die Proben laufen bereits auf Hochtouren, mit dabei sind unter anderem Beate Gansen, Anne Ophey, Ulli Holtmann, Gisela Franzen, Cilly Horlemann, Georg Werner, Stefan Spittmann, Arndt Machost und Hans-Bernd Wessels. Besonders freut sich das Ensemble über Nachwuchsspieler Matthis Leisten, der in diesem Jahr neu dabei ist – und dem das Theater-Gen offenbar in die Wiege gelegt wurde: Seine Mutter ist Spielleiterin des Vereins, und Matthis nimmt sein Rollenbuch angeblich sogar mit ins Bett. Auch hinter den Kulissen wird kräftig gearbeitet: Ab dem

2. Oktober bauen Bühnenbauer und Tontechnik die Bühne auf, damit dem Ensemble noch drei bis vier Wochen Probenzeit direkt auf der späteren Spielfläche bleiben. Bis zur Generalprobe am 23. Oktober soll alles sitzen. „Dafür möchte ich allen unseren Mitgliedern ein ganz großes Dankeschön sagen“, sagt Vorsitzender Erich Derricks. Zwei der vier Aufführungstermine sind bereits ausverkauft. Für die Vorstellungen am Samstag, 31. Oktober, und Freitag, 6. November, jeweils um 19.30 Uhr, gibt es aber noch Karten – erhältlich bei allen Vereinsmitgliedern oder per E-Mail an info@tv-g-kervenheim.de. Zusätzlicher Kartenverkauf und die Abholung reservierter Karten finden am Sonntag, 4. Oktober, statt: von 9.30 bis 11 Uhr auf der Burg Kervenheim, anschließend von 11.30 bis 13 Uhr in der ÖBS Winnekendonk.

Wie stark der Zusammenhalt im Verein ist, zeigte sich auch beim Theaterjahresfest am 12. September: Tagsüber ging es gemütlich aufs Floß auf der Niers, abends wurde im Garten von Familie van Oeffelt gefeiert, gesungen und Theater gespielt. Genau das ist es, was den Theaterverein Gemütlichkeit seit 147 Jahren ausmacht: Tradition, Freundschaft und ein starker Zusammenhalt.

Mehr Informationen gibt es unter www.tv-g-kervenheim.de.



His-Törchen
20.09.2026 - 31.01.2027

Platzierung nach individueller Wahlbarkeit
– EINTRITT FREI –

Öffnungszeiten:

Di - Do 8.30 – 12.30 Uhr
14.00 – 15.30 Uhr
Fr 8.30 – 12.30 Uhr
Sa 10.00 – 17.00 Uhr

Alle, die in den Genuss der Ausstellung kommen

Steiff – KNOPF IM OHR

www.issum.de

Weitere Informationen unter tourtickets@issum.de
oder telefonisch unter 02835-1036.

issum GEMEINSAM

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.de

Verrücktes Kneipenquiz im Diebels Live Neue Veranstaltungsreihe kommt nach Issum

Issum Seit 2018 bringt das Verrückte Kneipenquiz ungewöhnliche Quizabende an den Niederrhein und ins Ruhrgebiet – am Donnerstag, 8. Oktober, kommt es erstmals nach Issum. Los geht's um 19 Uhr im Diebels Live, Einlass ist ab 18.30 Uhr. Danach soll die Veranstaltung alle zwei Monate am zweiten Donnerstag im Monat stattfinden. Anders als beim klassischen Kneipenquiz zählt hier nicht nur auswendig gelerntes Faktenwissen, sondern auch Kombinationsgabe, Kreativität und der richtige Geistesblitz – gefragt sind klassische Wissensfragen ebenso

wie Bilderrätsel, Musik und knifflige Um-die-Ecke-Aufgaben. Entwickelt hat das Format Moderator Philipp Lessig, gelernter Journalist mit mehr als zehn Jahren Erfahrung bei NRW-Lokalradios, der inzwischen auf über 1.000 Live-Shows als Quizmaster zurückblickt.

Gespielt wird im Team, gebucht werden komplette Tische für 4er- oder 6er-Teams zum Preis von 10 Euro pro Person – auch einzelne zusätzliche Plätze sind dazubuchbar, kleinere Teams finden Platz an der Theke. Tickets gibt es online unter www.pretix.eu/Issum oder im His-Törchen.

Tag der offenen Tür an der Freien Waldorfschule in Uedem

Uedem Am Samstag, 26. September, lädt die Freie Waldorfschule Niederrhein-Aue von 11.30 bis 14 Uhr zu ihrem Tag der offenen Tür ein. Eingeladen sind ausdrücklich nicht nur Familien mit künftigen Erstklässlern, sondern auch Quereinsteiger bis Klasse 11, die sich vor Ort ein Bild von Schule und Pädagogik machen möchten.

Bei Schulführungen lassen sich Klassen- und Fachräume entdecken und die Lernumgebung der Waldorfschule kennenlernen, im Gespräch mit Lehrkräften gibt es Einblicke in die Waldorfpädagogik und den Schulalltag der Kinder. Für den Nachwuchs stehen Mitmachaktionen sowie Bastel- und Werkangebote zum Ausprobieren bereit. Ein beson-

deres Highlight ist um 11.30 Uhr das Marionettentheater der 8. Klasse im Eurythmiesaal, das den fächerübergreifenden Ansatz der Waldorfpädagogik anschaulich zeigt.

Auch fürs leibliche Wohl ist gesorgt: Bei Kaffee, Tee und Kuchen ergibt sich reichlich Gelegenheit, mit Eltern, Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern ins Gespräch zu kommen. Die Waldorfschule versteht sich als Ort ganzheitlicher Bildung, an dem Kreativität, soziales Miteinander und individuelles Lernen im Mittelpunkt stehen – genau das können Interessierte an diesem Tag hautnah erleben.

Ort: Meursfeldstraße 8, 47589 Uedem.



Herbstmarkt in der Wohnanlage St. Bernardin

Sonsbeck-Hamb Am Sonntag, 27. September, laden die Vereinigungsgemeinschaft Kapellen und die Caritas Wohn- und Werkstätten Niederrhein (CWWN) von 11 bis 18 Uhr zum traditionellen Herbstmarkt nach Hamb/Kapellen ein. Auf dem Gelände der Einrichtung St. Bernardin erwartet die Besucherinnen und Besucher ein Kreativ-Markt mit mehr als 30 Ständen – von Kunsthandwerk, Floristik und Holzarbeiten über Schmuck und Dekorationsartikel bis

zu Bekleidung und regionalen Spezialitäten.

Der Eintritt ist frei.

Ergänzt wird das Angebot um eine Gourmet-Meile mit Grillgerichten, Suppen, Kuchenbuffet und Getränken. Für musikalische Unterhaltung sorgen der Musikverein Concordia Kapellen (11 bis 13 Uhr), das Orchester „SPEEZial“ des Friedrich-Spee-Gymnasiums (13 bis 15 Uhr) sowie die Musikgruppe „Three Red Shoes“ (ab 15 Uhr).



Sonsbeck Ein Hauch von Bayern zieht in die Region: Am 16. und 17. Oktober lädt das Landgut am Hochwald erstmals zum zünftigen Oktoberfest ein. Von 18 bis 1 Uhr erwartet die Gäste ein Abend voller bayerischer Tradition, herzhaftem Genuss und bester Stimmung. Für die musikalische Begleitung sorgt die Partyband Edelweiß mit mitreißender Live-Musik, dazu gibt es Schmankerl vom bayerischen Wiesen-Buffer. Eine Fotobox bietet die Gelegenheit, den Abend mit Erinnerungsfotos festzuhalten.

INFO TELEFON: (02832) 9 25 82 00

info@medienhaus-niederrhein.eu

T-Shirts, Tassen und andere Druck- und Werbeprodukte


MEDIENHAUS NIEDERRHEIN

WhatsApp-Kontakt: (0152) 02 03 91 13



Uedemer Fliegenkirmes 2026

veranstaltet durch Fliegenkirmes Uedem e.V.



Freitag, 16.10.

Kirmes-Opening mit DJ Mitch + DJ Basti
20 Uhr - ab 16 Jahren - VVK 10 €/ Abendkasse 14 €

Samstag, 17.10.

Kirmes meets Landjugend
20 Uhr - ab 16 Jahren - VVK 10 €/ Abendkasse 14 €

Sonntag, 18.10. Eintritt frei

Wortgottesdienst im Zelt 10 Uhr
anschl. Bayerischer Frühschoppen
gerne in Dirndl & Lederhose
Live Kapelle + DJ Mitch + DJ Basti

Montag, 19.10. Eintritt frei

Teeniedisco 16 - 18 Uhr
Afterworkparty mit Kirmeskegeln 18 Uhr

Dienstag, 20.10. Eintritt frei

Seniorenachmittag 15 Uhr
Verzehrkarten für Kaffee und Kuchen 8 €
Kirmesfeuerwerk bei Dämmerung

Alle Veranstaltungen im Uedemer Kirmeszelt

Endlich wieder ein Festzelt!

Verein „Fliegenkirmes Uedem e.V.“ gegründet

Sascha Heinen, Frank Kösters und Ludger Terlinden kennen die Uedemer Fliegenkirmes seit Jahren aus der Vereinsarbeit – und einen Wunsch teilen sie schon ebenso lange: Zur Kirmes wieder ein Zelt aufstellen zu können. Allein war das für die beteiligten Vereine finanziell kaum zu stemmen, zu groß die Kosten, zu begrenzt das, was Ehrenamtliche neben ihrem persönlichen Einsatz noch aufbringen können. Also haben die drei kurzerhand gehandelt und den Verein „Fliegenkirmes Uedem e.V.“ gegründet, bereits gemeinnützig und ins Vereinsregister eingetragen. Die Idee dahinter ist bewusst einfach gehalten: ein Verein, alle Veranstaltungen. „Wir wollen das Rad nicht neu erfinden und die Kirmes nicht grundlegend verändern. Doch wir glauben, dass es logistisch wie finanziell einfacher ist, wenn alle Fäden in einem Verein zusammenlaufen“, sagt Terlinden, der beim Uedemer Spielverein aktiv ist. Kösters bringt seine Erfahrung aus der Fidelitas Uedem mit ein. Gemeinsam wollen die Gründer künftig alle größeren Uedemer Vereine an einen Tisch holen, um das Kirmesprogramm zu erarbeiten – und vor allem, um das Kirmeszelt auf dem angestammten Parkplatz gegenüber der Bleiche wieder Wirklichkeit werden zu lassen. Denn mit dem Zelt allein ist es nicht getan: Sicherheit, Musik, Licht und Technik kosten zusätzlich. Deshalb sind jetzt vor allem die Uedemerinnen und Uedemer gefragt. Für 2,50 Euro im Monat kann jeder Mitglied werden und damit sein „Ja“ zur Kirmes im Festzelt untermauern – als Dankeschön gibt es ermäßigten Eintritt zu allen Vereinsveranstaltungen. Dass die Idee ankommt, zeigte sich schon beim jüngsten Feierabendmarkt, wo die ersten unterschriebenen Mitgliedsanträge die Runde machten.

Kontakt zum Verein gibt es per E-Mail unter fliegenkirmes-uedem@web.de oder per WhatsApp unter 0171 3118292. Anmeldeformulare sind in Kürze bei Sparkasse, Volksbank, Geschenke Binn und der Provinzial erhältlich – oder ebenfalls per E-Mail anzufordern.

„Völ Glöcks met de Kermes!“

Öffnungszeiten

Mi- Fr: 12-16 Uhr
Sa: 10- 13 Uhr

versch.
Textilien
im Laden

SALE

Hole Dir Deines

I ♥
Shirts

Kontakt:
jedes
Badische
Shirt im Monat
Oktober 16,90
inkl. Shirt
whats app 0152/02039113
oder email:
nami@smiedelmann-rolandshirts.de

Info unter:

Whats App

0152/ 02039113

Bahnstrasse 22,
47623 Kevelaer

Im Oktober kannst Du sparen..



Druck dir Dein Shirt.

WIR MACHEN EUCH DRUCK



Flyer
Plakate
Karten
Fotoprodukte
T-Shirts- und andere Textilien
Tassen u. andere Werbeartikel

- Rolll Tore • 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

REWE

Peeters

Hochstraße 132
47665 Sonsbeck
Tel.: 02838-91906
rewe-sonsbeck@web.de

Der Herbst bei Deinem Rewe!

Wenn die Tage kürzer werden, wird es bei uns
umso gemütlicher. Entdecke jetzt unsere große
Auswahl an frischen, regionalen und saisonalen
Produkten – perfekt für die goldene Jahreszeit!

Frisch. Regional. Vielfalt, die begeistert!

Herbstgenuss aus Deiner Region ♥

Kürbis, Rote Bete, Wirsing, Rosenkohl,
Grünkohl, Kartoffeln, Äpfel und vieles mehr –
jetzt wieder frisch bei uns im Markt!

So schmeckt
der Herbst! ♥

REWE

Wir freuen uns
auf Deinen Besuch! ♥