

mobilität

Wie wir uns bewegen – heute und morgen.

Körperlichen Beschwerden vorbeugen:

Zehn Dinge, um beweglich zu bleiben

Zurück in die elektrische Zukunft:

Was Opel mit dem Manta plant

Mit dem Rad unterwegs:

Von Burg zu Burg

Mit vielen
Beiträgen
von lokalen
Unternehmen



BEDARFSANALYSE

Welche Anforderungen haben Sie an Ihre Brille?

Durch gezielte Fragen finden wir, Augenoptik Schlattmann, die richtigen Ansätze für Ihre neue Brille.

FASSUNGS- UND GLASBERATUNG

Es gibt unterschiedliche Gleitsichtglasqualitäten. Sie bekommen faire und alternativ zugeschnittene Lösungsvorschläge für Ihre neue Gleitsichtbrille.

Eine individuelle **Glasauswahl mit Verträglichkeitsgarantie** bietet Ihnen nach dem Kauf Sicherheit. Für eine optimale Versorgung berät unser Team Sie gerne bzgl. einer Zweitbrille, z. B. für den Arbeitsplatz.

HERSTELLUNG IN DEUTSCHLAND

Die Brillengläser werden präzise und auf technisch und ökologisch höchstem Niveau von der **Brillenglasmanufaktur Stratemeyer** in Bochum hergestellt. Mit großem handwerklichem Geschick führt jemand aus unserem Team die Gläser mit Ihrer Lieblingsfassung zusammen.



Augenoptik Schlattmann

Johanniterstraße 8 | 46325 Borken
Telefon 02861/3420 | www.optik-schlattmann.de

Wir wünschen allen Kunden eine schöne Vorweihnachtszeit.



BESTIMMUNG DER SEHSTÄRKEN

Wir ermitteln Ihre persönlichen Brillenglaswerte. Anschließend können Sie mit Demonstrationsmaterialien schon Eindrücke von unterschiedlichen Glastypen bekommen, **denn Gleitsichtglas ist nicht gleich Gleitsichtglas.**

VERMESSUNG UND ANPASSUNG

Um Ihre perfekte Brille anfertigen zu können, müssen wir für die Glasproduktion einige Vermessungen an Ihnen und Ihrer neuen Brillenfassung vornehmen. Dabei werden u. a. Ihre biometrischen Daten erfasst. Die Ergebnisse der Messungen fließen maßgeblich in die Berechnung der Brillengläser ein. **Nur eine auf Sie zugeschnittene Gleitsichtbrille sorgt später für die besten Seherlebnisse.**

ÜBERGABE IHRER MASSGESCHNEIDERTEN GLEITSICHTBRILLE

Die Endanpassung Ihrer neuen Brille findet zum Schluss vor Ort bei uns im Geschäft, Augenoptik Schlattmann, statt. Denn nur mit dem perfekten Sitz leisten die hochwertigen Gläser was sie sollen – für Sie ein optimales Seherlebnis. Ihr Optiker führt Sie zudem in den Gebrauch Ihrer neuen Brille ein. Sie erhalten Hinweise zur Pflege Ihres neuen hochwertigen Accessoires, damit Sie lange daran Freude haben.



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER

Foto: Adobe Stock

Mobilität bedeutet uns allen ab dem jüngsten Alter viel: Sei es beim Laufen lernen, beim ersten Fahrrad, dem Wunsch nach einem Mofa und dem lang ersehnten Autoführerschein. Nicht zuletzt liegt das auch daran, dass Mobilität oft Freiheit bedeutet. Wie wichtig uns das Mobil-Sein ist, haben wir in der Coronavirus-Pandemie immer wieder gespürt: Lockdown, Reisewarnung oder gar Ausgangssperre. Das alles schränkte uns in unserer Mobilität ein und zeigte, dass uns das Mobil-Sein schnell fehlen kann.

In diesem Magazin schauen wir auf viele Lebensbereiche: Sei es die Mobilität im Alter, seien es Radausflüge oder nachhaltigeres Vorankommen. Dafür haben wir Tipps von Experten zusammen-

getragen, uns angeschaut, wie Opel ausgerechnet mit einem alten Klassiker ins Zeitalter der E-Autos durchstarten will und vieles mehr.

Außerdem werden Sie hier viele Firmen kennenlernen und von Firmen lesen, die Sie bereits kennen. Dabei werden ganz unterschiedliche Bereiche der Mobilität aufgezeigt. Und vielleicht finden Sie dabei einen Aspekt, den Sie bis jetzt noch gar nicht mit Mobilität in Verbindung gebracht haben.

Lassen Sie sich überraschen. Eine angenehme Lektüre wünscht Ihnen das Team der

Borkener Zeitung



IMPRESSUM:

Verlag: J. Mergelsberg GmbH & Co. KG, Bahnhofstraße 6, 46325 Borken, vertreten durch die Geschäftsführer Katrin Scheimann und Stephan Schmidt, verlag@borkenerzeitung.de, Umsatzsteuer-ID: DE 170 014 235, Registernummer HRA 3469, Amtsgericht Coesfeld | Druck: Rehms Druck GmbH, Landwehr 52, 46325 Borken (Umschlag) sowie Druckhaus Aschendorff, An der Hansalinie 1, 48163 Münster (Innenseiten) | Verantwortlicher Inhalt: Katrin Scheimann, Verlagsadresse wie vor | Verantwortlich für den Anzeigenteil: Daniel Thesing, Verlagsadresse wie vor | Auflage 15.000 Stück | Fotos: Stephan Werschull, Ruth Meyer, Karin Printing, pd, stock.adobe.com | Internet: www.borkenerzeitung.de

**Wir suchen ...
für das Haus am Kirchplatz in Raesfeld-Erle**

Präsenzkräfte (d/m/w)

in der Wohngemeinschaft (17,5 Std./Woche)

für die hauswirtschaftliche Versorgung.

Wir erwarten für diese Tätigkeit die Qualifikation als **Familienpfleger/-in, Wirtschaftler/-in oder Hauswirtschaftsmeister/-in.**

**BRING DEIN
HERZ EIN ...**

Alltagsbegleiter (d/m/w)

Betreuungsassistent (d/m/w)

– nach §87b SGB XI – in der Wohngemeinschaft (12 Std./Woche)

für die Hauswirtschaft, Betreuung, Begleitung und Beschäftigung

Nachtbereitschaft (d/m/w)

in der Wohngemeinschaft (3-8 Nächte/Monat)

Sie sind examinierte Gesundheits- u. Krankenpfleger, Krankenschwester, -pfleger, Kinderkrankenschwester, -pfleger oder Altenpfleger/in.

Exam. Pflegefachkräfte (d/m/w)

**für unsere ambulanten Pflegedienste
(8-32 Std./Woche)**

Standorte in Borken, Gescher, Raesfeld, Velen, Reken und Weseke

**Ihre
Bewerbungen ...**

senden Sie uns bitte
bevorzugt per eMail
im pdf-Format.

**BEWIRB
DICH
JETZT**

**Im Frühjahr 2022 ...
eröffnen wir eine neue Wohnform
für Senioren im Haus am Kirchplatz
in Raesfeld-Erle:**

Insgesamt 24 betreute Wohnungen sowie
12 Wohnungen in einer Wohngemeinschaft
werden das Angebot vor Ort bilden.
Zielsetzung ist es, den Mietern ein
möglichst selbstständiges Leben zu bieten.



**Caritasverband
für das Dekanat Borken e.V.**

Fachbereich Pflege & Gesundheit

Sekretariat CPG

Turmstraße 14 · 46325 Borken · cpg-sek@caritas-borken.de

IMMER SCHÖN BEWEGLICH BLEIBEN

Wer träumt nicht davon, lange fit und gesund zu bleiben? Doch im Laufe der Jahre baut unser Körper immer weiter ab. Es zwickt und schmerzt, Muskeln bilden sich zurück und die Gelenke versteifen. Diese ganz natürlichen Alterserscheinungen führen bei vielen Senioren dazu, dass sie körperliche Anstrengung gänzlich vermeiden. Ein Teufelskreis: Denn nur, wenn der Körper durch aktives Training gefordert und gefördert wird, kann Abbauerscheinungen effektiv entgegengewirkt werden. Bewegung und Sport bilden damit wichtige Bausteine, um auch im Alter fit, belastbar und gesund zu bleiben.

Wie man körperlichen Beschwerden vorbeugt, welche Sportarten helfen, mobil zu bleiben und worauf es beim barrierefreien Wohnen ankommt, dazu mehr auf den folgenden Seiten.



ZEHN DINGE, UM BEWEGLICH ZU BLEIBEN

KÖRPERLICHEN BESCHWERDEN VORBEUGEN

Die schlechte Nachricht: Mit 25 Jahren beginnt bei vielen Menschen der körperliche Verfall, wie Forscher der Duke University in den 1970er Jahren herausfanden. Die gute Nachricht: Das lässt sich aufhalten. Zum Beispiel im Bereich der eigenen Beweglichkeit. Überlastung der Muskeln, Gelenke und Knochen schadet im Laufe der Zeit – ebenso ein chronischer Bewegungsmangel. Verschleißerscheinungen sind etwa Rückenschmerzen und Osteoporose, wie der Deutsche Verband für Physiotherapie berichtet. Bei Osteoporose etwa sind die Knochen geschwächt. Dabei geht die Krankheit lange schleichend voran und bleibt vorerst symptomlos. Vorbeugen kann man mit einer ausreichenden Kalzium-Zufuhr bei der Nahrung, durch das Einhalten eines normalen Gewichts und wenn man sich viel bewegt.

Sitzen sei das neue Rauchen. So hört man in den vergangenen Jahren immer wieder. Das Sitzen bei Bürojobs sei der Gesundheit stark abträglich. Und auch das abendliche Sitzen vor dem Fernseher ist wenig hilfreich, um fit zu bleiben, den Körper beweglich zu halten und sich wohl zu fühlen. Doch welche Übungen helfen, um beweglich zu bleiben?

Grundsätzlich könne man in jedem Alter damit beginnen, sich mehr zu bewegen, empfiehlt die Krankenkasse AOK. Am Anfang solle man sich aber nicht zu viel vornehmen und vor allem darauf

achten, dass man alle Übungen korrekt ausführt. Sonst drohen Zerrungen und ähnliches. Ideal sei eine Mischung aus Krafttraining, Ausdauertraining und Gymnastik, die Beweglichkeit, Koordination und Balance fördern.

1. Dehnen im Sitzen

Man sitzt auf einer Stuhlkante und neigt sich nach vorne, streckt dabei ein Bein aus und berührt es mit dem gegenüberliegenden Arm. Diese Position hält man einige Sekunden und wiederholt es mit dem anderen Bein und dem anderen Arm. Während der gesamten Übung sollte man den Rücken gerade lassen. Ein Vorteil: Die Übung erfordert kein besonderes Equipment.

2. Beinstrecker

Man sitzt wie beim Dehnen im Sitzen auf der Kante eines Stuhls und streckt und beugt abwechselnd die Beine nach vorne. Je nach der eigenen Ausdauer kann das dann unterschiedlich lange dauern und unterschiedlich oft wiederholt werden.

3. Seilspringen

Einfaches Seilspringen kennt jeder aus der Kindheit. Schon seit dem 17. Jahrhundert soll es Variationen davon geben. Für die eigene Fitness bedarf es keiner ausgefeilten Choreographie oder Kunststücken. In zehn Minuten kann man dabei über 100 Kalorien ver-

brennen – aber vorsichtig: Als Ungeübter kann einem schnell die Puste ausgehen. Einerseits ist es ein gutes Kraft- und Ausdauertraining. Gleichzeitig trainiert man die Sprungkraft und die Koordination. Neben Beinen und Armen sind auch der Bauch, die Brust und die Schultern involviert. Also eine vergleichsweise einfache Übung, die viele Körperpartien beansprucht. Wie lang ein Seil dafür sein sollte? Einfach mittig auf das Seil stellen. Zieht man dann die Enden des Seils hoch, sollten sich etwas über der Brust liegen.



4. Ausfallschritte

Nur etwa halb so viel Energie verbraucht der Körper durchschnittlich bei Ausfallschritten. Die eignen sich gut, um die Beinmuskulatur zu stärken – aber auch den Gleichgewichtssinn zu fördern. Die Schwierigkeit kann man leicht regulieren, indem man den Schritt länger hält oder währenddessen mit ausgestreckten Armen einen Ball vor den Oberkörper hält.

5. Treppen nehmen

Wer kennt es nicht: Der Tag ist stressig, kaum eine freie Minute Zeit. Da schaut man: Was lässt sich heute weglassen, damit ich mehr Zeit habe? Schnell fällt dann die körperliche Betätigung dem Zeit-Management zum Opfer. Statt mit dem Rad geht es dann mit dem Auto zur Arbeit – das spart schließlich ein paar Minuten Zeit. Und auch die Sportübung am Abend fällt weg. Gerade dann ist es wichtig, sich im Alltag ein paar Minuten Bewegung zu gönnen. Etwa die Treppe statt den Aufzug nehmen. Treppengehen ist Training für Atmung, Kreislauf und die Muskeln im Oberschenkel und der Wade. Auch der Stoffwechsel könnte davon profitieren. Vorteil: Treppen gibt es überall. Ob im Büro, daheim oder an öffentlichen Orten.



6. Stehen

Es klingt sehr simpel, doch um fit zu bleiben, hilft es zu stehen. Gekrümmte und starre Haltungen sind der Gesundheit abträglich. Schnell schmerzt da der Rücken oder der Nacken zwick. Wer länger sitzt, sollte deswegen zwischendurch auch mal aufstehen. Das entlastet den Kreislauf, den Nacken, den Rücken und soll sogar die Denkleistung steigern, da die Durchblutung gefördert wird. Es gibt Studien, die nahelegen, dass Studenten, die im Stehen lernen, das Gelernte besser behalten. Stehen hilft also nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist. Doch wichtig ist dabei eine gesunde Haltung: Der Kopf sollte entspannt aber aufrecht sein, die Brust ist leicht angehoben und es sollte kein Hohlkreuz gebildet werden. Außerdem wichtig: Nicht die Knie überstrecken. Übrigens: Es stimmt, dass man im Stehen mehr Kalorien verbraucht als im Sitzen. Doch der Unterschied ist übersichtlich. Weniger als eine Kalorie pro Minute wird im Stehen zusätzlich verbraucht.

7. Spaziergehen

Ebenfalls hilfreich für Körper und Geist ist ein Spaziergang. Nicht nur, dass die Bewegung an der frischen Luft helfen kann, den Kopf frei zu kriegen – es kurbelt auch den Kreislauf an. Außerdem kann ein Spaziergang beim Stressabbau helfen, wie die Barmer-Krankenkasse empfiehlt. Gerade für Menschen, denen sportliche Aktivitäten schnell langweilig werden, kann Spaziergehen helfen. Auf wechselnden Routen kann man so ständig neue Orte kennenlernen. Wer in Gesellschaft unterwegs ist, kann dabei auch noch ein gutes Gespräch führen. Dem Körper hilft ein Spaziergang, weil er beim Abnehmen hilft, Sehnen, Muskeln und Bänder profitieren und sogar die Augen erholen sich. Denn die können nach einem Tag Computerarbeit angestrengt sein. Der Blick in die Ferne ist deshalb nicht nur eine schöne Sicht, sondern Entspannung für die Augen.



Seit September 2021 neu in Borken



Natalie Brinker

Langenkamp 78 • 46325 Borken Gemen

borken@physio-brinker.de

www.physio-brinker.de • 02861-6897380

■ Krankengymnastik

■ Krankengymnastik auf neurophysiologischer Basis

■ CMD-Kiefergelenksbehandlung

■ Lymphdrainage

■ Krankengymnastik am Gerät für Privat- und Selbstzahler

■ Massage, Fango, Heißluft ■ Elektrotherapie ■ Hausbesuche

8. Radfahren in der Luft

Radfahren ist im Münsterland besonders beliebt und hilft dabei, fit zu bleiben. Wer bei Regen lieber im Trockenen bleibt, kann aber einen ähnlichen Bewegungsablauf in seine Übungen integrieren. Man legt sich einfach auf den Rücken und beginnt, mit den Beinen die typische Radfahrbewegung zu machen. Dabei dann einfach auf eine gleichmäßige Atmung achten und die Bewegungen nicht zu ruckartig ausführen. Zwischendurch die Beine kurz abstellen und eine Pause machen.

9. Rücken dehnen

Wer die Beweglichkeit seiner Wirbelsäule erhalten will, der kann sich mit einer einfachen Übung behelfen. Man stellt sich bequem leicht breitbeinig hin und stemmt beide Arme in die Hüften. So biegt man sich nach hinten – etwa so weit, dass man, ohne den Kopf in den Nacken zu legen, gut die Decke sehen kann. In dieser Position verweilt man einige Sekunden. Anschließend erfolgen mehrere Wiederholungen. Die Übung entspannt den Rücken.

10. Physiotherapie

Eine weitere Möglichkeit ist die präventive Arbeit mit Physiotherapeuten. Diese nennt der Deutsche Verband für Physiotherapie. In Präventionskursen könne man Muskeln, Knochen und Gelenke stärken. Es gebe sowohl Gruppen- als auch Einzelangebote. Mitunter übernimmt die Krankenkasse (anteilig) die Kosten. Es empfiehlt sich eine Erkundigung bei der Krankenkasse.



Foto: Adobe Stock

**Mehr Lebensqualität
Mehr Selbstständigkeit
Mehr Mobilität**

Ihr **Mehr** in der Ergotherapie!

Als Ihr Ansprechpartner im Bereich der Ergotherapie unterstützen wir Sie gerne mit unserer Fachkompetenz und langjährigen Erfahrung.

Unser breitgefächertes Leistungsspektrum umfasst folgende Bereiche:

- ✓ **Geriatric**
- ✓ **Neurofeedback**
- ✓ **Pädiatrie**
- ✓ **Neurologie**
- ✓ **Verhaltenstherapie**
- ✓ **Kleinkind- und Säuglingstherapie**
- ✓ **Handtherapie**

Erleben Sie durch ein qualifiziertes, sympathisches Team und modern ausgestattete Therapieräume einen bestmöglichen Beitrag zu Erhalt und Verbesserung Ihrer Lebensqualität, Selbstständigkeit sowie Mobilität.

Praxis für Ergotherapie
Johannes SPÄKER

Heiden

Rathausplatz 1
02867/ 22 30 701

info@ergo-spaeker.de

Velen

Coesfelder Straße 6
02863/ 92 46 180

www.ergo-spaeker.de

Reken

Hauptstraße 25 - 27
02864/ 95 01 99





SPORT HILFT, MOBIL ZU BLEIBEN – WENN MAN VORSICHTIG IST

BEI DIESEN SPORTARTEN GILT ES AUFZUPASSEN

Sport sei Mord, soll der ehemalige britische Premierminister Winston Churchill gesagt haben. Er setzte auf Zigarren, Portwein, Austern und Cognac. Dass Sport der Beweglichkeit hilft und keineswegs Mord ist, ist heute hinlänglich bekannt. Doch es gibt Sportarten, die gefährlicher sind als andere. Unter anderem das amerikanische Forbes-Magazin hat zur Gefahr unterschiedlicher Sportarten recherchiert. Eine Sache, die aber dennoch feststeht: Sich nicht körperlich zu betätigen ist besonders ungesund. Und: Vorsicht ist bei jeder Sportart angebracht. Bei vielen Übungen kommt es auch auf die korrekte Ausführung an, damit die Verletzungsgefahr gebannt ist.

Fußball: Blessuren gehören für jeden Fußballer zum Spiel – egal ob als Hobbykicker oder im Spielbetrieb. Zwischen fünf und 15 Prozent der Verletzungen betreffen dabei den Kopf- und Nackenbereich. Nicht umsonst wird im Profifußball diskutiert, dass ein unabhängiger Arzt nach Kopfverletzungen beurteilen soll, ob der Spieler weiterspielen darf.

Der deutsche Fußballer Christoph Kramer erinnerte sich im WM-Finale 2014 nach einem Zusammenprall mit einem Gegenspieler nicht mehr daran, dass es sich bei dem Spiel wirklich um das Finale handelte.

Radfahren: Man kennt die Massenstürze bei der Tour de France und anderen Profi-Radrennen. Schwere Verletzungen sind dabei meist die Folge. Doch wer privat mal eine Tour mit dem Rad macht, muss sich nicht sorgen: Die Verletzungsgefahr ist bereits durch niedrigere Geschwindigkeiten geringer. Außerdem sicherheitsfördernd: das Tragen eines Helms. In der dunklen Jahreszeit kommt die Sichtbarkeit hinzu. Wer gesehen wird, verringert sein Unfallrisiko. Und wer gut sieht, kann potentielle Gefahren erkennen. Es gilt der alte Spruch: Gutes Sehen nützt, gutes Sehen schützt.

Cheerleading: Als Sport oft unterschätzt ist Cheerleading sowohl ein körperlich fordernder Sport als auch nicht ungefährlich. Besonders häufig gibt es

Gelenkverletzungen. Bei Luftsprüngen und menschlichen Pyramiden ist die Unfallgefahr erhöht. Gewissenhaftes Aufwärmen und viel Training können Verletzungen vorbeugen.

Skifahren: Ab und an mal im Urlaub auf die Skipiste, das kann viel Spaß machen. Damit es dabei nicht zu Unfällen kommt, sollte man aufpassen. Die Stiftung für Sicherheit im Skisport hat zusammengefasst, was zu beachten ist. Unter anderem darf nur auf Sicht gefahren werden. Geschwindigkeit und Fahrweise müssen dem Gelände, der Witterung und der Verkehrsdichte angepasst werden. Wer zu Fuß unterwegs ist, der müsse sich möglichst weit am Rand der Piste aufhalten, heißt es weiter. „Jeder Skifahrer und Snowboarder muss es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen einer Abfahrt aufzuhalten. Ein gestürzter Skifahrer oder Snowboarder muss eine solche Stelle so schnell wie möglich freimachen“, heißt es weiter.



Handball: Es ist eine Binsenweisheit, dass es beim Handball manchmal auch rauer zugeht. Die Versicherung Arag und der Lehrstuhl für Sportmedizin an der Ruhr-Universität Bochum haben zu diesem Thema geforscht. Das Ergebnis: Rund 15 Prozent der Handballverletzungen sind am Kopf, 25 Prozent an der Hand, 19 Prozent am Knie und 25 Prozent am Sprunggelenk. „Aufwärmen und Mobilisieren als Vorbereitung auf Training oder Wettkampf sind wichtige Voraussetzungen zur Vermeidung von Verletzungen. Die Dauer sollte bei leichter bis mittlerer Intensität etwa 15 Min. betragen“, empfehlen die Wissenschaftler. Ein passender Sportschuh könne außerdem für einen sicheren Stand sorgen. Unsportliches Verhalten und die Nichteinhaltung von Spielregeln seien häufige Ursachen von Verletzungen, heißt es weiter. „Deshalb ist das Fair Play auf dem Spielfeld für alle Beteiligten eine der wichtigsten Voraussetzungen, um eigene Verletzungen, aber auch die des Gegners zu verhindern.“



BEI UNS TRAINERST DU SICHER

Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH




TRAINING stärkt dein IMMUNSYSTEM!

Deine **GESUNDHEIT** ist **UNS** wichtig!

JETZT TESTEN!

30 TAGE / 30 €

Gilt nur für Nicht Mitglieder.

SOZIALE KONTAKTE halten!
SPORT treiben!
GESUNDHEIT fördern!

- Maskepflicht (außer an Geräten und in Kursen)
- Registrierung Kunden
- Abstandsregelungen
- Hygiene Regeln
- Regelmäßiges Lüften

www.gz-wml.de | kontakt@gz-wml.de





BARRIEREFREIES WOHNEN: WORAUF MUSS MAN ACHTEN?

Fotos: Adobe Stock

Barrierefrei und rollstuhlgerecht

Das Ziel ist, Barrieren in Haus, Wohnung, einem Büro oder öffentlichen Gebäude abzubauen. Doch barrierefrei ist nicht gleich barrierefrei. Was für den einen schon ein Hindernis darstellt, ist für den anderen noch lange kein Problem. Das Deutsche Institut für Normung e. V. (kurz: DIN) stellt deshalb unterschiedliche Anforderungen an die Begriffe "barrierefrei" und "rollstuhlgerecht". Hintergrund: Ein Rollstuhl benötigt mehr Platz als beispielsweise ein Rollator. Der Abstand zwischen Möbeln sowie die Höhe von Bedienelementen muss bei einer rollstuhlgerechten Wohnung speziell auf die Bedürfnisse von Rollstuhlfahrern abgestimmt sein.

Barrierefreie Gestaltung von Badezimmern

Zähne putzen, duschen oder der Gang zur Toilette: Für körperlich beeinträchtigte Menschen gleicht das Badezimmer häufig einem Hindernisparcours.

Das Schöne: Es gibt Lösungen - sowohl für Senioren mit leichter Bewegungseinschränkung als auch für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer. Eine bodengleiche Dusche mit falt- oder Schiebetür sowie einer ausreichend großen Grundfläche ermöglicht Menschen mit Behinderung die barrierefreie Körperhygiene - ganz ohne fremde Hilfe.

Herd, Spüle und Co.

Um eine Küche barrierefrei zu gestalten, müssen mindestens 1,20 m Tiefe vor Küchenmöbeln eingehalten werden. Um die Anforderungen an den Begriff "rollstuhlgerecht" zu erfüllen, werden sogar 1,50 m gefordert. Zusätzlich muss die Unterfahrbarkeit von Herd, Spüle und Arbeitsplatte gewährleistet werden. Der Abstand von Bedienelementen zu Begrenzungen oder Raumecken muss mindestens 50 cm betragen.

Die Treppe als Hindernis

Schmerzende Knie oder gar die Not-

wendigkeit eines Rollstuhls machen das Treppensteigen unmöglich. Doch selbst wenn kein Personenaufzug vorhanden ist, lässt sich auch diese Barriere abbauen. In privaten oder öffentlichen Treppenhäusern und Eingangsbereichen ermöglichen Treppenlifte körperlich beeinträchtigten Menschen den barrierefreien Zugang zu jeder Etage. Rollstuhlgerechte Plattformlifte verfügen über eine ausreichend große Plattform, die samt Rollstuhl befahren werden kann. Tipp: Werden Treppenlifte nur temporär benötigt, können entsprechende Modelle auch gemietet werden. Ist der Kauf notwendig, sollten sich Verbraucher bei einem seriösen Anbieter vor Ort über gebrauchte Modelle informieren. Im Einzelfall lässt sich so bares Geld sparen.

Barrieren im Außenbereich

Bereits im Außenbereich lauern zahlreiche Barrieren: Sind Wege zu schmal für Rollstuhlfahrer, sollten diese verbreitert werden. 1,20 m gelten als Mindestbreite, besser sind mindestens 1,60 m, um Rollstuhlfahrern das Wenden zu ermöglichen. Bei kleinen Treppen reicht häufig eine Rampe. Alternativ dazu kann auch ein Hublift nachgerüstet werden. Dieser fährt ähnlich wie eine Hebebühne senkrecht auf und ab. Die Klingel an der mindestens 90 cm breiten (rollstuhlgerechten) Eingangstür sollte außerdem so angebracht sein, dass sie für Rollstuhlfahrer gut erreichbar ist.

Anforderungen an den Bodenbelag

Sowohl im Außen- als auch im Innenbereich muss der Boden gut mit Rollator oder Rollstuhl befahrbar sein. Teppich ist für Rollstuhlfahrer nicht besonders vorteilhaft. Zusätzlich sollte die Rutschfestigkeit des Bodens in den Fokus rücken. Doch Vorsicht bei Kunststoffen: Ein Bodenbelag ist nur dann wirklich rollstuhlgerecht, wenn eine elektrostatische Aufladung beim Befahren mit dem Rollstuhl ausgeschlossen werden kann.

Info für Mieter und Vermieter

Gut zu wissen: Sind barrierefreie Umbauten tatsächlich notwendig, dürfen Eigentümer / Vermieter diese nicht untersagen. Mieter haben das Recht auf barrierefreien Zugang zum Wohnraum. Auch innerhalb des Wohnraums müssen notwendige barrierefreie Um-

baumaßnahmen fast immer geduldet werden. Die Kosten müssen jedoch von der Mietpartei getragen werden. Wer als Vermieter aktiv mit Begriffen wie "barrierefrei" oder "rollstuhlgerecht" wirbt, muss die Standards der DIN 18040-2 zwingend einhalten. Begrifflichkeiten wie "barrierearm" oder "barrierereduziert" erlauben mehr Spielraum bei den Maßen.

Zuschüsse für barrierefreie Umbauten beantragen

Komplett aus der eigenen Tasche muss man barrierefreie Umbauten nicht bezahlen. Bereits ab Pflegegrad 1 beteiligt sich die Pflegeversicherung mit bis zu 4.000 Euro pro Person an sogenannten "wohnumfeldverbessernden Maßnahmen" wie dem Einbau eines Treppenlifts. Der Zuschuss wird einmalig bis zu vier Personen pro Haushalt gewährt. Ein Ehepaar mit Pflegegrad bekommt demnach bis zu 8.000 Euro. In einer Senioren- / Pflege-WG mit vier oder mehr Personen wären sogar 16.000 Euro Zuschuss möglich.

Bei finanziell bedürftigen Menschen kommt das Grundsicherungsamt für den verbleibenden Eigenanteil auf. Wer den Rest selbst bezahlen kann, hat die Möglichkeit, den Betrag als außergewöhnliche Belastung von der Steuer abzusetzen. Menschen mit Behinderungen können auch den jährlichen Behinderten-Pauschbetrag geltend machen.

Arbeitgeber, die barrierefreie Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderung schaffen wollen, können Unterstützung vom Integrationsamt erhalten. In vielen Fällen werden bis zu 100 Prozent der Kosten für die barrierefreie Ausgestaltung eines Arbeitsplatzes übernommen.

TEWORTE

OBJEKTEINRICHTUNG & BADMÖBEL



Barrierefreie
Lösungen –
maßgefertigt
für Ihr Bad!

■ **WOHNMÖBEL**
INDIVIDUELL NACH MASS

■ **BADMÖBEL**
DESIGN & QUALITÄT

Uhlenbrokweg 31 · 46325 Borken-Hoxfeld · Telefon 02872 4764

www.teworte-moebel.de

20 Jahre „HECKHUIS GUTES HÖREN“



„HECKHUIS GUTES HÖREN“ blickt zurück auf 20 Jahre Erfahrung in der Hörakustik.

Gutes Hören ist eine der wichtigsten Grundvoraussetzungen, um am gesellschaftlichen Leben vollumfänglich teilhaben zu können. Aber: Der Deutsche Schwerhörigen-Bund schätzt, dass in Deutschland das Hörvermögen bereits bei 19 Prozent der über 14-Jährigen beeinträchtigt ist. Bei den über 65-Jährigen ist bereits jeder zweite davon betroffen.

Die Ursachen sind vielfältig: Vererbung, Verschleiß, Lärm, Infektionen, Entzündungen können die Gründe sein – oder eine Kombination aus mehreren Ursachen. Eine Hörschwäche ist vergleichbar mit einer Sehschwäche – sie betrifft die gesamte Bevölkerung, unabhängig vom Alter. Gelöst wird ein Hörproblem idealerweise durch Hörsystemversorgung im

Fachgeschäft. „In vertrauensvoller Atmosphäre erarbeiten wir gemeinsam eine für Sie individuelle Hörlösung; dabei gehen wir auf Ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse ein“, versprechen Christian und Uwe Heckhuis, beide als Hörakustikmeister im täglichen Kundenkontakt und darüber hinaus Geschäftsführer und Inhaber von „Heckhuis Gutes Hören“, das als familiengeführtes Unternehmen in der Hörakustikbranche auf über 20 Jahre Erfahrung zurückblicken kann. „Unser Team besteht aus sieben Hörakustikmeistern, drei Hörakustikgesellen, vier Hörberatern und drei Verwaltungskräften“, stellen Christian und Uwe Heckhuis die Kompetenz ihres Unternehmens heraus: „Unser modernes Fachgeschäft entspricht dem neuesten Stand der Technik und wir legen viel Wert auf regelmäßige Schulungen unserer Mitarbeiter.“ Hörsysteme werden längst nicht mehr als „Prothese“ betrachtet, sondern haben den Ruf einer hilfreichen technischen Raffinesse, die komfortabel den akustischen Alltag erleichtert. Die Akzeptanz solcher

Hörssysteme ist in den vergangenen Jahren stetig weiter gewachsen, seitdem es immer kleinere und unauffälligere Hörssysteme gibt – und die Bedeutung für „Gutes Hören“ in einer schnelllebigen Zeit immer mehr Gewicht bekommt. Sehr großen Wert legt „Heckhuis Gutes Hören“ daher auch auf die Qualität seiner Produkte und arbeitet hier mit namhaften Herstellern wie der Firma Signia, Phonak oder Bernafon zusammen.

Informieren Sie sich kostenlos und unverbindlich (einschließlich Hörtest) über die Vorteile neuester und hochwertiger Hörssysteme vor Ort bei „HECKHUIS GUTES HÖREN“, Markt 11, 46325 Borken.



HECKHUIS GUTES HÖREN
Markt 11 · 46325 Borken
Telefon: 02861 - 958 90 01
borken@heckhuis-hoeren.de
www.heckhuis-hoeren.de



Foto: Horst Andresen

LÄNGER UND SICHER IM EIGENEN ZUHAUSE INTERVIEW MIT BIRGIT LORENZEN, WOHNBERATERIN BEIM ROTEN KREUZ

Auch bei körperlichen Beeinträchtigungen und im Alter wollen die meisten Menschen in den eigenen vier Wänden leben. Wer wissen möchte, wie bestehende Wohnungen an sich verändernde Bedürfnisse angepasst werden können, findet Hilfe bei speziell ausgebildeten Wohnberatern.

Zu diesem Angebot und über mögliche Zuschüsse, hat Redakteurin Karin Printing Birgit Lorenzen, Wohnberaterin beim Roten Kreuz, für die Region Borken-Bocholt, interviewt.

1. Frau Lorenzen, was machen Wohnberatungsstellen genau?

Das erste Ziel der Wohnberatungsstellen ist, dass Ratsuchende so lange wie möglich selbstständig und selbstbestimmt in ihrem Zuhause leben können. 90 Prozent aller Menschen wünschen sich den Grundsatz „ambulant vor stationär“. Mit diesem Grundsatz möchte die Bundesregierung den Pflegebedürftigen langfristig ermöglichen, in ihrem gewohnten Umfeld versorgt zu werden. Hierzu stärkt der Gesetzgeber die finanzielle Unterstützung bei Inanspruchnahme ambulanter Leistungen.

Weitere Ziele sind Unfallvermeidung (z.B. Sturzprophylaxe), Verzögerung oder Vermeidung von Heimaufenthalten, Erleichterung der häuslichen Pflege (auch für Angehörige).

Die Wohnberatung hat aber auch das Wohnumfeld und das vorhandene Unterstützungssystem im Blick, denn die tägliche Versorgung muss gewährleistet sein.

Wohnberatung und Wohnungsanpassungen sind wesentliche Hilfen, um die jeweiligen Wohnungen entsprechend den Bedürfnissen der Menschen individuell anzupassen. Die Versorgung von Pflegebedürftigen mit altersgerechten Wohnungen entlastet die öffentlichen und private Haushalte bei der Pflege- und Unterbringungskosten enorm. Nach einer Studie des Bundesinstituts für Bau-, Stadt- und Raumforschung von 2014 sind es 5,2 Mrd. Euro, die jährlich durch den altersgerechten Umbau von Wohnungen eingespart werden.

2. Wo sind Wohnberatungsstellen zu finden?

Im Kreis Borken gibt es zwei geförderte Wohnberatungsstellen, die kostenlos und neutral beraten. Gefördert werden

die Beratungsstellen vom Kreis Borken und durch die Pflegekassen. Zu finden sind die Wohnberatungsstellen unter der Trägerschaft des Roten Kreuzes im Kreis Borken, zuständig für den Kreis Borken außer Bocholt, Rhede, Isselburg,

3. Was kostet eine Wohnberatung?

Geförderte Wohnberatungsstellen sind in der Beratung neutral, unabhängig und kostenlos. Die Wohnberatung berät und begleitet den Prozess, wenn nötig auch bis zum Ende der Maßnahme.

4. Wer kann um Wohnberatung bitten?

Alle interessierten Menschen können beraten werden, um die vorhandenen Wohnungsbestände bzw. Wohnumfelder / Quartiere nach und nach den Bedürfnissen der Bewohner/innen anzupassen.

5. Gibt es Zuschüsse?

Es gibt verschiedene Finanzierungsmöglichkeiten und Zuschüsse zur wohnumfeldverbessernden Maßnahme von unterschiedlichen Stellen wie zum Beispiel Pflegekassen, Krankenkassen und KfW Bank.



GUTE GRÜNDE FÜR DIE TAGESPFLEGE

Als Ihr Partner in der häuslichen Senioren- und Krankenpflege bietet Ihnen Ihr AE-Pflegedienst mit seinen Tagespflegeeinrichtungen „bi Tacke“ in Heiden, „Binnen met Buten“ in Ramsdorf und nun bald in Klein Reken einen ergänzenden Service.

Tagespflege in Klein Reken

ab Mai 2022

Senioren profitieren von

- + auf ihre Bedürfnisse (körperliche und/oder geistige Beeinträchtigung (- auch bei Demenz) abgestimmte Pflege sowie Betreuungs- und Beschäftigungsangebote
- + Steigerung der Lebensqualität und Zufriedenheit
- + strukturiertem Tagesablauf durch täglich wiederkehrende Rituale
- + sozialer Integration, die der Vereinsamung vorbeugt, und dennoch Wohnen im eigenen Zuhause

Vorteile für (pflegende) Angehörige:

- ✓ Entlastung und Unterstützung im Alltag
- ✓ Beratung zur pflegerischen Versorgung zu Hause
- ✓ eigene Berufstätigkeit wird ermöglicht
- ✓ Freiräume ohne schlechtes Gewissen für die Erledigung von Einkäufen, eigene Arzttermine und Freizeitgestaltung
- ✓ einfach Muße haben, um selbst Kraft zu sammeln



Ahauser Str. 2a
46325 Borken
Tagespflege

Erstkontakt 02867/908777

monika.limberg@ae-pflegedienst.de
www.ae-pflegedienst.de

Finanzierung und Schnuppertag

Der Besuch der Seniorentagespflege ist deutlich günstiger als die meisten denken, da die entstehenden Kosten durch die Pflegekassen stark bezuschusst werden.

Sie interessieren sich für unsere Seniorentagespflege in Klein Reken ab Mai 2022 oder später?

Vereinbaren Sie gleich einen Termin für Ihren kostenlosen Schnuppertag zum gegenseitigen Kennenlernen. Gerne beraten wir Sie auch in Finanzierungsfragen.

Rufen Sie uns an unter
02867 908777



DAS AUTO HEUTE UND MORGEN

Der 29. Januar 1886 gilt als die Geburtsstunde des Automobils.

An diesem Tag meldete Carl Benz sein „Fahrzeug mit Gasmotorenbetrieb“ zum Patent an. Seitdem ist die Mobilität stets von Veränderung und Entwicklung geprägt.

Egal, ob immer größer, kleiner, schneller – Stillstand im Zusammenhang mit Mobilität hat es seit dem geschichtsträchtigen Tag 1886 nicht mehr gegeben.

Das ist in der heutigen Zeit nicht anders. Aufgrund der stetig steigenden Einwohnerzahlen in Großstädten und den damit einhergehenden Verkehrsproblemen befindet sich die Mobilität im Wandel, so dass Wirtschaft und Politik mit Hochdruck an zukunftsfähigen Mobilitätskonzepten arbeiten.

Elektro-Autos sind dabei ein wichtiger Baustein für die Verkehrswende. Und die E-Mobilität nimmt Fahrt auf. Die Zulassungszahlen steigen, immer mehr Hersteller kündigen neue Modelle an, auch der Ausbau der Ladesäulen kommt voran.

ELEKTROKASS GMBH & CO. KG



Quelle: MENNEKES

LÖSUNGEN UND TIPPS FÜR DAS AUFLADEN VON ELEKTROAUTOS ZUHAUSE

Ladeinfrastruktur für Elektromobilität

Der Markt der Elektromobilität entwickelt sich rasant. Das Elektroauto ist das Fahrzeug der Zukunft. Akkutechnologie, Reichweite und Ladedauer sind bereits maßgeblich verbessert worden. Auch die notwendige Infrastruktur für E-Fahrzeuge in Deutschland wächst stetig.

Die bequemste, sicherste und flexibelste Lösung, das eigene Elektrofahrzeug zu tanken, ist zuhause. ELEKTROKASS, mit jahrelanger Erfahrung im Bereich der Elektromobilität, bietet dafür die passenden Lademöglichkeiten. Wir beraten Sie, welche Station mit welcher Ladeleistung für Ihr spezielles Fahrzeugmodell am besten geeignet ist. Grundsätzlich gilt: Je höher die Ladeleistung, desto schneller der Ladevorgang. Schnellladestationen gibt es bereits bis 350 kw. Die Ladestation kann freistehend oder an einer Wand fest installiert werden, beispielsweise in Ihrer Garage oder im Carport. Unsere qualifizierten Elektriker kümmern sich um die kostengünstige und fachmännische Installation – ob Ladesäule, Wallbox oder eine andere Ladestation. Nur professionell errichtet, ist die Funktionalität Ihrer Ladestation gewährleistet. Sollen mehrere Elektrofahrzeuge gleichzeitig beladen werden, muss vorab sichergestellt werden, dass die Ladestation über eine ausreichende Leistung verfügt.

Wer noch mehr Energieeinsparung und Umweltschutz aus seinem Elektroauto herausholen möchte, kombiniert Elektromobilität und Photovoltaik und fährt mit selbst produziertem Solarstrom. Sobald Ihre Photovoltaikanlage Strom produziert und Sie Ihr Elektroauto an die Ladestation anschließen, tankt es Solarstrom. Falls die aktuell produzierte Strommenge nicht ausreicht, wird sie um Strom aus dem Netz ergänzt. Hat die Photovoltaikanlage einen Batteriespeicher, kann das Fahrzeug sogar nachts mit Solarstrom geladen werden. Dafür werden nur ein passendes E-Auto der kommenden Generation und eine intelligente Ladesäule benötigt, die den Ladevorgang der Batterie entsprechend steuert.

Eine Investition in die Elektromobilität kann vom BAFA (Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle) und von der KfW gefördert werden. ELEKTROKASS bietet Informationen, wie Privatpersonen, die zuhause eine Ladestation installieren lassen möchten, von den Fördermitteln profitieren können.

Seit kurzem können Autofahrer ihr E-Fahrzeug mal schnell zwischendurch aufladen. Dafür hat ELEKTROKASS an der Weseler Straße 11, nahe der B67 Auffahrt, die erste Schnellladesäule installiert.

Die Ladetechnik wird sich in Zukunft weiter entwickeln zu einer vernetzten Gesamtlösung, bei der Elektrofahrzeuge Teil eines intelligenten Stromnetzes werden. ELEKTROKASS wird dabei sein und die Entwicklungen, die die kommenden Jahre im Bereich Elektromobilität bereithalten, in professionelle Lösungen für die Kunden umsetzen.



Bürgermeisterin Mechtild Schulze Hessing und Martin Kaß, Inhaber der Elektrofirma Kaß, freuen sich über die erste Schnellladesäule für Elektrofahrzeuge in Borken.
Quelle: Stadt Borken



ELEKTROKASS GMBH & CO. KG

📍 Aechterhookstraße 32
46325 Borken

☎ 028 61/908078

🌐 www.elektrokass.de | [f](#) [@](#)



ZURÜCK IN DIE ZUKUNFT

WIE OPEL AUSGERECHNET MIT DEM MANTA IN DIE ZUKUNFT GEHT



Ob als Kultauto heiß geliebt oder als Proleten-Fahrzeug verspottet: Der Opel Manta ist eins der bekannteren deutschen Automodelle. Vor über 50 Jahren startete die Manta-Reihe mit Vierzylinder-Benzinmotor und wurde mit Fuchsschwanz im Film „Manta Manta“ zum Synonym für sportliches Fahren und Tuning. Ausgerechnet mit diesem Modell will Opel nun einen weiteren Schritt zur emissionsfreien Flotte machen. „Elektrisch, emissionsfrei und doch voller Emotionen“ lautet das Versprechen des Automobilherstellers. Bis 2024 soll jedes Auto von Opel elektrifiziert sein.

Geht das überhaupt? Opels Nachweis heißt Manta GSe ElektroMOD. Das ist der Titel eines Umbaus, der komplett batterie-elektrisch fährt und über ein vordigitales Cockpit verfügt – aber andererseits auch deutlich noch nach Manta aussieht. Zwar sind die verchromten Stoßstangen verschwunden, doch das war bei den meisten getunten Ur-Mantas ähnlich. Der Verbrennungsmotor wich einem E-

Motor mit 147 PS. Damit hat der Wagen gut 40 PS mehr unter der Haube als der stärkste Serien-Manta jemals. Wo früher das „e“ in GSe für „Einspritzung“ stand, steht es heute für „Elektro“. Zwar kann der E-Manta auch automatisch fahren, doch für mehr Fahrspaß kann auch auf Schalt-Modus umgestellt werden. Mit Viergang-Getriebe und Heckantrieb ist für sportlichen Fahrspaß gesorgt.

Die Lithium-Ionen-Batterie hat eine Kapazität von 31 kWh und versorgt somit den Manta für eine mittlere Reichweite von 200 Kilometern. In vier Stunden kann die Batterie vollgeladen werden. Wie bei modernen E-Autos üblich kann beim Bremsen Energie zurückgewonnen werden.

Entstanden sei das Projektfahrzeug durch ein Team von „passionierten Designern, 3D-Modellbauern, Ingenieuren, Technikern, Mechanikern, Produkt- und Markenexperten“, erklärt Opel. Im Mai wurde das Fahrzeug vorgestellt. Bis Vergleichbares bei den Autohändlern



Fotos: Opel Automobile GmbH

WIR MACHEN MOBIL!

10.0
Mobilität
Richtung
Zukunft

ALTHOFF
AUTOVERMIETUNG

www.althoff-autovermietung.de

steht, wird es noch etwas dauern. Mitte des Jahrzehnts soll ein E-Manta auf den Markt kommen und die Käufer in die elektrische Autowelt abholen, die Gefallen am Retro-Charme haben. Ob der Manta dann aber noch ein Coupé ist, bleibt abzuwarten. Auf ersten Skizzen erinnert das Auto an einen sportlichen SUV.

Übrigens: Auch andere Old- und Youngtimer werden regelmäßig zu E-Autos umgebaut. Es gibt sogar Firmen, die sich darauf spezialisiert haben. Grund dafür muss nicht immer der Wunsch nach mehr Nachhaltigkeit sein: Ein neuer E-Motor ist mitunter einfach zuverlässiger als ein in die Jahre gekommener Verbrennungsmotor. Günstig ist das Vergnügen derweil nicht. Der Umbau eines kleinen Fahrzeugs, etwa eines alten Fiat 500, kostet bereits einen fünfstelligen Betrag.

Opel wurde 1862 in Rüsselsheim gegründet. Anfangs stellte man Nähmaschinen her. Erst 1898 startete Opel mit dem Bau von Automobilen. Lange war auf dem Logo der Marke ein Zeppelin zu sehen, der sich Mitte des 20. Jahrhunderts zum charakteristischen Blitz wandelte. Mittlerweile gehörte Opel zum Konzern Stellantis. Zum selben Konzern gehören beispielsweise Alfa Romeo, Citroen, Fiat, Lancia, Maserati und Jeep. In über 60 Ländern verkaufen Opel und seine Schwestermarke Vauxhall ihre Autos.



Mit Elektroantrieb leise und emissionsfrei unterwegs

TYPISCH VOLVO. TYPISCH SCHULZ



Das aktuelle Team um die beiden Geschäftsführer Stefan Gollenia (1. v. links) und Roland Schnelting (2. v. links)

Die Zukunft der Mobilität wird elektrisch sein. Davon ist der Automobilhersteller Volvo bereits seit den 70er Jahren überzeugt, als er vorausschauend mit der Erforschung des Elektroantriebs begann und damit ein klares Statement für mehr Emissionsreduktion und nachhaltige Mobilität setzte. Seitdem entwickelt Volvo seine elektrifizierten Antriebe weiter, mit ambitionierten Zielen für eine klimaneutrale Zukunft. Auch bei Automobile Schulz in Bocholt, einziger autorisierter Volvo Vertragshändler im Kreis Borken, ist der innovative Zeitgeist und das Verantwortungsbewusstsein gegenüber der Umwelt zu spüren. Das fachkundige Team steht den Kunden mit seiner Expertise beim Thema Elektromobilität und seiner Leidenschaft für Volvo verlässlich zur Seite.

Wie facettenreich die Elektromobilität ist und welche Möglichkeiten sie bietet, zeigt Automobile Schulz. Ob ein Hybrid-Modell oder reiner Elektroantrieb – der Umstieg auf ein elektrifiziertes Fahrzeug bietet zahlreiche Vorteile: Senkung von Emis-

sionen, niedrigere Betriebskosten, komfortables Fahrverhalten und dynamischere Beschleunigung beim Anfahren. Dazu erhält der Kunde einen Umweltbonus aus staatlicher Förderung und Zuschuss von Volvo.

Gerade eingetroffen bei Automobile Schulz und bereit für die Probefahrt ist der neue Volvo C40, Volvos erstes vollelektrisches Crossover. Ein markantes Profil, einzigartige Designdetails, schickes Innenraum-Ambiente und Panorama-Glasdach, Pixel-LED Scheinwerfer, Sicherheitsassistenten, erstklassige Navigation, die auch Ladesta-

tionen findet, und integrierte Google Services zeichnen den C40 aus. Als erster Volvo ist das Crossover-Modell lederfrei, mit rein veganem Innenraum. Leistung und verantwortungsbewusstes Fahren vereinen sich im C40: Mit zwei Elektromotoren hat er Allradantrieb, die Reichweite beträgt etwa 440 km, beschleunigt wird von 0 auf 100 km/h in nur 4,7 Sekunden und die Schnellladefunktion bringt den Ladezustand in rund 37 Minuten von 0 auf 80 Prozent.

Der komfortabelste Weg, den Elektro-Volvo zu laden, ist an einer Wallbox zu Hause. Wer keine eigene Ladestation besitzt, kann auch einen der beiden öffentlichen Elektroladeplätze nutzen, die Automobile Schulz an seinem Autohaus neu errichten ließ.



VOLVO

Unser erstes vollelektrisches Crossover.

Der neue Volvo C40 Recharge Pure Electric.

Entdecken Sie unsere besonders respektvolle und nachhaltige Interpretation von Luxus: den ersten Volvo mit zu 100 % lederfreiem Innenraum. Dank integrierter Google Services ist er jederzeit bestens vernetzt. Er begeistert mit 300 kW/408 PS Leistung, Allradantrieb und mehr als 400 km¹ Reichweite – ganz ohne Emissionen.

Wir beraten Sie gerne und reservieren Ihnen schon jetzt einen Probefahrtstermin.

¹ Reichweite gemäß WLTP-Testzyklus, kann unter realen Bedingungen variieren. Mit Gleichstrom-Schnellladung bis zu 150 kW unter optimalen Ladebedingungen in rund 33 Minuten von 10 % auf bis zu 80 % aufgeladen.

Kuhlmann Cars®

MADE IN GERMANY

WHERE TECHNIK MEETS DESIGN

Das Familienunternehmen Kuhlmann-Cars baut innovative Bestattungsfahrzeuge mit exklusiver Innenausstattung und umfangreichen Sonderausstattungen für den Weltmarkt. Mit eigener Fertigungskapazität inkl. eigenem Lackierzentrum und 100 festangestellten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist Kuhlmann-Cars heute der Innovationstreiber und immer auf der Suche nach Fachkräften in allen Bereichen.

Klingt interessant? Lernen Sie Kuhlmann-Cars auf der Website und den Social-Media-Kanälen kennen!



WWW.KUHLMANN-CARS.DE



Kuhlmann-Cars GmbH



kuhlmanncars



kuhlmanncarsgmbh



Manchmal lässt Sie Ihr Fahrzeug im Stich,
doch dann sind wir für Sie da.

Verkauf

KFZ-Meisterbetrieb

Nutzfahrzeug-Service

Mehrmarkenwerkstatt

Abschlepp- & Bergungsdienst



KFZ-Meisterwerkstatt
... die begeistert!



Wir machen,
dass es fährt.



Mobilitätspartner



Tel.: 02864 / 94980 - www.automobile-krampe.de

FORD CARSHARING



IHRE VORTEILE:

- deutschlandweit verfügbar
- unkompliziert, planbar und flexibel
- keine monatliche Grundgebühr
- bereits ab €1,50 pro Stunde*



Raesfelder Str. 22 Im Königsesch 11
46325 Borken 46395 Bocholt
Tel.: 02861/980 68-0 Tel.: 02871/24 64-0

* Gilt für ein Ford Carsharing-Fahrzeug der Kategorie „Klein“, pro Stunde, für den Buchungszeitraum von 22 bis 08 Uhr, zzgl. Verbrauchspauschale/km € 0,27. Für Buchungen zwischen 8 und 22 Uhr werden € 5/Stunde fällig. Es fällt eine einmalige Anmeldegebühr für die Nutzung von Ford Carsharing in Höhe von € 49,- an.



JUNGEBLUT GMBH & CO. KG

PARTNER FÜR PREMIUMMOBILITÄT

Autohaus Jungeblut ist für das neue Zeitalter der Mobilität gut aufgestellt

Die Zukunft in der Automobilbranche wird spannend. Das neue Zeitalter der Mobilität ist eingeläutet. Emissionsfreie Elektromobilität, ganzheitliche Nachhaltigkeit, automatisiertes Fahren, Vernetzung und digitale Services sind Herausforderungen, die durch fortschrittliche Technologie vorangetrieben werden. Das Autohaus Jungeblut, Vertragshändler für die Marke BMW in Borken, begleitet als Partner für Premiummobilität aufmerksam alle neuen Entwicklungen in der Branche.

Jungeblut ist ein Unternehmen der Boomers Gruppe, die mit weiteren inhabergeführten Standorten in Ahaus, Bocholt und Haltern am See vertreten ist. So profitieren die Kunden zugleich von den Vorteilen eines Familienunternehmens wie Flexibilität, Kundennähe und unkomplizierte Entscheidungswege sowie den Kompetenzen und dem An-

gebot einer großen Autohaus-Gruppe. Sowohl Privat- und Gewerbekunden als auch Business- und Großkunden finden hier mit fachkundiger Beratung ihre automobilen Lösung.

Neben Benzin- und Dieselantrieben bietet Jungeblut mit Mild-Hybrid-, Plug-In-Hybrid- und Elektro-Fahrzeugen sowie E-Scootern das gesamte Spektrum zukunftsweisender Antriebskonzepte. Elektrische Antriebe spielen eine zunehmend größere Rolle und der technologische Fortschritt macht derartige Angebote immer attraktiver. „Mit persönlicher Beratung und Probefahrten unterstützen wir unsere Kunden, aus der Vielfalt an Angeboten den Antrieb auszuwählen, der am besten zu ihnen passt“, sagt Marketingleiter Jens Feldkamp.

Das jüngste Modell, das die Boomers Gruppe seit Mitte November in ihren Autohäusern präsentiert - der vollelektrische BMW iX - stellt fortschrittliche Mobilität eindrucksvoll unter Beweis.

Der BMW iX fährt nicht nur in der Stadt emissionsfrei und nahezu geräuschlos, sondern ist auch für Langstrecken ideal geeignet. Das Fahrzeug ist technologisch hochkomplex, seine künstliche Intelligenz steht dem Fahrer immer, jedoch unaufdringlich zur Verfügung. Zudem punktet der Innenraum mit naturbelassenen Materialien und recycelten Werkstoffen.

Alle Autohäuser der Boomers Gruppe sind hochmodern ausgerüstet und setzen dabei auch auf Nachhaltigkeit. So gibt es zum Beispiel seit einiger Zeit Ladepunkte für Elektro-Fahrzeuge, die über eigene Photovoltaik-Anlagen versorgt werden, Schaufenster mit Isolierverglasung und LED Beleuchtung mit intelligenter Lichtsteuerung. Und nicht zuletzt trägt auch das bestens qualifizierte Team dazu bei, dass sich die Boomers Gruppe für die automobilen Zukunft gut aufgestellt hat.



JUNGEBLUT GMBH & CO. KG

- 📍 Nordring 35 - 39
46325 Borken
- ☎ 028 61/90 660
- 🌐 www.bmw-jungeblut.de
- ✉ info@bmw-jungeblut.de

SERVICE RUND UM'S AUTO

- Verkauf von Neu- und Gebrauchtwagen
- Kfz-Werkstatt Pkw · Lkw
- Reparatur- und Karosseriearbeiten an allen Fabrikaten
- Sicherheitsprüfung (SP)
- HU/AU für sämtliche Fahrzeuge
- Klimaservice PKW, LKW und Kraftomnibusse
- Reifenservice
- Achsvermessung
- Omnibusbetrieb - Mietwagen

Täglich TÜV Rheinland
Montag bis Freitag von 8:00 Uhr bis 9:00 Uhr
(außer mittwochs).

www.auto-bruns-reken.de



48734 Reken - Velener Straße 10
Tel. (02864) 951810
info@auto-bruns-reken.de

auto bruns

Mo.-Fr.: 08.00 Uhr - 17.30 Uhr
Sa.: 08.00 Uhr - 12.00 Uhr

Steve und Daisy stehen auf Roadtrips und den preiswerten Volkswagen Economy Service



Ihre Volkswagen Partner

Autohaus Josef Gudel GmbH & Co. KG

St. Sebastian 54, 46348 Raesfeld
Tel. +49 2865 60920, <https://www.volkswagen-gudel.de>

Autohaus Gudel-Ehlers GmbH & Co.KG

Industriestr. 13, 46359 Heiden
Tel. +49 2867 975010, <https://www.volkswagen-gudel.de>

Ihr Partner rund um Auto und Mobilität

Elektromobilität

- Mehrmarkenhandel von förderfähigen Neuwagen mit voller Herstellergarantie, Jahres- und Gebrauchtwagen
- Inspektionen nach Herstellervorgaben mit Mobilitätsgarantie
- Instandsetzung und Diagnose mit modernsten Testern und Arbeitsmethoden
- Unfallinstandsetzung
- Finanzierungs- und Leasingangebote

Mehrmarkenhandel zu TOP-Konditionen

- deutsche Neuwagen, EU-Neuwagen, Jahres- und Gebrauchtwagen
- alle Marken
- Finanzierungs- und Leasingangebote
- volle Herstellergarantie
- persönliche Beratung mit individuellem Angebot und Zusammenstellung Ihres Wunschautos
- zuverlässiger Service

Mehrmarkenwerkstatt

- Inspektionen nach Herstellervorgaben mit Mobilitätsgarantie
- Reifenservice mit Einlagerung
- Unfallinstandsetzung
- kostenloser Hol- und Bringdienst
- Instandsetzung und Diagnose mit modernsten Testern und Arbeitsmethoden



Südholt & Hülsdünker GmbH

Lembecker Straße 42
46359 Heiden
Telefon 0 28 67/90 97 90
www.suedholt-huelsduenker.de



Wir machen, dass es fährt.

RAUF AUF'S RAD

Fahrradfahren ist und bleibt des Münsterländers liebste Freizeitbeschäftigung, behauptet man jedenfalls. Okay, für einige kommt es erst nach Autowaschen und Grillen. Aber tatsächlich eignet sich insbesondere das Westmünsterland und der angrenzende Achterhoek prima für Pättkestouren. BZ-Sonderseiten Redakteurin Karin Printing hat sich deswegen auf die Fietse geschwungen und stellt an dieser Stelle zwei Radtouren vor.

Foto: Adobe Stock



AUF DEN SPUREN DES MEISTERS PIET MONDRIAN

Fotos: Karin Printing

...MIT DEM RAD DURCHS GRENZGEBIET BEI WINTERSWIJK

Wie gemalt wirkt der Achterhoek, hier, im hinteren Winkel der Niederlande, sind Kühe und Klompen allgegenwärtig und alle Mühlen drehen sich immer noch im Takt der Natur: Einer hat die Szenen tatsächlich in Öl und Grafit festgehalten.

Fast jeder kennt die abstrakten Mondrians: grafische Flächen in Gelb, Rot, Blau und Weiß, von schwarzen Linien scharf umrandet. Wer auf einen Abstecher ins Museum gleichen Namens in Winterswijk kommt, wird verblüfft. Im Haus am Zonnenbrink, wo Piet Mondrian einen Teil seiner Jugend verbrachte und das heute seinem frühen Werk gewidmet ist, hängen Kreideskizzen und kleine Ölgemälde in altmeisterlicher Manier. Szenen des achterhoekschen Landlebens vor 100 Jahren.

Mit dem Museum im Rücken geht es in südwestlicher Richtung los. Der Saum der Stadt ist schnell erreicht und sofort wird klar, dass Radfahrer (Fietsers in den Niederlanden genannt) die wahren Helden der Straße sind. Der lässig gewundene Weg, der von alten Bäumen gesäumt ist, passiert die Strandloge (www.slww.nl), ein Naturbad mit Sterneküche, das man sich gern für heiße Tage merken darf. Hinter den Baumriesen blitzen Gehöfte und immer mal wieder auch herrschaftliche Anwesen, von denen es in der Gegend eine ganze Menge gibt. Einige sind zu B&Bs umgestaltet, andere zu Restaurants. Etwas weiter liegt die

kleine Mühle Berenschot, deren Rad sich seit 1652 durchs Wasser der Slinge dreht. Die Landschaft öffnet sich. Weiden mit Kühen und Schafen wechseln sich mit den Getreidefeldern ab. Szenen, die Mondrian in seiner Jugend inspiriert haben müssen.

Etwa auf der Hälfte der Strecke ist die Grenze zu Deutschland erreicht. Ein Punkt nur. Doch wer sich ins Gebüsch wagt – oder einen Abstecher ins Wooldsche Veen macht – und geduldig sucht, der wird ganz sicher einen der 186 Steine finden, die seit 1766 die Grenze zum Münsterland markieren. Das Land der deutschen Nachbarn zur Rechten – mal näher, mal mit mehr Distanz -, geht es durch eine Landschaft, die genauso auch im vergangenen Jahrhundert ausgesehen haben könnte. Jüngeren Datums sind allerdings die Weingüter wie De Reeborghesch oder etwas abseits Hesselink. Ein Steinbruch, der im Sommer zur Bühne großer Opern wird, ist leider ohne organisierte Führung nicht zu besichtigen. Allerdings kann man jederzeit einen Blick in den Steinbruch wagen. Vielleicht hat man auch das Glück, das Eulenpaar zu sehen, das seit einigen Jahren da nistet.

Tipp: Kurz bevor man Winterswijk wieder erreicht, liegt links für einen kleinen Abstecher die Kornmühle Bataaf (www.molenbataaf.nl).



Fotos: Karin Printing



ZWEIRAD SP, GROSS REKEN

MOBILITÄT, DIE SPASS MACHT

Das Rad ist Trend. Liebt für Fitness, Sport, Touren und Transport. Wer jedoch momentan an den Kauf eines neuen Fahrrades denkt, sollte langfristig planen und wer spezielle Ersatzteile benötigt, muss ebenfalls mit Wartezeit rechnen. Generelle Lieferengpässe führen derzeit auch bei Zweirad SP in Groß Reken dazu, dass Kundenwünsche teilweise nicht sofort erfüllt werden können. Die Mobilität seiner Kunden ist Inhaber Peter Schröder wichtig und er entschuldigt sich dafür, dass er seine Kunden in letzter Zeit und aktuell nicht so reibungslos bedienen kann wie sonst üblich.

Im kommenden Jahr, April 2022, werden Schröder und sein Team mit dem Fahrradgeschäft in das gegenüberliegende, derzeitige Gebäude der VR Bank umziehen. Dafür hat Schröder bereits zahlreiche neue Fahrräder, Ersatzteile und modernes Zubehör geordert. Dort wird dem Meisterbetrieb reichlich Fläche für Ausstellung, Lagerung und Werkstatt zur Verfügung stehen.

Das Fachgeschäft bietet ein breites Sortiment an Rennrädern, Mountainbikes und E-Bikes verschiedenster renommierter Hersteller. Für jeden Anspruch finden Radfahrer ihr passendes Bike. Dazu erhalten die Kunden fachkundige und detaillierte Beratung durch Profis, deren Leidenschaft das Fahrrad ist. Mountainbikes und Rennräder sind das Spezialgebiet des Teams. Hier kennen sie sich bestens aus – ob Einstellung von Rennrädern oder technische Raffineszen für Mountainbiker. Auch modernstes Zubehör ist hier erhältlich.

Sehr gefragt ist zurzeit das sogenannte SUV E-Bike. Der neue E-Bike Typ ist der multifunktionale Alleskönner unter den Pedelecs, inspiriert von der Automobilbranche. In einem SUV E-Bike vereinen sich die Stärken von E-Mountainbikes, Trekking E-Bikes und City E-Bikes, breite Reifen, Schutzblech und Elektroantrieb. Dazu hält Schröder auch digitale Notfallhelfer bereit wie Crash-Sensoren, die im Sturzfall automatisch Hilfe anfordern oder einen GPS Tracker, mit dem Freunde den Standort des Bikers verfolgen können oder eine Lichtanlage mit Fernlicht zum sicheren Fahren bei

Dunkelheit. Und nicht zuletzt bietet Schröder eine Versiegelung des Lacks, optimal für einfache Reinigung und längere Haltbarkeit.

In seiner modern ausgestatteten Meisterwerkstatt kümmert sich das Team rasch und gewissenhaft um alle Fahrradmodelle. Auch unterschiedliche E-Bike-Motoren werden hier gewartet und wenn die Elektronik mal versagt, führen die Experten eine umfassende Software-Diagnose durch.

Wer keine Lust zum Fahrradputzen hat, kann sein Rad auch in der betriebs-eigenen Fahrradwaschstraße säubern lassen und ist dann wieder für neue Touren und Abenteuer gerüstet.



ZWEIRAD SP

📍 Hauptstraße 30
48734 Reken

☎ 028 64 / 95 00 041

🌐 www.zweirad-sp.de



VON BURG ZU BURG

Fotos: Karin Prings

RUNDKURS DURCH BORKEN, GEMEN, WESEKE UND RAMSDORF

Seit Anfang des Jahres bietet die Tourist-Info Borken neue Anregungen für Fahrradtouren und Rundkurse in der Region an. Wie in den Niederlanden schon jahrelang möglich, können Radelnde hier nun dank eines Knotenpunktnetzes die Region nach dem Motto „Radeln nach Zahlen“ erkunden.

Bislang sind sieben Rundkurse ausgearbeitet. Sie sind zwischen 20 und 60 Kilometern lang und verbinden die Sehenswürdigkeiten in der Region.

Die Tour „Von Burg zu Burg“ zum Beispiel ist rund 23 Kilometer lang und bietet viel Abwechslung. Entlang der Knotenpunkte 74, 28, 29, 73, 32 und 74 fährt man durch Gemen, Weseke und Ramsdorf. Start ist der Knotenpunkt (KP) 74 an der Wasserburg in Gemen. Die Tour führt dann weiter nordwärts durch den Sternbusch in Richtung KP 28. Vorbei an einer Vielzahl von Baum- und Pflanzenarten folgt man über eine lange Allee den rot-weißen Zwischenwegweisern und gelangt zum über 200 Jahre alten

Weseker Heimathaus mit dem Backspeicher und Apothekegarten. Wer besonders mutig ist, dreht schon die ersten Runden im kneipp'schen Wasser-tretbecken. Auch Abstecher zur Weseker Bockwindmühle oder zum Schaugarten Picker sind möglich. Dazu einfach das

Knotenpunktsystem kurz verlassen und den entsprechenden Schildern folgen.

Entlang des Radwegenetzes führt der Weg in die Ortsmitte von Weseke zur St. Ludgerus Kirche (KP 28). Von dort aus geht es entlang von Feldern und Wiesen

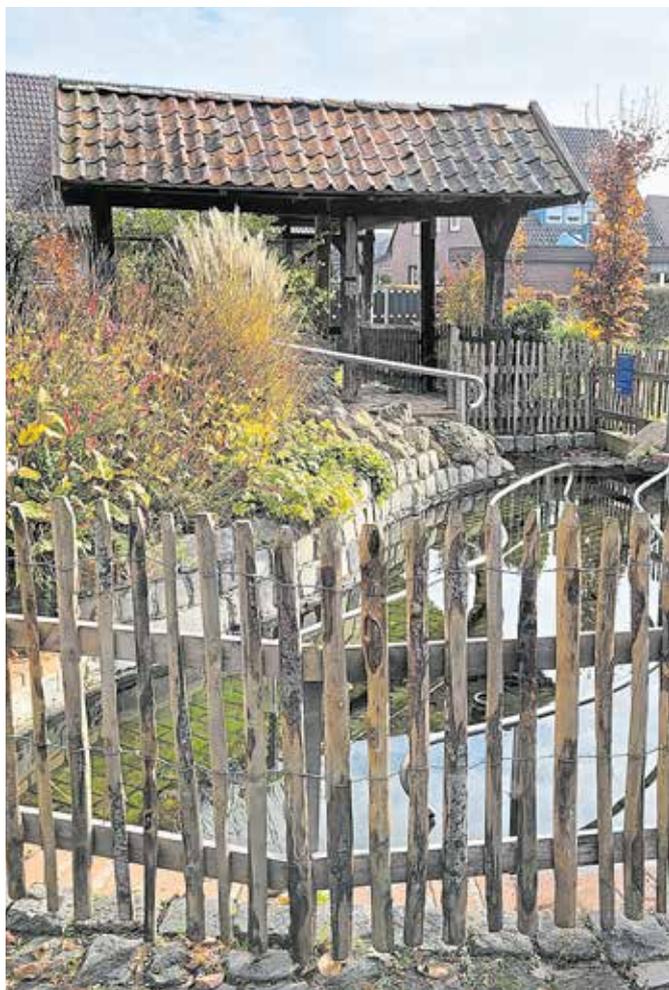


zunächst in Richtung KP 29 und dann weiter über eine Fahrradstraße nach Ramsdorf. Durch den Ortskern (KP 73) gelangt man zur zweiten Burg dieser Tour: der Burg Ramsdorf, dem heutigen Heimatmuseum. Weiter geht es zum KP 32. Auf dem Rückweg zum KP 74 fährt man auf dem Aa-Radwanderweg durch die Bauernschaft Gemenkrückling, um an den Startpunkt zurückzukehren.

Die GPX-Daten dieser sowie der weiteren Routen findet man auf dem Komoot Account der Tourist-Information Borken. Ebenso stehen die Dateien auf der Website der Stadt Borken zum Download bereit.

Die neue Knotenpunkt-Radwanderkarte kann man in der Tourist-Info nach vorheriger Terminvereinbarung dienstags bis freitags, 10 bis 13 Uhr, kaufen.

Weitere Touren sind: Sehenswertes Borken, Weites Münsterland, Links und rechts der Bocholter Aa, Borkener Landpartie nach Raesfeld, Grenzgeschichten.



**IHRE MOBILITÄT LIEGT
UNS AM HERZEN!**

**% EINZELSTÜCKE %
% STARK REDUZIERT**

VELOVILLE

BATAVUS

Green's

KREIDLER

Neu bei uns: QWIC

HUßMANN
Technik für Hof, Garten und Zweirad

RAESFELD · Schwietering 6 · Tel. 0 28 65 / 2 02 60 30
www.hussmann-raesfeld.de

Runter von der Couch und rauf auf den Sattel!



Runter von der Couch und rauf auf den Sattel! Diesem Aufruf folgen immer mehr Menschen. Nicht zuletzt das E-Bike hat bei vielen Menschen die Lust am Radfahren neu geweckt. Was gibt es auch Schöneres als das gemütliche und komfortable Cruisen durch die Landschaft?

Gesund ist das Fahrradfahren sowieso. Für viele bekommt das Rad bzw. E-Bike zudem immer mehr Bedeutung als Verkehrsmittel, das zum Beispiel für die tägliche Fahrt zur Arbeit genutzt wird.

Im Familienunternehmen Hochrath aus Bocholt-Holtwick ist man schon seit über 100 Jahren fasziniert vom Zweirad.



Das kompetente Team um Franz-Josef und Maria Hochrath lebt jeden Tag seine Leidenschaft für Fahrrad und E-Bike – im Gespräch mit den Kunden, bei der Kreation individueller Räder sowie bei Wartung und Reparatur in der hauseigenen Meister-Werkstatt. Die Ausstellung zeigt zahlreiche Modelle exklusiver Premiummarken -nachhaltige und hochinnovative Produkte, die jede Menge Fahrspaß bereiten. „Unser Versprechen ist, das richtige Fahrrad oder E-Bike für jeden Kunden zu finden und ihm einen zuverlässigen Service zu bieten“, sagt Firmenchef Franz-Josef Hochrath.

Im September 2020 hat Hochrath seine neue Filiale in Borken unter Leitung von Christian Hochrath, Sohn der Eigentümer,

eröffnet. In dem 520 Quadratmeter großen Geschäft samt meistergeführter Werkstatt findet der Kunde alles, was das Fahrradherz begeistert. „Natürlich liefern wir auch hier die gleiche hohe Qualität, wie man sie bereits aus Bocholt kennt: eine qualifizierte fachliche Beratung und eine große Auswahl. Wir haben das richtige Fahrrad für jede Anforderung“, erklärt Christian Hochrath. Vom Kinderrad über bequeme Citybikes bis hin zum elektrifizierten Modell für Mountainbiker sei alles dabei. Auch Helme, Sicherheitszubehör, Heckträger und vieles mehr gehören zum Portfolio. Christian Hochrath: „Die erste Frage bei jedem Beratungsgespräch heißt heute: Klassisches Fahrrad oder E-Bike? Für beides lassen sich gute Argumente finden. Die Lösung ist stets eine sehr persönliche Wahl, bei der wir gerne behilflich sind und unsere Erfahrung und unser Knowhow einbringen.“ Darüber hinaus beraten die Experten von Hochrath auch gerne über Finanzierungs- und Leasingmöglichkeiten, das Thema Jobrad und die nötigen Versicherungen.



www.hochrath.de

Hochrath Zweirad GmbH
Neutor 19-21 46325 Borken
Tel.: 02861 92 92 410





SO SCHÜTZT MAN SEIN E-BIKE

Fotos: AdobeStock

TEURE RÄDER SIND BELIEBTES ZIEL

Ein neues Fahrrad, das lässt man sich gerne etwas kosten. Schließlich möchte man damit schöne Radtouren erleben oder eine verlässliche Alternative im Alltag haben. Ärgerlich ist, wenn dann das neue Rad gestohlen wird. Viele Täter schrecken dabei nicht vor Hinterhöfen, Garagen, Gärten oder sogar abgeschlossenen Kellerräumen zurück, teilt die Polizei NRW mit. Die Beobachtung der Polizei: Auch Fahrraddiebe wissen ganz genau, was sich gut wiederverkaufen lässt. Deswegen seien es gerade hochwertige Pedelecs, die gefährdet sind.

Deswegen muss aber niemand auf ein wertiges Rad verzichten. Die Polizei rät etwa ein Zehntel des Fahrradpreises in ein passendes Schloss zu investieren. Je wertvoller und leichter das Rad ist, umso teurer und schwerer ist auch das passende Schloss. Zwar sei ein Schloss keine hundertprozentige Garantie gegen Diebstahl, jedoch verhindere es ein schnelles Aufbrechen. Und gerade darum geht es einem Dieb: Das Rad schnell und unauffällig zu klauen. Ein Billigschloss ist da willkommen. Mit einem Bolzenschneider ist es in Sekundenschnelle geknackt.

Dagegen helfen besonders gut massive Stahlketten, Bügel- oder Panzerkabelschlösser. Ein großes Schloss könne außerdem verhindern, dass ein Dieb das Rad wegträgt. Ebenfalls hilfreich:

Rad und Rahmen des Fahrrads an einen festen Gegenstand anschließen. Das sei auch in abgeschlossenen Räumen sinnvoll, falls dort die Tür aufgeknackt wird.

Regelmäßig finden Polizeibehörden in Deutschland große Mengen gestohlener Fahrräder. Dann geht es an die Zuordnung. Welches Rad gehört wem? Das ist oft schwierig. Der rechtmäßige Besitzer hat möglicherweise keine Unterlagen mehr. Dann lassen sich kaum noch Rahmennummer und andere Details herausfinden. Kann dann das Rad nicht zugeordnet werden, bekommt es der ursprüngliche Besitzer nicht zurück – der Dieb kommt davon, weil ihm der Diebstahl nicht nachgewiesen werden kann. Deswegen ist es ratsam, sein Fahrrad bei entsprechenden Möglichkeiten codieren zu lassen oder einen Fahrradpass mit allen wichtigen Rad-Merkmalen auszufüllen. Entsprechende Vordrucke finden sich im Internet. Beim Codieren wird mit Hilfe spezieller Aufkleber – oder per Gravur – dauerhaft ein individueller Code angebracht. Über den Code können Polizisten den Besitzer des Rads identifizieren.

Auch digitale Lösungen können helfen. So kann etwa ein versteckter GPS-Sender am Rad den Täter überführen. Wird das abgestellte Rad bewegt, erhält der Besitzer eine SMS aufs Handy. Dazu kann er laufend den aktuellen Standort

seines Zweirads nachverfolgen. Es gibt auch Modelle, die dann Alarm auslösen, wenn das Rad einen bestimmten Bereich verlässt, den der Nutzer zuvor definiert hat.

Sich dann alleine auf die Jagd nach dem Täter zu machen ist aber nicht ratsam. Dazu sollte vorher die Polizei verständigt werden. Auf Diebe wirkt eine sichtbare Codierung auch abschreckend. Zudem macht es die Weitergabe und den Verkauf gestohlener Räder unattraktiv, da der Code nur sehr schwer zu entfernen ist.



SELBST- BESTIMMT UNTERWEGS

Mobilität ist die Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben.

Mobil zu sein bedeutet für die meisten Menschen, mehr Lebensqualität zu haben. Das gilt sowohl für Menschen mit als auch ohne Handicap.

Der Wunsch nach Mobilität, wie das selbstständige Führen eines Autos oder die Nutzung von Bus und Bahn, ist für mobilitäts-eingeschränkte Menschen aber oftmals mit vielen Fragen und Schwierigkeiten verbunden. Deswegen an dieser Stelle: Informatives, Wissenswertes und Hilfen für Menschen mit eingeschränkter Mobilität.



BARRIEREFREI IN BORKEN UNTERWEGS?

Fotos: Ruth Meyer / AdobeStock

INFORMATIVES, WISSENSWERTES UND HILFEN FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Barrierefreiheit nutzt allen in unserer Stadt, denn eingeschränkte Mobilität kann jeden von uns im Laufe seines Lebens treffen – ob durch Krankheit, Unfall, angeborene Behinderung oder vorübergehende Einschränkung. Und auch aufgrund des Alters. Der demografische Wandel zeigt, dass der Anteil älterer Menschen zunimmt und damit einhergehend die Mobilität eines größeren werdenden Anteils der Bevölkerung abnimmt. Eltern mit Kinderwagen, Kleinkinder oder Radfahrer sehen sich ebenfalls oft mit Barrieren und Hürden konfrontiert. Auf gut zugängliche Gebäude und Wege ist somit jeder irgendwann angewiesen. Deshalb ist es wichtig, dass große Hindernisse durch bauliche Gegebenheiten verringert werden und mobilitätseingeschränkten Menschen die Möglichkeit gegeben wird, sich selbstständig in Borken zu bewegen. Hierzu gehören nicht nur Behördengänge und Arzttermine, sondern auch Einkaufen oder der spontane Besuch einer Lokalität oder eines Cafés ohne vorherige Planung und Absprachen und sicherlich einiges mehr. Nicht zu vergessen: Die Schaffung von Zugänglichkeit und Barrierefreiheit in der Gesellschaft gilt als festgesetzter Grundsatz in der UN-Behindertenrechtskonvention. Die Stadt Borken, der Kreis Borken, die Lebenshilfe Borken und Umgebung e.V., der Blinden- und Sehbehindertenverein,

das Deutsche Rote Kreuz, Initiativen, Arbeitskreise und viele weitere Akteure engagieren sich auf verschiedenste Weise für das Thema Barrierefreiheit. Einiges wurde in Borken schon erreicht und umgesetzt, doch es besteht noch viel Nachbesserungsbedarf. Wünsche, Ideen und auch Pläne gibt es bereits in den Köpfen der Betroffenen und Engagierten. Die Stadt Borken ist sehr daran interessiert, sich für die Belange mobilitätseingeschränkter Menschen einzusetzen, sinnvolle Projekte voranzutreiben und daran mitzuwirken, Borken barrierearm zu gestalten. Um die Ideen, Kompetenzen und Aktivitäten in Zukunft zu bündeln, haben die Stadt Borken und die Lebenshilfe die Initiative „Inklusion Gemeinsam Aktiv!“ ins Leben gerufen mit dem Plan, sich in verschiedenen Arbeitskreisen für die Belange von Menschen zu engagieren, die durch Behinderung, Alter oder andere Lebensumstände in ihrer Mobilität eingeschränkt sind.

Initiative „Inklusion Gemeinsam Aktiv!“

Die Initiative wird als Nachfolgeprojekt den bisherigen aktiv tätigen Runden Tisch der Koordinierungsstelle „Inklusives Borken“ vom Deutschen Roten Kreuz ersetzen. Johannes Kuhlmann, erster Vorsitzender der Lebenshilfe Borken, war maßgeblich daran beteiligt,

das Projekt fortzuführen, da ihm die Aktivitäten zum Thema Barrierefreiheit sehr am Herzen liegen. Personen aus unterschiedlichen Vereinen, öffentlichen Institutionen und Gruppierungen werden zukünftig in Arbeitskreisen zu verschiedenen Themenbereichen aktiv sein. Für die Koordinierung der geplanten Aktivitäten ist eine halbe Arbeitsstelle vorgesehen, je ein Viertel finanziert durch die Lebenshilfe und die Stadt Borken. Bei LEADER wurde ein Antrag auf Förderung der Initiative gestellt. Auf die Genehmigung als LEADER Projekt warten alle Beteiligten zurzeit mit Herzklopfen, denn sie stehen in den Startlöchern, um mit ihrer Arbeit beginnen zu können.

„Auf drei Säulen soll das Projekt stehen“, erklärt Mitinitiator Marc Lichte, Geschäftsführer der Lebenshilfe Borken und Umgebung: Akzeptanz, Barrieren in den Köpfen abbauen und Barrieren im sozialen Raum reduzieren. Die Arbeitskreise werden sich mit den Themen Sport, Freizeit und Kultur, Barrierefreiheit und Arbeit beschäftigen.



Arbeitskreis Sport (Foto Sport)

Die Freiheit, aktiv Sport treiben zu können, ist nicht nur ein Lebensgefühl. Es ist für viele Menschen ein Bestandteil ihres Daseins. Der Arbeitskreis Sport möchte Vereine dabei unterstützen, Menschen mit Behinderung in den Sportverein zu integrieren – ob durch Umgestaltung des Vereinsheimes, wie bei Adler Weseke bereits geschehen, oder Einrichtung behindertengerechter Sanitäranlagen. Auch mit den Betreibern der Schwimmbäder können Möglichkeiten für bessere Zugänglichkeit erarbeitet werden.



Arbeitskreis Freizeit und Kultur (Foto Rampe FARB)

Der Arbeitskreis möchte mit Veranstaltern ins Gespräch kommen, wie ein Gelände gestaltet werden kann, damit jeder Zugang erhält. Ein Beispiel für Nachbesserungsbedarf bietet das Sommerevent Beach auf dem Borkener Marktplatz. Hier seien einige Stellen, wie die Cocktailbar, für Rollatornutzer, Rollstuhlfahrer oder Eltern mit Kinderwagen aufgrund des Strandsandes nicht oder nur mit Hilfe erreichbar gewesen, beobachtete der Geschäftsführer der Lebenshilfe. Weitere Holzbohlenwege wären hilfreich.

Bei einer Umfrage auf dem Feierabendmarkt zum Thema Mobilität und Barrierefreiheit in Borken erfuhr Marc Lichte zum Beispiel, dass sich einige Senioren gerne ein Training für den richtigen Umgang mit dem Rollator in der Stadt wünschen.

Ob Schützenfeste, Stadtfeste, Konzerte – hier erleichtern bereits kleine Verbesserungen wie die richtige Abdeckung von Kabeln oder Wasserschläuchen den Zugang zum Gelände. Und damit auch gehbehinderte Menschen oder Rollstuhlfahrer die historischen Türme

Borkens erleben können, wären Fotos an der Außenmauer als Durchblicke eine Idee, meint Lichte.



Arbeitskreis Barrierefreiheit (Foto Blindenleitsystem)

Hier wollen die Aktiven die Augen offen halten, damit Barrieren reduziert werden – ob räumlich, strukturell oder in den Köpfen der Menschen. Ein bedeutendes Projekt der Stadt Borken ist aktuell die Umgestaltung des Marktplatzes. „Hier hat die Stadt allen Beteiligten die Möglichkeit gegeben, Ideen und Wünsche für die Gestaltung einzubringen“, freut sich der Geschäftsführer der Lebenshilfe. Er wird demnächst unter anderem Vertreter des Blinden- und Sehbehindertenvereins und der Senioren für eine Besprechung ins Boot holen. Es sei ein Anliegen der Stadt, den Marktplatz so zu gestalten, dass er auf lange Sicht für alle nutzbar sei, sagt Lichte. Der Blinden- und Sehbehindertenverein regte ein Blindenleitsystem vom Bahnhof über Bushaltestelle Brinkstraße bis zum Marktplatz an, um so den Weg sicher zu finden. Bahnhof, Bushaltestelle und einige andere Punkte in der Innenstadt sind bereits dementsprechend ausgestattet. Auch der öffentliche Nahverkehr sei immer wieder Thema: zu eng bemessene Plätze für Rollstuhlfahrer, mehr Niederflrbusse für leichteren Einstieg, wovon auch Eltern mit Kinderwagen und Radfahrer profitieren. Ebenso lassen sich Geschäfte mit kleinen Änderungen barrierearm gestalten: bei Stufen eine auch für Rollstuhlfahrer erreichbare Klingel, um Hilfe anzufordern; eine mobile Rampe bereitstellen; einen Handlauf installieren; keine Aufsteller in den Gängen platzieren; oder spezielle Einkaufswagen für Eltern mit behinderten Kindern bereithalten.

Arbeitskreis Arbeit

Der Arbeitskreis Arbeit wird sich mit kreativen Lösungen und neuen Wegen beschäftigen, damit auch Menschen mit Handicap ihrer Arbeit nachgehen können. Der Arbeitskreis wird Arbeitnehmer und Arbeitgeber bei der richtigen Ausgestaltung des Arbeitsplatzes und vielen anderen Fragen wie Hilfsmittel, Möbel oder Förderung beraten.

Sobald die Genehmigung als LEADER Projekt vorliegt und die Initiative ihre Arbeit aufnimmt, ist jeder, der sich engagieren möchte, herzlich willkommen. „Es ist eine Initiative von Borkenern für Borkener“, betont Lichte.

Hilfen und Informatives zum Thema

Koordinierende Anlaufstelle

Eine Anlaufstelle für Menschen aus Borken und Umgebung, ob mit oder ohne Handicap, mit Fragen, Ideen und Anregungen rund um das Thema Barrierefreiheit ist:

Lebenshilfe Borken und Umgebung e.V., Commende 4, 46325 Borken, Tel. 02861/ 80 40 191.



Leihservice von Rollfietsen (Foto Rollfietsen)

Die Lebenshilfe Borken und Umgebung e.V. bietet Menschen mit Behinderung und deren Familien oder hilfsbedürftigen und älteren Menschen die Möglichkeit, Rollfietsen auszuleihen. Entweder ein Rollstuhlfahrrad mit E-Motor, bei dem der Rollstuhl auf die Rampe gefahren und angeschnallt wird oder ein Begleitrad als E-Tandem, wenn jemand nicht selbstständig Rad fahren kann. Die Räder werden nach kurzer Einweisung kostenlos zur Verfügung gestellt. Über

eine kleine Spende für Versicherung und Wartung freut sich die Lebenshilfe. Reservierung: Lebenshilfe Center, Commende 4, 46325 Borken, Tel. 02861/8040191

Eine Rollfiets verleiht auch die AVIA-Tankstelle, Hauptstr. 66 – 68, Weseke, Tel. 02862 41 79 810. Um telefonische Voranmeldung wird gebeten. Auch hier freut sich der Verleiher über eine Spende.



Benutzung von ÖPNV

Menschen mit Schwerbehindertenausweis haben Anspruch auf unentgeltliche Beförderung im öffentlichen Personen-

nahverkehr. Nahverkehrszüge dürfen bundesweit ohne streckenmäßige Beschränkung benutzt werden. Die Bescheinigung mit Wertmarke kann unter bestimmten Voraussetzungen beim Kreis Borken beantragt werden. Kreis Borken, Burloer Str. 93, 46325 Borken, Tel. 2861 681-4889. Zudem gibt es in Borken verschiedene Fahrdienste.

Parkerleichterung (Foto Parkschild)
Schwerbehinderte sowie blinde Menschen haben das Recht zur Nutzung von Parkplätzen für behinderte Menschen. Sie weisen die Parkberechtigung mit einem entsprechenden EU-einheitlichen Parkausweis nach. Wer die Voraussetzungen für einen EU-Parkausweis nicht erfüllt, kann bei Vorliegen bestimmter Voraussetzungen eine Parkerleichterung beantragen und erhält einen orangefarbenen bundesweit gültigen Parkausweis. Dieser berechtigt jedoch nicht zum Parken auf den gekennzeichneten Schwerbehindertenparkplätzen. Der Antrag wird in jedem Bürgerbüro der Stadt/Gemeinde aufgenommen. Das Formular kann auch auf den Internetseiten des Kreises Borken abgerufen werden: www.kreis-borken.de, Menüpunkt Service.

Stadtplan für Menschen mit Handicap Wheelmap ist eine Online-Karte zum Suchen, Finden und selbstständigen Markieren rollstuhlgerechter Orte. Hier wird die Barrierefreiheit von Orten dargestellt, sodass auch der Ausflug in Borken für Personen mit Mobilitätseinschränkung kein Hindernis darstellt. Zu finden ist die Online Karte unter <https://wheelmap.org/search>

Einen Stadtplan für Menschen mit Handicap hat auch die Tourist Info in Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Behindertenhilfe im Kreis Borken herausgegeben. Er zeigt Behindertenparkplätze der Innenstadt, barrierefreie Toiletten, Sanitätshäuser, Apotheken, Pflegeeinrichtungen, rollstuhlgerechte und teilweise rollstuhlgerechte Arztpraxen in der Innenstadt und einiges mehr. Dieser Plan ist wegen Baumaßnahmen in der Stadt an einigen Stellen leider nicht mehr ganz aktuell. Der kostenfreie Stadtplan steht zum Download bereit unter <https://www.borken.de/stadtleben/infos-fuer-menschen-mit-handicap/stadtplan.html>.





ACTIVA AUTOMOBIL-SERVICE GMBH

MOBIL MIT AUTO UND ROLLSTUHL

Menschen im Rollstuhl durch behinderten- und rollstuhlgerecht umgebaute Fahrzeuge zu Flexibilität und Unabhängigkeit zu verhelfen – das hat sich die Borkener Activa Automobil-Service GmbH, größter Fahrzeugausstatter im Münsterland, zur Aufgabe gemacht. Unsere Fachleute bieten individuelle Lösungen für die spezifischen Bedürfnisse von Personen mit eingeschränkter Mobilität.

Die Universallösung zur Beförderung eines Rollstuhlfahrers ist ein Fahrzeug mit Rollstuhlrampe und Heckeinstieg. Über die Rampe wird der Rollstuhl sicher und einfach im Fahrzeug platziert, ein Aussteigen aus dem Rollstuhl ist nicht notwendig. Je nach Fahrzeugmodell und seiner jeweiligen Bauweise und Modularität, können bei einem Rollstuhltransport unterschiedlich viele Personen mitfahren. Mittels der API

Flexi Ramp, maßgeschneidert auf viele Modelle, kann das Fahrzeug je nach Bedarf verwendet werden, entweder für Rollstuhlfahrer oder Mitfahrer. Durch den abgesenkten Boden im Bereich des Rollstuhlplatzes kann der Rollstuhl mühelos über die faltbare Rampe in den Fahrgastraum geschoben werden. Rampe und Fahrzeugboden sind mit rutschfestem Belag für optimalen Halt ausgestattet. Wir bauen auch von Kunden bereitgestellte Fahrzeuge für den Rollstuhltransport um.

Wenn Sie als Rollstuhlfahrer selbst den PKW fahren und Hilfe beim Verladen Ihres Rollstuhls in das Fahrzeug benötigen, hat Activa mit dem Robot R11 die passende Lösung. Dieses Verlade-system ist eine vollautomatische, benutzerfreundliche Ladehilfe, die den Rollstuhl extrem platzsparend und sicher in den Kofferraum lädt. Mit einem

Roboterarm wird der Rollstuhl von der Fahrertür abgeholt und punktgenau bis an die richtige Stelle im Kofferraum befördert, natürlich auch umgekehrt. Bei der Montage des Robot R11 müssen keine Änderungen am Fahrzeug selbst vorgenommen werden. Alle vorhandenen Sitzplätze bleiben weiterhin erhalten. Der Robot R11 kann in jedem Fahrzeugmodell verbaut werden, sofern genügend Platz für einen Rollstuhl im Kofferraum vorhanden ist.

Unser qualifiziertes Fachpersonal kümmert sich um jedes Problem, findet individuelle Lösungen und geht dabei selbstverständlich auf speziellste Kundenwünsche ein. Wir beraten Sie ausführlich und intensiv, damit Sie als Rollstuhlfahrer mit unseren Hilfen für Ihr Auto mobil und unabhängig bleiben.



ACTIVA AUTOMOBIL-SERVICE GMBH

📍 Butenwall 65

46325 Borken

☎ 028 61 / 666 42

🌐 www.activa-automobilservice.de

✉ info@activa-automobilservice.de

OHNE AUTO AUF TAGESTOUR

S-Bahnen im Minutentakt, Busse, E-Scooter, Uber, Carsharing - wer in einer der deutschen Metropolen wie Berlin, München, Münster oder Essen lebt, braucht sich keine Gedanken zu machen, wie er von A nach B kommt. Ein eigenes Auto ist kaum noch nötig. Ganz anders sieht das abseits der Großstädte aus. In vielen Ortschaften fährt der Bus nur ein paar Mal am Tag, es gibt keine Bahnhöfe, geschweige denn ein öffentliches Verkehrsnetz, das seinen Namen verdient. Tagesausflüge ohne Auto sind hier deswegen nicht wirklich möglich. Oder doch?

Redakteurin Karin Printing stellt fünf Ausflugsziele und Touren vor, die zumindest zum größten Teil ohne Auto möglich sind. Lediglich für die Hin- und Rückfahrt zum Bahnhof, zur Busstation oder zum Startpunkt einer Wanderung wird möglicherweise ein Auto benötigt. Wer mag, kann dieses auch mit dem Bus, der Bahn, dem Rad oder zu Fuß erledigen.



MAGISCHE LICHTKUNST UND HISTORISCHE GRACHTEN

Foto: Janet Echelman

AMSTERDAM LIGHT FESTIVAL VOM 2. DEZEMBER 2021 BIS 23. JANUAR 2022

Das Konzept ist so einfach wie faszinierend: Während des Amsterdam Light Festivals zeigen die besten Lichtkünstler der Welt, was sie können. Der Ort dafür könnte nicht schöner sein: Im historischen Zentrum von Amsterdam tanzen die Lichter auf dem Wasser der Grachten.

In dieser Saison findet das Lichterfest zum zehnten Mal statt. Und zwar vom 2. Dezember 2021 bis zum 23. Januar 2022. Normalerweise werden jedes Jahr die besten Ideen aus hunderten Konzepten ausgewählt. Dabei arbeiten Architekten und Lichtkünstler zusammen, um der Öffentlichkeit die spektakulärsten Werke zu präsentieren. Doch dieses Jahr ist alles anders.

Die Skulpturen sind täglich von 17 Uhr bis 23 Uhr beleuchtet

Aufgrund der Corona-Pandemie musste das Light Festival letztes Jahr ausfallen. Dafür haben sich die Initiatoren für dieses Jahr etwas ganz Besonderes überlegt. Besucher und Einwohner von Amsterdam durften gemeinsam ihre Favoriten aus den schönsten Kunstwerken der letzten Jahre auswählen.

Das Ganze ist vollkommen kostenlos. Natürlich kommen die Licht-Kunstwerke in der Dämmerung und nach Sonnenuntergang am besten zur Geltung. Die Lichter sind täglich von 17:00 bis 23:00 Uhr eingeschaltet (an Silvester bis 20:00 Uhr).

Auf der Internetseite des Light Festivals (<https://amsterdamlightfestival.com>) gibt es eine praktische Karte der Installationen und Skulpturen.

An- und Abfahrt: Bahnhof Winterswijk; Fahrt dauert ein bisschen mehr als zwei Stunden mit entweder zwei Umstiegen (Zutphen und Apeldoorn) oder nur einem Umstieg (Arnhem).

Tipp – Die Kunstwerke während einer Grachtenfahrt bestaunen

Entlang der Festivalroute führen spezielle Bootstouren auf den Grachten oder Spaziergänge mit Smartphone-Karte oder Audioguide. Zum Teil spielen die Kunstwerke mit den Reflektionen auf den Wasserstraßen.



Foto: Biangle Studio



Foto: Masamichi Shimada



RE 14 „EMSCHER-MÜNSTERLAND-EXPRESS“

DIE NEUE VERBINDUNG DER NORDWESTBAHN ZWISCHEN MÜNSTERLAND UND RUHRGEBIET

Mit dem Fahrplanwechsel am 12. Dezember 2021 sind die beiden Linien RE 14 „Der Borkener“ und RB 45 „Der Coesfelder“ zu einer Linie RE 14 mit dem Namen „Emscher-Münsterland-Express“ zusammengeführt und das Fahrtenangebot der NordWestBahn erweitert worden. Für viele Pendler*innen wie auch für den Freizeitverkehr bietet der neue „EM-Express“ gleich mehrere Vorteile:

Als durchgehender Regional-Express hält der RE 14 von und nach Borken jetzt im Halbstundentakt an den Bahnhöfen in Borken, Marbeck-Heiden und Rhade in den Hauptverkehrszeiten zwischen 5 und 7 Uhr morgens sowie 16 und 18 Uhr abends.

Der bekannte und bewährte Flügelzugbetrieb von/nach Dorsten bleibt bei den meisten Fahrten bestehen.

Montags bis freitags: täglich drei schnellere Direktverbindungen

Zusätzlich werden von montags bis freitags drei schnellere Direktverbindungen ohne Zugteilung von Essen nach Borken eingetaktet, die nicht in Hervest-Dorsten und Deuten halten (Abfahrt in Essen um 06:01, 16:01 und 17:01 Uhr).

Mehr Service und vereinfachter Fahrkartenauf

Abends begleiten jetzt mehr Kunden-

betreuer*innen die Züge und stehen für Fragen und Auskünfte bereit. Dadurch wird das Zugfahren noch angenehmer und sicherer. Auch der Fahrkartenauf wird deutlich einfacher: Nordrhein-Westfalen führt einen gemeinsamen elektronischen Tarif ein, der das Reisen über die regionalen Verbünde hinweg erleichtert. Das Prinzip hinter eezy.nrw ist denkbar simpel: Der Fahrgast checkt beim Einstieg über eine Mobilitäts-App auf seinem Smartphone ein und aus. Mehr dazu unter www.eezy.nrw.

Landesweite Fahrgastinformation in NRW

Die NordWestBahn beteiligt sich mit ihren Linien der Netze Emscher-Münsterland und Niers-Rhein-Emscher zudem ab Dezember dieses Jahres an der landesweiten Regiezentrale für Fahrgastinformation auf der Schiene. Auf dem Infoportal www.zuginfo.nrw sind aktuelle Informationen aller Bahnen in NRW live dargestellt und abrufbar, etwa bei kurzfristigen betrieblichen Beeinträchtigungen. Dort lassen sich einzelne Linien auf einer Karte anschauen oder Informationen zu jeder Linie direkt als Pushnachricht per Notify abonnieren.

Selbstverständlich finden Sie die Jahresfahrpläne und aktuelle Änderun-

gen jederzeit im Internet sowie in allen bekannten Apps und digitalen Auskunftsmedien, zum Beispiel auf bahn.de. Über den neuen Newsletter der NordWestBahn erhalten Sie alle wichtigen Informationen zu geplanten Baustellen bequem in Ihr E-Mail-Postfach: einfach auf der Startseite anmelden unter www.nordwestbahn.de.

Mitmachen und gewinnen: Online-Adventskalender

Um die Wartezeit auf Weihnachten zu verkürzen, bietet die NordWestBahn auch in diesem Jahr wieder einen Online-Adventskalender an: Noch bis zum 24. Dezember warten auf kalender-em.nordwestbahn.de attraktive Preise. Wir wünschen allen Fahrgästen eine schöne Vorweihnachtszeit und viel Glück beim Öffnen der Türcchen.

NordWestBahn

Wir sind  transdev

NordWestBahn GmbH

📍 Franz-Lenz-Straße 5
49084 Osnabrück

☎ NordWestBahn-Service-Telefon:
0541 2002 4321

(Ortstarif, Mobilfunk kann abweichen)

🌐 nordwestbahn.de | zuginfo.nrw

SchnupperAbo und los!

Drei Monate lang Mobilität testen, die zu Dir passt.

Mit einem Abo des WestfalenTarifs sparen Sie bares Geld. Denn Abo-Inhaber bezahlen Monat für Monat bis zu 20 % weniger im Vergleich zum 30 TageTicket.

**Jetzt
3 Monate
testen**

Alle Infos unter
www.bahn.de/schnupperabo



WESTFALENTARIF





Fotos: Karin Printing

KULTUR UND NATUR

...RUND UM RUURLO

Im Achterhoek, in der hinteren Ecke der Niederlande, liegen sie wie hingewürfelt in der Landschaft: Schlösser – hier heißen sie Kasteel mit sehr langem „e“ – und schicke Landgüter. Viele werden noch privat bewohnt, andere haben eine neue Bestimmung. Wie das Kasteel Ruurlo.

Das gleichnamige Dorf zählt etwa 8000 Menschen – vielleicht ein paar mehr, vielleicht ein paar weniger – und hat eine hohe Dichte an gemütlichen Cafés. Gemütlichkeit wird hier überhaupt großgeschrieben. Gemütlich kann man von dem Dorf auch zum Schloss wandern. Ein Spaziergang durch den schönen Park lässt sich verbinden mit einem Besuch im Schloss, das heute eine Dependence von Museum More ist (www.museummore-kasteelruurlo.nl/de). Alte Substanz mit zeitgenössischen Details. Allein das Gebäude ist sehenswert, es war Schauplatz der Fernsehserie „Das Geheimnis des siebten Weges“ nach einem Roman von Tonke Dragt. Nun beherbergt Kasteel Ruurlo eine Sammlung von Werken des niederländischen Malers Carel Willink und Kreationen von Modeschöpferin Fong Leng. Willinks Muse und Frau Mathilde trägt sie auf zahlreichen seiner Gemälde. Die Sammlung ist klein und Besucher sind schnell wieder draußen im Park.

Vielleicht noch eine Runde drehen oder

doch besser raus auf den fünf Kilometer langen Liefdespad. In diesen ist auch ein Zwergenwanderweg integriert, der um einen Kletterwald herumführt.

Start und Ziel: Mit der Bahn von Winterswijk bis Ruurlo (Fahrzeit: 18 Minuten) und zu Fuß weiter.

Dauer: Eilige planen ein knappes Stündchen für eine Runde durch den Park ein und noch mal eines für den Besuch des Schlosses. Gelassene spaziert, wer mehr Zeit mitbringt.





UNTERWEGS IN DER WELT VON CHARLES DICKENS

Fotos: Karin Prining

...ZU BESUCH IN DEVENTER



Jedes Jahr feiert die niederländische Stadt Deventer im Advent das Charles Dickens Festival. Figuren aus Büchern des englischen Schriftstellers - wie aus „A Christmas Carol“ (Der Weihnachtsabend) - erwachen hier zum Leben.

Unzählige Schausteller wuseln dabei durch die historische Altstadt an der IJssel. Sie verkörpern zahlreiche Figuren aus den Werken des britischen Autors Charles Dickens. Zu sehen sind u.a. Scrooge, Oliver Twist, Mr. Pickwick, die Christmas Carol Singers, Waisenkinder, Betrunkene, Büroschreiber bis hin zu den vornehmen Leuten.

Dabei war Dickens selbst niemals in Deventer. Es war die Ladenbesitzerin Emmy Strik, die erstmals 1991 Bürger aus Deventer davon überzeugen konnte, aus einem verkaufsoffenen Sonntag



etwas Besonderes zu machen. Heute sind es mehr als 1000 Figuren, die jedes Jahr rund 150000 Zuschauer zu diesem sehenswerten Spektakel nach Deventer locken.

Dickens Bücher thematisieren vor allem die sozialen Missstände, Armut und Kinderleben in der englischen Gesellschaft seiner Zeit. Das Bergquartier im Osten der Altstadt von Deventer mit seinen engen kopfsteingepflasterten Gassen, die gesäumt werden von Wohnhäusern des 16. und 17. Jahrhunderts, eignet sich dabei im besonderen Maße als Kulisse.

Der Eintritt ist frei, eine Wartezeit beim Einlass von bis zu 60 Minuten sollte jedoch eingeplant werden.

Wer es etwas profaner mag, kann den Tag aber auch in der restlichen Altstadt



von Deventer ausklingen lassen. Neben dem herkömmlichen Weihnachtsmarkt locken geöffnete Geschäfte auch am Sonntag. Darüber hinaus hat Deventer eine der reizvollsten Altstädte der Niederlande zu bieten.

Wichtiger Hinweis: Aufgrund der Corona-Pandemie findet in diesem Jahr das Dickens Festival vom 9. bis 19. Dezember in modifizierter Form statt. Eine Audiotour, für die vorab zu einem festen Termin gebucht werden muss, steht dabei im Mittelpunkt.

Weitere Infos unter [www. https://dickensfestijn.nl](http://www.https://dickensfestijn.nl)

Startpunkt: Winterswijk Bahnhof. Die Fahrt bis nach Deventer dauert zirka 50 Minuten.



WANDERN ÜBER FELD UND FLUR

...UNTERWEGS AUF DEM ACHTERWOLDSEPAD

Die niederländische Bezeichnung für Holzschuhe lautet klompen. Viele Landwirte tragen sie auch heute noch. Klompenpaden sind Pfade und Wege, die an Wiesen und Äckern entlang durch agrarisch geprägte Landschaften führen.

Auf der Internetseite klompenpaden.nl werden im Moment über 100 der schönsten Wanderrouten in den Provinzen Gelderland und Utrecht gelistet. Eine davon führt durch den Achterhoek und heißt dementsprechend „Achterwoldsepad“ und ist zirka zehn Kilometer regulär lang. Allerdings kann man sie verkürzen auf 8 bzw. erweitern auf 18 Kilometer. Ein abwechslungsreicher Tagestrip. Also Wanderschuhe an, Rucksack auf und los geht es!

Rundwanderung: 10 bis 18 Kilometer lang. Die Route kann auch bei Bedarf auf 8 Kilometer verkürzt werden.

Ausgangspunkt: Grenzübergang am Venn in Vardingholt.

Verpflegungsstelle: Bauernhofrestaurant und Minicamping Roerdinkhof, Roerdinkweg 1 in Winterswijk-Woold. Käserei und Gasthof Harmienehoeve, Kulverweg 2 in Winterswijk-Woold, Wiesenterrasse Kötters, Oude Bochooltsebaan 15, Winterswijk; Selbstbedienung Le Garage, t Ros, Wooldseweg 84, Woold; Selbstbedienung, t Goed Elferdinck, Harkelsweg 2, Woold

Markierung: Rote Markierung in Form eines Holzschuhs. Die Route ist in zwei Richtungen markiert – ein Rundweg also.

Wichtig: 1. Feldwege und Bäume

Die Route ist nicht für Kinderwagen oder Rollstühle geeignet. Bei Regen ist wasserdichtes Schuhwerk empfehlenswert.

2. Hunde verboten



Fotos: Karin Printing



Wir kümmern uns um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!

LVM-Versicherungsagenturen

Joachim Knüsting

knuesting.lvm.de

Rainer Kreielkamp

kreielkamp.lvm.de

Marc Ketteler

ketteler.lvm.de

Fasselt OHG

a-g-fasselt.lvm.de

Schlottbohm & Hillen GbR

schlottbohm-hillen.lvm.de

Ingo Nattefort

nattefort.lvm.de

LVM
VERSICHERUNG



AUF DEN SPUREN VON SCHMUGGLERN UND ZÖLLNERN

...UNTERWEGS AUF DEM ‚KOMMIESENPAFF‘ ODER ‚KOMMIEZENPAD‘

Kaffee und Zigaretten, Schnaps und Schweine - geschmuggelt wurde früher viel im Achterhoek und im Westmünsterland. Heute sind Urlauber auf den Spuren der Schmuggler unterwegs. Als Wanderer entdecken sie die grenzenlose Landschaft. Sind wir schon in Deutschland, im Westmünsterland? Oder noch im niederländischen Achterhoek? Wer als Wanderer

auf dem Kommiezenpad bei Burlo und Oeding unterwegs ist, kommt mitunter ins Grübeln. Ob Deutschland oder Niederlande – der Grenzverlauf ist kaum zu erkennen.

Als 18 Kilometer lange Route schlängelt sich der Kommiezenpad entlang der deutsch-niederländischen Grenze zwischen Winterswijk und dem deutschen

Ort Oeding, mal in Deutschland, mal in den Niederlanden.

Benannt wurde der Weg nach den Kommiezen, den niederländischen Grenzpolizisten. Von den Niederlanden nach Deutschland geschmuggelt wurden hier während der 1950er und 60er Jahre vor allem Kaffee und Zigaretten, weil diese in den Niederlanden viel billiger waren.





Fotos: Karin Printing

Aber auch Kühe und Kälber, Ferkel und Mastschweine wechselten bei Nacht und Nebel über die grüne Grenze, oftmals unbemerkt von den niederländischen Kommiezen und den deutschen Zöllnern.

An diese Zeiten erinnert die Route, die zurückgelegt werden kann.

Distanz: Insgesamt 18 Kilometer. Dieser Weg erstreckt sich zwischen dem St. Vitus-Stein in Südlohn und dem Kloster in Burlo. Der Fußwanderweg lässt sich aber auch in vier Rundwanderwege einteilen. Diese Strecken haben eine Länge von 4,8 bis 12,8 Kilometern. Als Tagestour ohne Auto bieten sich also nur diese Touren an. Vor allem die Rundwege 4 und 3. Start und Ziel:

Route 3 beginnt in Oeding. Die Strecke ist 10,5 Kilometer. Geparkt werden kann hier unter anderem am Burghotel Pass.

Route 4 beginnt in Burlo. Die Strecke ist 12,8 Kilometer lang. Geparkt werden kann hier am Kloster Mariengarten.

Markierung: gelber Pfeil auf blauem Hintergrund (Rundkurse), blauer Pfeil auf gelben Hintergrund (Gesamtstrecke)



Der neue RE 14 zwischen Essen, Borken & Coesfeld

www.nordwestbahn.de/em-express

Vorfreude genießen
mit unserem
Online-Adventskalender
kalender-em.nordwestbahn.de

NordWestBahn

Wir sind transdev

WIE VIELE KALORIEN VERBRENNE ICH BEI DER FORTBEWEGUNG?



Autofahren:

100 kcal/h



Motorradfahren:

300 kcal/h



Tretrollerfahren:

300 kcal/h



Treppensteigen:

350 kcal/h



Wandern:

350 kcal/h



Walking:

400 kcal/h



Skateboardfahren:

430 kcal/h



Brustschwimmen:

500 kcal/h



Reiten:

500 kcal/h



Aquajogging:

600 kcal/h



Radfahren:

600 kcal/h



Ski-Langlauf:

600 kcal/h



Joggen:

700 kcal/h



Kraulschwimmen:

700 kcal/h

Alle Daten sind grobe Angaben, die nach Größe, Geschlecht und Gewicht variieren können.
Quellen: Aeschbacher-Diät-Lektion, gesundheitswissen.de, Fitnessrechner.de, Yazio

Komplett ab
599 €



Website to go

Früher brauchte man den Daumen zum Trampfen, heute zum Navigieren. Wir konzipieren Ihre Website so, dass sich die Besucher auch per Smartphone problemlos orientieren können – das A und O im mobilen Internet.



IMMER MIT AN BORD:

- ✓ MODERNES LAYOUT
- ✓ BILD- & VIDEO-CONTENT
- ✓ SUCHMASCHINENOPTIMIERUNG
- ✓ SYSTEMSICHERHEIT
- ✓ PERSÖNLICHER SERVICE

www.mergelsberg.media/ab599

2022
WAS IST
DEIN
PROJEKT

Gestalten Sie Ihr neues Traumbad mit uns - natürlich auch barrierefrei

Spielend leicht zu neuen regenerativen Heizsystemen!

oder



Tel. 0 28 67 / 97 44 0

Lanvermann **50** JAHRE

Heizung · Sanitär · Lüftung · Klima

Schulstr. 10

Marbeck

info@lanvermann.de

www.Lanvermann.de



DEIN AZUBI DATE 