



Nachruf

Am 23. Januar 2010 verstarb im Alter von 86 Jahren

Herr Johannes Tebart

Herr Tebart war von 1969-1975 Mitglied des Rates und zahlreicher Ausschüsse der Gemeinde Alpen.

Während dieser Zeit hat er sich in uneigennütziger Weise für die kommunalen Belange zur Verfügung gestellt und sich tatkräftig für das Wohl der Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde Alpen eingesetzt.

Wir werden das Andenken an den Verstorbenen stets in Ehren halten.

Alpen, den 27. Januar 2010

Thomas Ahls
Bürgermeister

Amtliche Bekanntmachungen

Abbrennen von Osterfeuer

Die Gemeinde Alpen weist darauf hin, dass in diesem Jahr zu Ostern Brauchtumsfeuer nur unter Beachtung der „Ordnungsbehördlichen Verordnung zur Regelung der Durchführung von Brauchtumsfeuern im Zuständigkeitsbereich der Gemeinde Alpen“, die am 01.01.2008 in Kraft getreten und unter www.alpen.de - Ortsrecht - veröffentlicht ist, zulässig sind.

Brauchtumsfeuer sind nur dann zulässig, wenn deren Zweck nicht darauf gerichtet ist, pflanzliche Abfälle durch schlichtes Verbrennen zu beseitigen. Der Hauptzweck eines Brauchtumsfeuers dient in erster Linie der Brauchtumpflege. Ein Brauchtumsfeuer liegt primär dann vor, wenn das Feuer von einer in der Ortsgemeinschaft verankerten

Glaubensgemeinschaft, einer Organisation oder einem Verein im Rahmen einer öffentlichen Veranstaltung ausgerichtet wird.

Die Durchführung eines Brauchtumsfeuers (Osterfeuer) ist der Gemeinde Alpen, Fachbereich Ordnung, spätestens 2 Wochen vor der Durchführung unter Rückgabe eines im Rathaus erhältlichen Erklärungsdruckes anzuzeigen.

Weitere telefonische Auskünfte erhalten sie unter den nachfolgenden Rufnummern: Tel. 02802/912-535, 912-525 oder 912-510.

Es werden grundsätzlich Osterfeuer nur in der Zeit von Ostersonntag bis Ostermontag zugelassen und an diesen Tagen auch nur ab den späten Nachmittagsstunden.

Das Feuer muss innerhalb weniger Stunden (in der Regel bis Mitternacht) vollständig abgebrannt sein.

Der Verbrennungsvorgang ist so zu steuern, dass Gefahren, Nachteile und erhebliche Belästigungen durch Rauchentwicklung nicht eintreten können und ein Übergreifen des Feuers durch Ausbreitung der Flammen oder Funkenflug über die Verbrennungsstätte hinaus verhindert wird.

Bei starkem Wind ist eine Verbrennung untersagt. Die Verbrennungsrückstände sind nach Erkalten unverzüglich aufzunehmen und einer ordnungsgemäßen Entsorgung zuzuführen oder auf Ackerflächen großflächig in den Boden einzuarbeiten.

Für eventuell erforderliche Feuerwehreinsätze bzw. für anderweitige Schäden, die von einem Feuer ausgehen, haftet als verantwortliche Person grundsätzlich zunächst der Eigentümer des Grundstückes, auf dem das Feuer entfacht wird.

Trotz eindringlicher Hinweise der Verwaltung konnte in den vergangenen Jahren immer wieder festgestellt werden, daß Osterfeuer nicht angemeldet bzw. nicht ordnungsgemäß genutzt werden.

Der Fachbereich Ordnung der Gemeinde Alpen behält sich vor, entsprechende Kontrollen durchzuführen. Bei festgestellten, bzw. bei gemeldeten Verstößen gegen die Abfallbestimmungen und das Landesimmissionschutzgesetz sowie gegen die „Ordnungsbehördlichen Verordnung zur Regelung der Durchführung von Brauchtumsfeuern im Zuständigkeitsbereich der Gemeinde Alpen“, können die verantwortlichen Personen/Veranstalter mit einem Bußgeld belegt werden.

Niederschrift

über die 2. Sitzung des Bau-, Planungs- und Umweltausschusses der Gemeinde Alpen am 26.01.2010 um 17.00 Uhr im Sitzungssaal des Rathauses

Beginn: 17:00 Uhr - Ende: 19:10 Uhr

Vor Eintritt in die Tagesordnung findet zu den einzelnen Punkten der öffentlichen Sitzung eine Anhörung der Einwohner statt.

Anwesend zu dieser Sitzung sind 2 Einwohner. Die gestellten Fragen werden entsprechend beantwortet.

Die Tagesordnung wird nunmehr in folgender Reihenfolge abgewickelt:

2. Beratung des Entwurfs der Haushaltssatzung der Gemeinde Alpen für das Haushaltsjahr 2010

Beschluss: einstimmig

Der Tagesordnungspunkt wird vertagt.

3. Bebauungsplan Nr. 69 „Innenentwicklung Im Dahlacker“ hier: Abwägung der aus der Beteiligung der Öffentlichkeit gem. § 3 Abs. 2 BauGB vorgetragenen Anregungen sowie Satzungsbeschluss

Beschluss: einstimmig
Der Ausschuss schlägt dem Rat folgenden Beschluss vor:

Der Rat beschließt, die aus der Beteiligung der Öffentlichkeit gem. § 3 Abs. 2 BauGB vorgetragenen Anregungen im Sinne der Verwaltungsvorlage abzuwägen.

Des Weiteren beschließt er, den Bebauungsplan Nr. 69 „Innenentwicklung Im Dahlacker“ gem. § 10 Abs. 1 BauGB als Satzung und beauftragt die Verwaltung, die Rechtskraft herbeizuführen.

4. Zweite vereinfachte Änderung des Bebauungsplanes Nr. 56 „Graf-Gumprecht-Straße“ hier: Abwägung der aus der Beteiligung der Öffentlichkeit gem. § 3 Abs. 2 BauGB vorgetragenen Anregungen sowie Satzungsbeschluss

Beschluss: einstimmig

Der Ausschuss schlägt dem Rat folgenden Beschluss vor:
Der Rat beschließt, die aus der Beteiligung der Öffentlichkeit gem. § 3 Abs. 2 BauGB vorgetragenen Anregungen im Sinne der Verwaltungsvorlage abzuwägen.

Des Weiteren beschließt er die zweite vereinfachte Änderung des Bebauungsplanes Nr. 56 „Graf-Gumprecht-Straße“ gem. § 10 Abs. 1 BauGB als Satzung und beauftragt die Verwaltung, die Rechtskraft herbeizuführen.

5. Gemeindeindeentwicklungsplan Alpen 2030 - Entwurf
Beschluss: einstimmig

Der Bau- Planungs- und Umweltausschuss nimmt den Entwurf des Gemeindeentwicklungsplanes Alpen 2030 zur Kenntnis.

Die Verwaltung wird beauftragt, die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung mit den relevanten Trägern öffentlicher Belange zu erörtern und dem Rat in seiner Sitzung am 27.04.2010 vorzulegen.

6. Bericht über Ausführung von Beschlüssen sowie sonstige Mitteilungen des Bürgermeisters und Anfragen der Ausschussmitglieder
Bürgermeister Ahls berichtet über ausgeführte Beschlüsse des Ausschusses aus der Sitzung vom 24.11.2009.

Sodann informiert er über folgende Angelegenheiten:

- Ortskerntangente

Es werden verschiedene mündliche Anfragen gestellt und entsprechende Informationen gegeben.

Tagesordnung

Öffentliche Sitzung

1. Feststellung von Ausschließungsgründen gemäß §§ 31 und 43 GO NRW

Ausschließungsgründe werden nicht mitgeteilt.



Bekanntmachung des Rathauses

Das Rathaus ist

am Donnerstag, dem 11. Februar 2010 (Altweiber),

in der Zeit von 8.00 bis 11.00 Uhr geöffnet.

Um 17.11 Uhr findet der traditionelle Möhnen-

sturm statt. Am 15. Februar. 2010 (Rosenmontag)

bleibt das Rathaus geschlossen.

Nichtamtliche Bekanntmachungen

Kommunale Selbstverwaltung

SPRECHSTUNDEN DES BÜRGERMEISTERS

nach Vereinbarung (Tel.: 912-101)

FRAKTIONSSITZUNGEN

CDU-Fraktion

www.cdu-alpen.de

montags, 19.30 Uhr - Sitzungssaal im Rathaus, Tel.: 02802/912-810

außerhalb der Fraktions-sitzungen, Tel.: 02802/6383 (Fraktionsvorsitzender, Die Schraag 39, Alpen), Geschäftsstelle der CDU-Fraktion: Fürst-Bentheim-Str. 25, 46519 Alpen, Tel.: 02802/6933

SPD-Fraktion

www.spd-alpen.de

montags, 19 Uhr - im AWO-Stübchen, Burgstr. 40, Alpen, Tel.: 02802/3362, (Fraktionsvorsitzender, Die Huf 8, Alpen), Geschäftsstelle der SPD-Fraktion: Wallstr. 4, 46519 Alpen, Tel.: 02802/5383

FDP-Fraktion

www.fdp-alpen.de

jeden 1. und 3. Montag im Monat, 20 Uhr, im Rathausnebengebäude, Rathausstr. 3, Zi. 25, Tel. 02802/912-820; Geschäftsstelle: Gindericher Str. 32, Alpen, Tel.: 02802/96904

Fraktion Bündnis 90/ Die Grünen

www.gruene-alpen.de

montags, 19.30 Uhr -21.00 Uhr im Rathaus, Zimmer 12, Tel.: 02802/912-100; außerhalb der Fraktionssitzungen Tel.: 02802/80427; (Fraktionsvorsitzender, Am Feldrain 1 a, Alpen); Geschäftsstelle von Bündnis 90/Die Grünen: Alpen, Tel. 02802/80427

DAS RATHAUS

Öffnungszeiten:

montags bis freitags: 8.00-12.00 Uhr
dienstags: 14.00-18.00 Uhr
donnerstags: 14.00-17.00 Uhr
sowie nach telefonischer Vereinbarung:
Telefon: 02802 / 912-0
Internetanschrift: www.alpen.de
Email: info@alpen.de

GLEICHSTELLUNGS- BEAUFTRAGTE

Nancy Möller, Tel.: 02802/912-220
nur mittwochs, sonst unter 02835/1068
oder E-Mail: nancy.moeller@issum.de

ARGE KREIS WESEL

Erreichbarkeit der Arbeitsgemeinschaft Kreis Wesel (ARGE) im Rathaus der Gemeinde Alpen

Öffnungszeiten: montags, dienstags u. donnerstags 9.00 bis 12.00 Uhr sowie nach telefonischer Vereinbarung

Frau Kirsten Schmitz, Frau Mirka Grootz

0281/9620-753
Zimmer 4, Buchstabe A - J
E-Mail: kirsten.schmitz@arge-sgb2.de,
mirka.grootz@arge-sgb2.de

Frau Katrin Attig

0281/9620-752
Zimmer 2, Buchstabe K - Z
E-Mail: katrin.attig@arge-sgb2.de

Vermittlerin Frau Marion Billen

für Ü 25 (Zimmer 6), 0281/9620-754, montags u. mittwochs 9.00-12.00 Uhr sowie nach tel. Vereinbarung, Fax 0281/9620-755

IN DRINGENDEN FÄLLEN NACH DIENSTSCHLUSS

Rufbereitschaft der Ordnungsbehörde über die Leitstelle der Feuerwehr Tel.: 0281/16340 oder über die Polizei Tel.: 02801/71423522

Leiter des Fachbereichs 2 Ordnung, Soziales, Schulen, Joachim Wolter Tel.: 3599

Leiter des Fachbereichs 3 Bau- en, Planen, Umwelt, Ulrich Geilmann Tel.: 02838/96926

Allgemeiner Vertreter des Bürgermeisters u. Leiter des Fachbereichs 1 Finanzmanagement und Zentrale Dienste, Hans-Dieter von Gelder Tel.: 3971

Bürgermeister Thomas Ahls Tel.: 6629

Kanal-Rufbereitschaft: Tel.: 0172/9402360

KRANKENTRANSPORT- UND RETTUNGSDIENST

NOTRUF FEUERWEHR

Sie erreichen die Feuerwehr Tag und Nacht über den Notruf: **112**

Auskünfte zum Feuerlöschwesen und Feuerschutz geben:

Wehrleiter Michael Hartjes, Tel.: 808894
stellvertr. Wehrleiter Frank Coenen, Tel.: 7942

Löschzug Alpen, Markus Kloostermann, Tel.: 7720

Löschgruppe Menzelen, Richard Nimphius, Tel.: 5224

Löschgruppe Veen, Christof Kühnen, Tel.: 700600

Der Kranken- und Rettungswagen ist für das gesamte Gemeindegebiet tagsüber und nachts über die Rufnummer 112 anzufordern.

Polizeibezirksdienst Alpen
Polizeioberkommissar Willi Küppers,
Tel.: 02802/2272

Sollte der Bezirksbeamte nicht erreicht werden, geben Sie bitte Namen und Telefonnummer an, es wird zurückgerufen. In dringenden Fällen wählen Sie bitte den Notruf 110.

Bürgersprechstunde ist jeden Dienstag in den Räumlichkeiten der Polizeidienststelle, Rathausstraße 3, in der Zeit von 16 bis 18 Uhr.

DEUTSCHES ROTES KREUZ - KRANKENTRANSPORTE

Zentrale Rufnummer über die Kreisleitstelle
Wesel: 19-222

Freitag, 18.00 bis Sonntag,
10.00 Uhr, Tel.: 0 28 02 / 70 44 07

Kreisleitstelle d. Kreises Wesel

Kurfürstenring 17, 46483 Wesel

Telefon: 0281/1634-0

Fax: 0281/1634-345

Gehörlosentelefon: 0281/1634-111

Notruf-Fax: 0281/1634-112

Notruf: 112

Einheitlicher Notruf für Krankentransporte:
19-222

Koordinierungs-, Kontakt- und Beratungsstelle des Land-schaftsverbandes Rheinland (LVR) für Menschen mit geistiger Behinderung

KoKoBe Sonsbeck, Alpen, Rheinberg

Frau Kira Gilles

Tel.: 02802/947545

Fax.: 02802/78007332

E-Mail: kokoberegionV@lvr.de

ÖFFENTLICHE BÜCHEREI IN DER GEMEINDE ALPEN

Zum Wald 4, 46519 Alpen

Träger: Musik- u. Literaturkreis Alpen e.V.

Achtung neue Tel.-Nr.: 02802-**807062**

Öffnungszeiten:

montags 15.30-18.30 Uhr

dienstags 15.00-17.00 Uhr

mittwochs geschlossen

donnerstags 15.00-17.00 Uhr

freitags 10.00-12.00 Uhr

15.00-17.00 Uhr

samstags geschlossen

APOTHEKEN-NOTDIENST

Ab dem 01.01.2010 sind die ärztlichen Notdienstbezirke neu aufgeteilt worden.

Dabei ergaben sich folgende Änderungen:

Der Bezirk Wesel-Büderich wird nun von Wesel aus betreut; der Ortsteil Rheinberg-Borth und der Bezirk Alpen mit den Ortsteilen Bönninghardt, Menzelen-Ost und -West von Rheinberg. Dies bedeutet, dass die ambulante Sprechstunde nicht mehr in den ortsansässigen Arztpraxen, sondern zentral in der notärztlichen Dienststelle in Rheinberg, Melkweg 3 a, (Standort des Roten Kreuzes), stattfindet. Die Sprechstunden werden dort wie gewohnt in der Zeit von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr und von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr abgehalten.

Telefonisch sind die Ärzte weiterhin unter der Hotline-Nr.: 0180-50 44 100 erreichbar. Notfall-Hausbesuche werden weiterhin wie gewohnt von den beteiligten Ärzten auch von

Rheinberg aus angefahren.

Ab 01.01. 2010

Notdienste am linken Niederrhein Bezirk IV: Alpen, Kamp-Lintfort, Rheinberg

05.02.2010

Montan-Apotheke, Moerser Straße 323, Kamp-Lintfort, Tel.: 02842/10969

Apotheke Zum Wald, Zum Wald 3, Alpen, Tel.: 02802/96060

06.02.2010

Elefanten-Apotheke, Freiherr-v.-Stein-Str. 10, Kamp-Lintfort, Tel.: 02842/13029

07.02.2010

Friedrich-Apotheke, Friedrichstr. 14, Kamp-Lintfort, Tel.: 02842/5342

Adler-Apotheke, Burgstraße 20, Alpen, Tel.: 02802/2170

08.02.2010

Einhorn-Apotheke, Gelderstraße 8, Rheinberg, Tel.: 02843/2274

09.02.2010

Geißbruch-Apotheke, Ferdinantenstraße 12, Kamp-Lintfort, Tel.: 02842/8538

Adler-Apotheke, Kuhstraße 19, Rheinberg-Orsoy, Tel.: 02844/1353

10.02.2010

Apotheke 35, Bahnhofstraße 35, Rheinberg, Tel.: 02843/904840

11.02.2010

Hirsch-Apotheke, Auguststraße 45, Kamp-Lintfort, Tel.: 02842/10433

Barbara-Apotheke, Borthstr. 225, Rheinberg-Borth, Tel.: 02802/1515

12.02.2010

Glückauf-Apotheke, Moerser Str. 271, Kamp-Lintfort, Tel.: 02842/2218

13.02.2010

Löwen-Apotheke, Moerser Str. 220, Kamp-Lintfort, Tel.: 02842/2384

Budberg-Apotheke, Rheinberger Straße 82, Rheinberg-Budbg., Tel.: 02843/92730

14.02.2010

Rhein-Apotheke, Xantener Straße 2, Rheinberg, Tel.: 02843/96400

15.02.2010

Sonnen-Apotheke, Moerser Straße 239, Kamp-Lintfort, Tel.: 02842/10817

Burg-Apotheke, Burgstraße 8, Alpen, Tel.: 02802/1414

16.02.2010

Römer-Apotheke, Römerstraße 16, Rheinberg, Tel.: 02843/6116

17.02.2010

Montan-Apotheke, Moerser Straße 323, Kamp-Lintfort, Tel.: 02842/10969

Apotheke Zum Wald, Zum Wald 3, Alpen, Tel.: 02802/96060

18.02.2010

Elefanten-Apotheke, Freiherr-v.-Stein-Str. 10, Kamp-Lintfort, Tel.: 02842/13029

19.02.2010

Friedrich-Apotheke, Friedrichstr. 14, Kamp-Lintfort, Tel.: 02842/5342

Adler-Apotheke, Burgstraße 20, Alpen, Tel.: 02802/2170

ACHTUNG: Weitere Apothekennotdienste entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Notdienst der Zahnärzteschaft für den Bereich Goch, Uedem, Kalkar, Alpen, Sonsbeck, Borth und Xanten.

Als Notdienstzt. werden festgesetzt:

1. Samstags und sonntags 10.00 bis 12.00 Uhr und 18.00 bis 19.00 Uhr.

2. Am darauffolgenden Mittwoch in der Zeit von 18.00 bis 19.00 Uhr.

Notdienstzentrale: 0180/5986700

Augenärztlicher Notdienst

Notdienstzentrale: 0180/5044100

Hals-, Nasen- und Ohrenärztlicher Notdienst:

Notdienstzentrale: 01805044100

Tierärztlicher Notdienst

Der Notdienst ist unter der Rufnummer Ihres Haustierarztes zu erfragen.

VERANSTALTUNGEN IN DER GEMEINDE ALPEN

in der Zeit vom

05.02.2010 bis 19.02.2010

05.02.2010

16.00 Uhr-18.30 Uhr, Kinderkarneval im Schützenhaus ‚Am Wippött‘

Veranstalter: Sachausschuss ‚Mach mit‘, Menzelen-West

06.02.2010

19.11 Uhr, Büttabend ‚Mokum mäk met‘ im Zelt am Rathaus

Veranstalter: KAB St. Josef Alpen

06.02.2010

19.11 Uhr, Preis- und Kostümball in der Gaststätte Thiesen

Veranstalter: Bürgerschützenverein Bönninghardt

06.02.2010

19.11 Uhr, Hein Blöd - Karnevalsparty in der Gaststätte Wynen

Veranstalter: St. Heinrich Schützenbruderschaft Bönning Rill

10.02.2010

14.00-17.30 Uhr, Karneval ARG und ATS im kath. Pfarrheim Alpen

Veranstalter: Elferrat

10.02.2010

14.00 Uhr, Seniorenkarneval im Pfarrheim Veen

Veranstalter: Kfd Veen

11.02.2010

9.00 Uhr, Frauenkarneval im Pfarrheim Veen

Veranstalter: Kfd Veen

11.02.2010

15.30 Uhr, Altweiberumzug mit Rathaustrurm und anschl. Möhneball im Zelt am Rathaus

Veranstalter: Möhneclub Alpen

11.02.2010

18.11 Uhr, Herrensitzung und anschl. Möhneball im Festzelt

Veranstalter: SV Borussia Veen, Elferrat

12.02.2010

15.11 Uhr, Altweiberumzug mit anschl. Möhneball in der Gaststätte Wynen

Veranstalter: Karnevalsgesellschaft ‚Hand in Hand‘ Menzelen-Ost

13.02.2010

19.11 Uhr, Büttensitzung im Festzelt

Veranstalter: SV Borussia Veen, Elferrat

13.02.2010

19.11 Uhr, Karnevalsparty im Zelt am Rathaus

Veranstalter: Junggesellen-Schützenverein

Alpen

14.02.2010

10.00 Uhr, Kindergartenumzug in Menzelen-Ost, Treffpunkt: Kath. Kirche

Veranstalter: Kindergarten St. Josef Menzelen

14.02.2010

14.11 Uhr, Kinderkarnevalszug in Alpen

Veranstalter: AG Alpener Kinderkarneval

14.02.2010

20.00 Uhr, Karnevalsdisco im Festzelt

Veranstalter: KLJB Xanten-Veen

15.02.2010

11.11. Uhr, Rosenmontagszug und Straßenkarneval in Veen

Veranstalter: SV Borussia Veen, Elferrat

15.02.2010

11.11 Uhr, Rosenmontagszug und Straßenkarneval in Menzelen-Ost

anschließend Rosenmontagsparty und Rosenmontagsdisco in der

Gaststätte Wynen und im Gasthof Adlersaal

Veranstalter: Karnevalsgesellschaft ‚Hand in Hand‘ Menzelen-Ost

16.02.2010

19.11 Uhr, Hoppeditz-Verbrennen an der Grundschule Menzelen

Veranstalter: Karnevalsgesellschaft ‚Hand in Hand‘ Menzelen-Ost

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

für die Zeit vom

05.02.2010 bis 19.02.2010

KATHOLISCHE KIRCHEN- GEMEINDE ST. ULRICH ALPEN

Freitag, 05.02.

8.00 Uhr Hl. Messe Kl. 3 u. 4 in der Kirche

19.00 Uhr Hl. Messe in der Kirche

Samstag, 06.02.

18.00 Uhr Sonntagvorabendmesse

Sonntag, 07.02.

8.15 Uhr Gemeinschaftsmesse

10.45 Uhr Hochamt

Montag, 08.02.

19.00 Uhr Hl. Messe in der Kirche

Dienstag, 09.02.

10.00 Uhr Hl. Messe im Marienstift

Freitag, 12.02.

19.00 Uhr Hl. Messe in der Kirche

Samstag, 13.02.

18.00 Uhr Sonntagvorabendmesse

Sonntag, 14.02.

8.15 Uhr Gemeinschaftsmesse

10.45 Uhr Hochamt

Dienstag, 15.02.

10.00 Uhr Hl. Messe im Marienstift

Mittwoch, 17.02.

19.00 Uhr Hl. Messe mit Aschenweihe u. Austeilen des Aschenkreuzes

Freitag, 19.02.

9.00 Uhr Hl. Messe in der Kirche

KATHOLISCHE KIRCHEN- GEMEINDE ST. VINZENZ BÖNNINGHARDT

Sonntag, 07.02.

9.30 Uhr Familiengottesdienst—mitgestaltung von den Kommunionkindern

Samstag, 13.02.

16.45 Uhr Sonntagvorabendmesse

KATHOLISCHE KIRCHEN- GEMEINDE ST. NIKOLAUS VEEN

Samstag, 06.02.

16.45 Uhr Sonntagvorabendmesse

Donnerstag, 11.02.

9.00 Uhr Gemeinschaftsmesse der Frauen

Sonntag, 14.02.

9.30 Uhr Hochamt

Mittwoch, 17.02.

9.00 Uhr Hl. Messe Grundschule Veen mit Aschenweihe und Austeilen des Aschenkreuzes

Donnerstag, 18.02.

19.00 Uhr Hl. Messe

KATHOLISCHE KIRCHEN- GEMEINDE ST. WALBURGIS MENZELN

Samstag, 06.02.

17.00 Uhr Rosenkranzgebet

17.30 Uhr Heilige Messe

Sonntag, 07.02.

8.30 Uhr Heilige Messe

Samstag, 13.02.

17.00 Uhr Rosenkranzgebet

17.30 Uhr Heilige Messe

Sonntag, 14.02.

8.30 Uhr Heilige Messe

EVANGELISCHE KIRCHEN- GEMEINDE ALPEN

Freitag, 05.02.

8.00 Uhr Schulgottesdienst für die Grundschule Alpen, Klassen 3 und 4, Pfr. Dr. Becks

Samstag, 06.02.

18.15 Uhr Tempora Andacht, Frauenfrühstück

Sonntag, 07.02.

10.00 Uhr Abendmahlgottesdienst mit Traubensaft, Pfr. Dr. Becks

10.00 Uhr Kindergottesdienst im Gemeindehaus

Samstag, 13.02.

18.15 Uhr Tempora Andacht, Posaunenchor

Sonntag, 14.02.

10.00 Uhr Gottesdienst, Pfr. Otten

-Der Kindergottesdienst entfällt-

11.30 Uhr Gottesdienst im Bürgerzentrum Alpsray, Pfr. in Becks

Herzliche Einladung zum Sonntagscfé im Anschluss an den Gottesdienst!

EVANGELISCHE KIRCHEN- GEMEINDE BÖNNINGHARDT

Sonntag, 07.02.

9.30 Uhr Gottesdienst, anschließend Kirchenkefe, Pfarrer P. Muthmann

Sonntag, 14.02.

9.30 Uhr Gottesdienst, Pfarrer Dr. H. Becks

NEUAPOSTOLISCHE KIRCHE ALPEN

Sonntag, 07.02.

9.30 Uhr Gottesdienst

Mittwoch, 10.02. 19.30 Uhr

Gottesdienst

Sonntag, 14.02.

9.30 Uhr Gottesdienst

Mittwoch, 17.02.

19.30 Uhr Gottesdienst

KATHOLISCHE BÜCHEREI ST. ULRICH IM PFARRHEIM

Ulrichstraße 12 b, 46519 Alpen

Öffnungszeiten:

Dienstags:

9.00 - 11.00 Uhr u. 15.00 - 17.00 Uhr

Mittwochs: 15.00 - 17.00 Uhr

Donnerstags: 15.00 - 17.00 Uhr

Freitags: 15.00 - 17.00 Uhr

Die kath. Bücherei ist auch in den Schulferien geöffnet (ausgen. die Ausleihe am Dienstagvormittag)! Telefonisch ist die Bücherei unter 02802 - 6564 erreichbar.

ÖFFNUNGSZEITEN IM EVANGEL. JUGENDHEIM MENZELN-OST

Montag: von 15.00 bis 17.00 Uhr Teenietreff für 10- bis 13-jährige; von 17.30 bis 20.30 Uhr

Jugendtreff für Jugendliche ab 14 Jahren

Dienstag: von 15.00 bis 16.30 Uhr Kindercafé

für 5- bis 9-jährige; von 17.00 bis 18.30 Uhr

Teenietreff für 10- bis 13-jährige; von 19.00

bis 20.30 Uhr Jugendtreff für Jugendliche ab

14 Jahren. Freitag: von 15.00 bis 17.00 Uhr

Mädchentreff für 10- bis 14-jährige; von

17.30 bis 18.30 Mitarbeiterkreis; von 19.00

bis 20.30 Uhr Jugendtreff für Jugendliche ab

14 Jahren. Ansprechpartner: Jugendbetreuer

Angus Friedrich, verantwortlich für den Kinder- und Jugendbereich.

HALLENBAD ALPEN

Träger: Schwimmverein Alpen e.V.

Geschäftsstelle Rathausstr. 3-5, 46519 Alpen

Vorsitzender:

Dr. Werner Hübl, Tel.: 02801/5155

Auskunft: Manfred Hornbach

Rathausstr. 61, Alpen, Tel.: 02802/70301

Mitgliedsbeiträge:

Einzelperson/Erwachsene jährl. 56,00 Euro

(für Familien mit Kindern und Jugendlichen

unter 16 Jahren verringert sich der Mit-

gliedsbeitrag für den/die Ehegatten/-in auf

jährl. 30,00 Euro)

Einzelperson (16-18 Jahre), Schüler, Studen-

ten und Auszubildende jährl. 30,00 Euro

(Der Nachweis ist jährlich zu erbringen.)

Kinder u. Jugendliche (3-16 Jahre)

jährl. 18,00 Euro

Benutzungsplan Hallenbad Alpen

(ab 08.2007)

Montag

7.50- 9.25 Uhr / Realschule Alpen

9.50-11.30 Uhr / Grundschule Veen

11.40-13.12 Uhr / Hauptschule Alpen

15.30-21.00 Uhr / DLRG Alpen

Dienstag

6.00-10.00 Uhr / SCHWIMMVEREIN

9.50-11.25 Uhr / Realschule Alpen

11.40-13.12 Uhr / Hauptschule Alpen

13.45-15.00 Uhr / Sen.heim, SoS Bönn.

15.00-16.30 Uhr / VHS

16.30-18.00 Uhr / BSG

18.00-21.30 Uhr / SCHWIMMVEREIN

Mittwoch

8.00-13.15 Uhr / Grundschule Alpen

14.00-20.00 Uhr / SCHWIMMVEREIN

20.00-21.00 Uhr / Rheumaliga

21.00-22.00 Uhr / DLRG Alpen

Donnerstag

6.00-10.00 Uhr / SCHWIMMVEREIN
 10.00-11.30 Uhr / Grundschule Menzelen
 11.40-13.12 Uhr / Hauptschule Alpen
 14.00-16.00 Uhr / SCHWIMMVEREIN
 16.00-17.45 Uhr / Schwimmkurs Kinder
 17.00-17.45 Uhr / Behindertenheim
 17.45-20.00 Uhr / Wassergymnastik
 20.00-22.00 Uhr / TC Mobula

Freitag

8.00-11.40 Uhr / Grundschule Issum
 11.40-13.12 Uhr / Hauptschule Alpen

14.30-16.00 Uhr / Wassergymnastik
 16.00-20.00 Uhr / SCHWIMMVEREIN
 20.00-21.00 Uhr / DLRG Alpen

Samstag

geschlossen
 14.00-15.00 Uhr / DLRG Alpen
 15.00-18.00 Uhr / DLRG Issum

Sonntag

7.00-12.00 Uhr / SCHWIMMVEREIN
 15.00-18.00 Uhr / SCHWIMMVEREIN
 (von November bis März)

Rentenberatungen und Sprechstunden

In allen Renten- und Krankenversicherungsfragen können sich Versicherte direkt an folgenden Knappschaftsältesten wenden: Heinz Wellmann, Pastor-Sanders-Weg 10, Tel. 02802/3708, Sprechstunde jeden Montag ab 16.00 Uhr. Bitte Termine telefonisch vereinbaren.

Rentenberatung für LVA, Deutsche Rentenversicherung Bund-Versicherte und alle übrigen Interessenten im Rathaus in Alpen, 2. Etage.

Die Beratungen werden von dem Versicherterberater der Deutschen Rentenversicherung Bund/LVA, Helmut Müller, Molkereistraße 2, 46519 Alpen (Menzelen-Ost), durchgeführt.

Die nächste Beratung für den Monat Februar 2010 findet statt am **Dienstag, 23.02.2010 zwischen 14.00 und 18.00 Uhr** - Änderungen der o.g. Termine vorbehalten -

Sollten zu den Sprechstunden sehr viele Besucher erscheinen, ist vorgesehen, Einzeltermine - am Beratungstag - abzusprechen bzw. zu vereinbaren. Telefonisch können

Sie mich erreichen: Montags bis Freitags zwischen 19 und 20 Uhr unter der Telefon-Nr. 02802/1701.

Die Betriebsrentenbezüge (Höhe etc.) sollten Sie mit mir besprechen.

Aufgrund persönlicher Erfahrungen kann ich Ihnen mit Unterstützung des Bundesverbandes der Betriebsrentner, Wiesbaden, wertvolle Hinweise geben.

Termin der KoKoBe am 11. Februar entfällt !!

Die Beratungsstunde der KoKoBe (Koordinierungs-, Kontakt- und Beratungsstellen) muss in Alpen am Donnerstag, 11.02. -Altweiber- entfallen.

Die neuen Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Wirtschaftsförderung

Die wirtschaftliche Entwicklung ist Teil der Gesamtentwicklung einer Gemeinde. Hierzu trägt die kommunale Wirtschaftsförderung bei. Sie umfasst alle Maßnahmen zur Verbesserung der Faktoren, die die Standortwahl von Unternehmen beeinflussen.

Das gilt sowohl für die sog. „harten“ Faktoren (Gewerbeflächen, Infrastruktur) als auch für die sog. „weichen“ Faktoren (Bildungs- u. Kulturangebot u. Ä.) Die Maßnahmen beziehen sich sowohl auf die vorhandenen Betriebe als auch auf neu anzusiedelnde oder noch zu gründende Betriebe. Zielgruppen der Wirtschaftsförderung sind nicht nur die unternehmerische Wirtschaft, sondern auch Behörden, Verbände und Einrichtungen ohne Erwerbscharakter.

Für Fragen und Anregungen zur gemeindlichen Wirtschaftsförderung stehen Ihnen folgende Ansprechpartner im Rathaus der Gemeindeverwaltung zur Verfügung.

Bürgermeister Thomas Ahls,

Telefon: 02802/912-102

E-Mail: thomas.ahls@alpen.de

Thomas Janßen

Telefon: 02802/912-125

E-Mail: thomas.janssen@alpen.de

Bettina Witt

Telefon: 02802/912-180

E-Mail: bettina.witt@alpen.de

Für spezielle Fragen z. B. zu Finanzierungen, Förderprogrammen, Neuerrichtung, Erweiterung oder Verlagerung von Betrieben als auch zu Fragen in den Bereichen Tourismus und Regionalvermarktung steht Ihnen als Serviceeinrichtung des Kreises Wesel die „Entwicklungs Agentur Wirtschaft (EAW)“, ebenfalls hilfreich zur Seite. Sie erreichen die EAW im RWE-Gebäude, Reeser Landstraße 41, 46483 Wesel, Telefon: 0281/207-3908, Telefax: 0281/207-4711, E-Mail: eaw@kreiswesel.de, Homepage: www.eaw-kreiswesel.de

FREE-Niederrhein – Flächen – Recherche – System für Ladenlokale

FREE-Niederrhein ist eine Gemeinschaftsinitiative der Niederrheinischen IHK Duisburg-Wesel-Kleve und der Wirtschaftsförderungs- und Stadtmarketinggesellschaften von insgesamt 17 Städten und Gemeinden des IHK-Bezirks. FREE-Niederrhein ist ein Flächen-Recherche-System für Einzelhandel und Dienstleister, in das Ladenlokale zur Miete oder zum Kauf für die Bereiche Einzelhandel, Gastronomie und sonstige Dienst

STEUERBERATER

FRANZ-JOSEF RIDDER



Qualifizierte Persönlichkeiten prägen die Leistung unserer Beratung



Franz-Josef Ridder

Mediator
Steuerberater
Landwirtschaftliche Buchstelle



Ingrid Thielemann

Rechtsanwältin
in Kooperation



Ruth Bours

Steuerberaterin
Landwirtschaftliche Buchstelle
Angestellte nach § 58 StBerG

Ulrichstr. 12 · 46519 Alpen · info@ridder-steuerberater.de · Tel. 02802/800890

Haus der Veener Geschichte

Kirchstraße 16, 46519 Alpen-Veen
 Geschäftsführung: Tel. (02802) 912210
 oder 947122 (während der Öffnungszeiten)
 Fax. (02802) 912912; E-Mail: hans-dieter.vangelder@alpen.de; www.hausderveener-geschichte.de.

Öffnungszeiten: sonntags von 10.30 Uhr bis 12.30 Uhr und nach telefonischer Anmeldung (02802) 2604 oder 4073 oder 4403
 In loser Folge werden hiermit die einzelnen Objekte einer größeren Öffentlichkeit vorgestellt.



Objekt: Gattersäge; Material/Technik: Holz, Stahl, Eisen

Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Alpen e.V.



die lobby für kinder

Kontaktadresse: Frau Irmgard Gräven - Vorsitzende - Gartenstraße 23a, 46519 Alpen, Tel.: 02802/4581, Fax.: 4551
 Spendenkonten:
 Volksbank Niederrhein 354 611 06, Kto Nr. 103 763 010
 Sparkasse am Niederrhein, 354 500 00, Kto Nr. 1 102 000 377

(„Wirtschaftsförderung“, Fortsetzung von Seite 5)

leistungen kostenlos eingestellt werden können.

Neben Informationen zum Objekt (inklusive Detailkarte und Foto) bietet FREE-Niederrhein auch detaillierte Informationen zur Analyse der Marktsituation. So stehen den Interessenten gemeindebezogen alle für die Standortentscheidung benötigten Informationen komprimiert zur Verfügung, unter anderem Stadtportraits, allgemeine Strukturdaten, Kaufkraft- und Umsatzkennziffern

und der aktuelle Mietpreisspiegel.

Das Online-Angebot ist im Internet unter www.free-niederrhein.de, sowie über die Internetseiten der beteiligten Städte und Kooperationspartner verfügbar.

Eintragungen und Pflege der Daten können die Immobilien-Eigentümer über eine einfache und komfortable Administration im Internet selbst vornehmen. Gerne ist aber auch die Wirtschaftsförderung der Gemeindeverwaltung Alpen bei der Eingabe behilflich.

Winterwanderung

Zu einer Winterwanderung lädt der Heimat- und Verkehrsverein Alpen e.V. am Sonntag, 21. Februar 2010, nach Menzelen – Ost ein.

Für alle interessierten Bürger/-innen – jung und alt – ist eine ca. 2-stündige Wanderung durch Menzeler Wiesen und Felder, vorbei am Freizeitsee und Modellflugplatz, geplant. Auch wird eine Kurzbesichtigung der historischen Dorfschmiede ermöglicht. Treffpunkt ist um 10.30 Uhr der Marktplatz an der Ringstraße.

Das Schuhwerk ist der Witterung entsprechend anzupassen.

Streuobstwiesenprojekt „Ratsbongert“

Die Gemeinde Alpen arbeitet im Zusammenhang mit dem demographischen Wandel derzeit mit Hochdruck an einem Gemeindeentwicklungsplan „Alpen 2030“.

Was dabei Alpen aus Naturschutzsicht erwähnenswert macht, ist die Tatsache, dass im Gemeindeentwicklungsplan steht: „Streuobstwiesen, die eine besondere Biotopstruktur darstellen, sind als kulturraumprägende und landschaftsbelebende Elemente möglichst zu schützen.“ und „im Rahmen der verbindlichen Bauleitplänen ... ist auf einen Erhalt der betreffenden Nutzungsstrukturen besonders hinzuwirken.“

Aus der Idee, sich naturschützerisch zu engagieren, wurde ein konkretes Projekt.

Bürgermeister Thomas Ahls stellte Anfang 2009 der NABU Gruppe Alpen eine ca. 8.000 qm große Fläche in Ortsrandlage für die Neuanlage einer Streuobstwiese in Aussicht. Gemeinsam mit der Weseler NABU Kreisgeschäftsstelle, Alpener Naturschützern und den zuständigen Verwaltungsstellen wurden erste Planungsschritte erarbeitet.

„Der Ansatz war von Anfang an, dass der NABU für die Bepflanzung der Fläche sorgt und die Obstbäume inklusive der notwendigen Erziehungsschnitte pflegt. Die Verwaltung übernimmt dauerhaft die Mahd“ berichtet Projektleiter Christian Chwallek.

Namensgebend war die Idee, über Obstbaumpatenschaften des neu gewählten Alpener Gemeinderates initial 32 Obstbaumpatenschaften zu begründen.

Die spätere Verwendung des Obstes definiert der jeweilige Baumpate.

Gepflanzt werden ausschließlich alte niederreinsche Hochstamm Obstsorten.

Durch Einbeziehung der ortsansässigen Kindergärten, beispielsweise über die NABU Bildungswerkstatt, und über Projekte der Alpener Grund-, Haupt- und Realschule sollen auch unserer Kindergeneration diese alten äußerst schmackhaften Obstsorten wie Rote Sternrenette, Goldparmäne, Clapps Liebling u.ä. mit allen Sinnen erlebbar werden..

Durch Identifizierung mit dem Ratsbongert soll Vandalismus vorgebeugt werden. Deshalb wird ein wichtiger Schritt in die Öffentlichkeit auch eine Einbeziehung der Anwohner sein, die über Bürgerversammlungen und Informationsschaukästen von Anfang an das Projekt begleiten sollen.

Die Projektpräsentation in der Rats-sitzung des Alpener Gemeinderates im Dezember führte zu einem einstimmigen Beschluss, den Bürgermeister mit der Umsetzung der Maßnahme zu beauftragen und zu 8 spontanen Obstbaumpatenschaften.

Ein weiterer Zeitungsbericht der Rheinischen Post, deren Lokalredaktion selbst eine

gang zu Natur, Nahrungsmitteln und ökologischem Handeln aufgezeigt werden kann.

30,- Euro für den Obstbaum, 70,- Euro für eine 10-jährige Pflege sowie optionale 20,- Euro für ein Namensschild mit dem Namen des Obstbaumpaten sind eine sinnvolle Investition und bürgerschaftlicher Beitrag

klusivität garantieren.

Kontakt:

NABU Alpen: Christian Chwallek / Am Feldrain 1a / 46519 Alpen

Tel.: 02802 - 80 427 / Mobil: 0172 - 30 50 359 / Mail: christian.chwallek@web.de



Baumpatenschaft übernehmen wird, erbrachte anderntags ebenfalls 8 Obstbaumbestellungen aus der Bevölkerung.

Beeindruckend ist, dass durch die breite Berichterstattung in den Printmedien Patenschaften aus Rheinberg, Wesel und Xanten für dieses Alpener Streuobstwiesenprojekt eingegangen sind. Mitte Januar lagen 38 Bestellungen vor.

Die ersten Obstbaumpaten-Urkunden lagen bereits unterm Weihnachtsbaum und Geschenkgutscheine anlässlich eines runden Geburtstages konnten auch bereits an den Jubilar überreicht werden!

Die Alpener NABU Gruppe will mit diesem Projekt bewusst neue Wege gehen.

Regionalität steht im Fokus, ebenso die Förderung von Einzelengagement, das schließlich in ein großes Ganzes einfließt und eine Streuobstwiese als Gemeinschaftswerk schaffen wird. Die Hoffnung ist, dass Menschen aller Generationen ein neuer Zu-

gang zu Natur, Nahrungsmitteln und ökologischem Handeln aufgezeigt werden kann.

Nächste Schritte werden im Frühjahr die Bodenverbesserung der Fläche sein, da der zukünftige Ratsbongert im letzten Herbst noch ein trostloser Maisacker war.

Im Herbst als optimalem Pflanzzeitpunkt sollen die bis zum Frühjahr bestellten Obstbäume gesetzt werden- idealerweise begleitet von einem Streuobstwiesenfest.

Zunächst gilt es jedoch noch, durch Werbung für das Projekt weitere Baumpaten zu gewinnen - die Fläche verträgt gut 100 Obstbäume!

Hochzeitsbäume sind möglich, Geschenkgutscheine zu Geburtstagen und Jubiläen und auch Werbung lokaler Unternehmen über die Namensschilder sind Ideen, die Ex-

Pressemitteilung

Internationaler Schüleraustausch - Gastfamilien gesucht! Brasilien
 Pastor-Dohms-Schule, Porto Alegre
 Familienaufenthalt: 25.6. – 26.7.2010
 20 Schüler(innen), gute Deutschkenntnisse, 14-15 Jahre
 Colégio Cruzeiro, Rio de Janeiro
 Familienaufenthalt: 8.7. – 25.7.2010
 45 Schüler(innen), gute Deutschkenntnisse, 15-16 Jahre
 Ausführliche Informationen erhalten Sie bei:
 Schwaben International e.V., Stuttgarter Str. 67, 70469 Stuttgart
 Tel. 0711 – 23729-13, Fax 0711 – 23729-32, Email: schueler@schwaben-international.de
www.schwaben-international.de

NGW GmbH erneut Top-Lokalversorger 2010

Energieverbraucherportal zeichnet verbraucherfreundliche Angebote aus

Der unabhängige Internet-Tarifvergleich www.energieverbraucherportal.de hat in diesem Jahr zum dritten Mal die Gas- und Strom-Angebote von Versorgern bundesweit unter die Lupe genommen. In die Bewertung fließen beim Preis-Leistungsvergleich auch das regionale Engagement, die Servicequalität und das Umweltbewusstsein der Anbieter mit ein. „Wir freuen uns, dass wir erneut mit unserem Erdgasangebot und sogar mit dem erst im August gestarteten Öko-Stromprodukt so gut abgeschnitten haben“, so Stefan Pruss, Geschäftsführer der NGW GmbH. „Diese Platzierung im bundesweiten Vergleich macht doch ein wenig stolz und zeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind.“ Weitere Infos in der Pressemitteilung des Energieverbraucherportals:

TOP-Lokalversorger 2010 - Energieverbraucherportal zeichnet TOP-Lokalversorger aus - Orientierung im Tarifsdschungel ist für Kunden selten zu erzielen. Daher verleiht das Energieverbraucherportal www.energieverbraucherportal.de seit 2008 herausragenden Anbietern mit verbraucherfreundlichen Angeboten das TOP-Lokalversorger-Siegel. Das Top-Lokalversorger-Siegel wird in den Sparten Strom und Erdgas verliehen. Bei der Bewertung werden neben dem Preis besonders das Umweltengagement, das re-

gionale Engagement und die Servicequalität berücksichtigt. Insgesamt werden 25 Einzelkriterien für den Preis-Leistungsvergleich von Strom- und Erdgasstarifen herangezogen. Das Siegel erhält nur, wer zum Stichtag 1.1.2010 im Bereich Strom eine Top3-Platzierung unter allen Angeboten erreicht, im Bereich Erdgas ist einer der ersten beiden Rangplätze erforderlich.

Zum Ergebnis: Über 250 Anmeldungen gingen für das Siegel 2010 ein.

78 Unternehmen konnten sich als TOP-Lokalversorger auszeichnen. Viele sogar bei Strom und Gas. Insgesamt konnte das Energieverbraucherportal daher 124 Mal das Siegel vergeben. Die Liste aller ausgezeichneten Versorger ist unter www.toplokalversorger.de/top_lokalversorger2010.html sofort einsehbar.

Wie im letzten Jahr schafften es nicht nur große Stadtwerke mit einem breiten Leistungsspektrum in die TOP-Liste. Auch viele Anbieter aus kleinen und mittleren Kommunen schnitten hervorragend ab. Kundenfreundlichkeit, Servicequalität und Engagement in Umwelt und die Region sind offensichtlich kein Privileg der „großen“ Energieversorger. Auch für 2011 ist wieder der bundesweite Wettbewerb „Top-Lokalversorger“ geplant.

Duisburg, 27. Januar 2010

NGW GmbH

Veranstaltungskalender 2010-Gemeinde Alpen

Auch für das Jahr 2010 hat der Heimat- und Verkehrsverein Alpen e.V. einen Veranstaltungskalender herausgegeben. In diesem Kalender sind die größeren Veranstaltungen der ortsansässigen Vereine und Organisationen aller Ortsteile der Gemeinde Alpen aufgeführt. Dieser „Fahrplan“ für das Veranstaltungsjahr 2010 liegt bei den Alpen Kreditinstituten aus. Weitere Pläne sind kostenlos bei der Gemeindeverwaltung Alpen

im Bürgerbüro - Rathausnebengebäude - und beim Geschäftsführer Herrn Wolter - Zimmer 7 - während der Öffnungszeiten erhältlich. Alle im Jahreskalender aufgeführten Termine sind auch auf der Homepage der Gemeinde Alpen unter www.alpen.de veröffentlicht.

Der Heimat- und Verkehrsverein wünscht allen Veranstaltungen gutes Gelingen und Erfolg! Winfried Weide, Vorsitzender

ANGEBOTE DER VHS

Mehr Menschen bekommen mehr Geld für ihre Bildung

Prämiengutscheine jetzt mit höherem Wert und für größere Einkommensgruppe erhältlich.

Bei der Bildungsprämie steigen die individuellen Zuschüsse und Einkommensgrenzen für die berufliche Weiterbildung. Ab dem 1. Januar 2010 erhalten Erwerbstätige in Deutschland für ihre berufliche Weiterbildung bis zu 500 Euro Zuschuss in Form eines Prämiengutscheins. Damit können sie einmal im Jahr einen Kurs oder eine Prüfung der beruflichen Weiterbildung zur Hälfte bezahlen. Auch die Gruppe der Förderberechtigten wird größer: Wer ein zu versteuerndes Jahreseinkommen von bis zu 25.600 Euro (51.200 Euro für gemeinsam Veranlagte) bekommt, kann profitieren. Interessierte erhalten den Prämiengutschein einmal im Jahr in einer Beratungsstelle wie der Volkshochschule Alpen-Rheinbergs-Sonsbeck-Xanten, Terminabsprache unter Tel. 02843/907400. Die Bildungsprämie

wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert. Ausführliche Informationen zur Bildungsprämie erhalten Interessierte auch unter der kostenlosen Rufnummer 0800 - 2623 000 und im Internet unter www.bildungspraemie.info. **Schulerschmerzen-Was nun?** Gebührenfreier Vortrag in Kooperation mit der VHS Xanten zu häufigen Schulterschmerzen und ihren Behandlungsmöglichkeiten. Als Ursache von Schulterschmerzen kommen funktionelle, degenerative, traumatische und entzündliche Veränderungen in Frage. Die häufigste Ursache für Schulterschmerzen ist eine chleimbeutelentzündung, aber auch Verkalkung im Schleimbeutel und/oder Sehnenansatz. Durch moderne OP-Techniken, wie die Arthroskopie, hat sich das Behandlungsspektrum erheblich erweitert. Der Referent Olaf Nosseir, Oberarzt der Chirurgie am Sankt Josef-Hospital Xanten, hält am Mittwoch, 3. Februar, 18 - 19.30 Uhr, im

Seminarraum des Sankt Josef Hospitals Xanten, In der Hees 4, einen ca. 60 minütigen Vortrag. Anschließend steht er für Fragen der Teilnehmenden zur Verfügung. Nähere Information: VHS Xanten, 02801-772241 und www.vhs-xanten.de

Präventive Bewegungstherapie: Herz-Kreislauftraining. In Zusammenarbeit mit dem Xantener Krankenhaus wird mit diesem bewährten Angebot der VHS Xanten Teilnehmer/innen, die z.B. übergewichtig sind, an Bluthochdruck und/oder Stoffwechselerkrankungen leiden, die Möglichkeit gegeben, präventiv etwas für ihre Gesundheit zu tun. Mit gezieltem Ausdauertraining (z.B. Nordic Walking) zur Herz-Kreislaufstabilisierung bzw. unterstützender Bewegungstherapie für Übergewichtige kann im Rahmen einer veränderten Körperwahrnehmung ein positives Körperbewusstsein entwickelt und Gewicht reduziert werden. Die Kursleiterin Bärbel Hantel ist staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin und Walkingtherapeutin des DWI. Mittwoch, 3. Februar, 10.15 - 11.45 Uhr, 15 Termine, 78 Euro. Anmeldung bei der VHS Xanten 02801-772241 und www.vhs-xanten.de

Kaufen und verkaufen bei eBay:

So geht's. Xanten. Am 30.01.2010 von 9.00 - 16.00 Uhr in Xanten, Hauptschule, EDV-Raum, lernen Sie alles Wissenswerte über das Handeln auf eBay. Der erfahrene Trainer zeigt Ihnen, worauf Sie beim Online-Handel achten müssen und geht ausführlich auf Ihre Fragen ein. Voraussetzungen: erste PC- und Internet-Kenntnisse. Informationen und Anmeldung bei der VHS in Xanten, Tel. 02801/772242 oder www.vhs-xanten.de

VHS-Vortrag in Kooperation mit dem AWO-Familienzentrum Wallach: Bewegung macht schlau!

Kinesiologie für Kinder.

Der natürliche Bewegungsdrang und das Erforschen der Umwelt mit allen Sinnen formt in der frühkindlichen Entwicklung das Gehirn für die Anforderungen des Lebens und bildet auch die Basis für schulisches Lernen. Was hat Rückwärtslaufen mit Rechnen zu tun, Krabbeln mit Schreiben, Körperkoordination und Konzentration? Darauf gibt der Vortrag der Kinesiologin Brigitte Murer-Schmengler am Mittwoch, 03. Februar, 19.30-21.00 Uhr im Forum der Grundschule in Wallach Antworten und zeigt wie über Bewegungsübungen für das Gehirn die Entwicklung der Kinder unterstützt werden kann, wie diese Übungen in den Alltag eingebaut werden und welchen Nutzen auch Erwachsene aus den Übungen ziehen können. Gebühr: 3 Euro. Informationen und Anmeldung bei der VHS in Rheinberg unter Tel.: 02843/907400 oder www.vhs-rheinberg.de

VHS Keramik-Werkstatt für Kinder. Am Freitag, 05. Februar, 16.30-18.00 Uhr startet unter der Leitung von Agnes Saecker im Werkraum des Konvikts in Rheinberg die Keramik-Werkstatt für Kinder. Kursdauer: 8 Termine. Gebühr: 16 Euro. Informationen und Anmeldung bei der VHS

in Rheinberg unter Tel.: 02843/907400 oder www.vhs-rheinberg.de.

VHS Keramik-Werkstatt. Am Donnerstag, 04. Februar, 9.00-11.15 Uhr startet unter der Leitung von Agnes Saecker im Konvikt in Rheinberg ein Keramikkurs. Kursdauer: 8 Termine. Gebühr: 48 Euro. Informationen und Anmeldung bei der VHS in Rheinberg unter Tel.: 02843/907400 oder www.vhs-rheinberg.de.

Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern.

Wer Kinder hat, weiß, dass es im Alltag nicht nur bei Schrammen bleibt, sondern dass auch Notfallsituationen auftreten können. Wenn die Kleinen akut erkranken oder sich verletzen, kommt es auf schnelle erste Hilfe an. Das Wissen zu besitzen, was man z.B. bei Fieberkrämpfen, Insektenstichen, Verbrennungen, Vergiftungen, Verschlucken von Fremdkörpern tun kann, gibt Ruhe und Sicherheit. Diese Kenntnisse können Mütter, Väter, Großeltern, Erzieherinnen und alle, die Säuglinge und Kleinkinder betreuen, in dem VHS-Kurs „Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern“ erwerben. Der Kurs beginnt am Mittwoch, 17. Februar, 19 Uhr - 21.15 Uhr (3 Termine) unter der Leitung des Fachkrankenschweflers für Intensivmedizin Thomas Kaczmarek im Hospiz Haus Sonnenschein in Rheinberg. Gebühr: 20 €. Weitere Information und Anmeldung VHS Rheinberg: 02843-907400 sowie unter www.vhs-rheinberg.de.



Erster Computerkurs für Migrantinnen und Migranten an der VHS Rheinberg abgeschlossen.

Alle Plätze waren ausgebucht. Acht Migrantinnen und Migranten aus Bosnien, dem Kosovo, Russland, Polen, der Ukraine erhielten am vergangenen Montag ihre Teilnahmebescheinigungen. Gelernt hatten sie mit dem Computer umzugehen und die wichtigsten Anwendungen wie Texte schreiben, Informationen im Internet finden und E-Mails schreiben. Nebenbei wurden ihre deutschen Sprachkenntnisse vertieft. Die Kursteilnehmenden hatten zuvor am Integrationskurs der VHS teilgenommen und dort Grundkenntnisse der deutschen Sprache erworben. Am 9. Februar wird an der VHS Rheinberg ein weiterer Integrationskurs für Migrantinnen und Migranten starten, in dem Mitbürger willkommen sind, die über keine oder ganz geringe Deutschkenntnisse verfügen. Zur Beratung ist eine Terminabsprache bei Frau Keggenhoff-Ehrlich, 02843-9074017 erforderlich.

Vereinsnachrichten

Generalversammlung der St. Heinrich Schützenbruderschaft Bönninghardt-Rill



Am Freitag, 29.01.2010 fand im Schützenhaus die Generalversammlung der Sankt Heinrich Schützenbruderschaft Bönning-Rill statt. 70 Schützenbrüder nahmen daran teil. Dieser außerordentlich gute Besuch hatte einen besonderen Grund: Brudermeister Willi Költgen trat nach 24 Jahren als Brudermeister von seinem Amt zurück.

Zunächst gab es die gewohnte Tagesordnung: Nach Begrüßung, Protokollverlesung und Jahresberichten folgten die Bestätigung der Neuaufnahmen des Jahres 2009 (9 neue Schützenbrüder) sowie die Kassenberichte und die Entlastung des Vorstandes sowie die Vorstellung des Jahreskalenders. Schließlich nahte der Höhepunkt des Abends: Der Rücktritt des Brudermeisters und die Wahl seines Nachfolgers.

Willi Költgen ist seit 1961 Mitglied der Bruderschaft. Er war maßgeblich am Aufbau der Sportschützenabteilung beteiligt. Er war Jungschützenmeister und Schießmeister. Er engagierte sich in allen Bereichen des Bruderschaftslebens (Karneval, Sankt Martin, Schützenhausbau, Thekendienst u.a.). Schützenkönig war er 1964 und 1975. Von 1959 – 1986 war er Fahnschwenker. Und Brudermeister war er von 1986 bis 2010. Er ist Träger des Silbernen Verdienstordens, des Hohen Bruderschaftsordens und des Sebastianus Ehrenkreuzes.

Er ist aber noch viel mehr für die Bruderschaft als diese beeindruckenden Zahlen andeuten. Johannes Heilen, Schriftführer der Bruderschaft: „Als ich 1975 Fahnenoffizier wurde, war ich stolz, die „Fahne von Willi Költgen“ schwenken zu dürfen. Er war für mich als junger Fahnenoffizier ein leuchtendes Vorbild und später in den gemeinsamen Jahren im Vorstand ein väterlicher Freund.“ Willi Költgen ist eine Integrationskraft der Bruderschaft. Er hat auch mit mittlerweile 66 Jahren ein Gespür für die Jugend und gleichzeitig kann er mit alten Leuten umgehen. Er kann arbeiten, organisieren und de-

legieren. Er kann feiern und Spaß machen. Und nie stellt er seine eigene Person in's Rampenlicht sondern er suchte und sucht immer den Ausgleich, die Gemeinschaft und das Wohlergehen für alle.

Präses Pfarrer Grauten. „Herr Költgen und ich sind vom gleichen Jahrgang. Ungefähr als er Brudermeister wurde, habe ich meine Pfarrstelle in Alpen angetreten. Vorher hatte ich mit Bruderschaften nichts zu tun gehabt. Durch Herrn Költgen habe ich das Bruderschaftsleben und die Zielsetzungen der Bruderschaften kennen gelernt. Ich schätze sein soziales Engagement und seinen Einsatz für „Glaube, Sitte und Heimat“ und ich danke seiner Familie, insbesondere seiner Frau Christel, ohne deren Unterstützung so ein Amt nicht zu führen gewesen wäre.“

Als Abschiedsgeschenk erhielt Willi Költgen zunächst einen Blumenstrauß für seine Frau Christel und ein Fotobuch mit einer Chronik der Schützenfeste der Bruderschaft. Seine Vorstandskollegen schenkten ihm eine Einladung zu einem gemeinsamen Tagesausflug, dessen besondere Bestandteile noch nicht verraten wurden. Von den versammelten Schützen erhielt Willi Költgen stehende Ovationen und minutenlangen Beifall. Spätestens jetzt glitzerte es in seinen Augen: Tränen der Rührung, der Wehmut und der Freude. Schließlich wurde Willi Költgen von der Versammlung einstimmig zum Ehrenbrudermeister ernannt.

Willi Költgen bedankte sich für die Reden, Geschenke und Auszeichnungen und betonte, dass er das Amt des Brudermeisters in all' den Jahren gern ausgefüllt habe. Er habe sich immer auf die Unterstützung seiner Familie, seines Vorstandes und seiner Schützenbrüder verlassen können. Er freue sich, den Vorstand auch in Zukunft noch beraten zu können und sei bereit, sich mit einer kleinen „Rentnergang“ als Hausmeister um die Instandhaltung des Schützenhauses zu kümmern und damit den aktiven Vorstand

zu entlasten. Auf dieses Schützenhaus könne die Bruderschaft weiterhin sehr stolz sein, es sei das Zentrum des Bruderschaftslebens und der Ort, der immer wieder neu mit Leben gefüllt werden müsse. Im Anschluss wurde Willi Költgen gebeten, als Wahlleiter durch die folgenden Wahlen zu führen. Zunächst wurde Andreas Költgen (42), seit 12 Jahren zweiter Brudermeister und Sohn von Willi Költgen, einstimmig zum neuen Brudermeister gewählt. Danach wurden Josef Gräven (2. Schriftführer) und Dietmar Heilen (1. Kassierer) in ihren Ämtern bestätigt. Andreas Költgen ist nach Ludwig Nühlen und Willi Költgen erst der 3. Brudermeister der Sankt Heinrich Bruderschaft, die 1947 gegründet wurde. In seiner Antrittsrede bedankte er sich für das ihm entgegengebrachte Vertrauen. Er freut sich auf die Herausforderung und hofft, dass er sie gemeinsam mit seinem Vorstand auch bewältigen kann. Zum Ausklang dieser harmonischen Generalversammlung spendierten Schützenkönig, alter Brudermeister und neuer Brudermeister jeweils eine Runde. Man lies sie hochleben und konnte mit der Gewissheit nach Hause gehen, dass die Sankt Heinrich Schützenbruderschaft Bönning-Rill auf einem guten Fundament stehend optimistisch in die Zukunft blicken kann. Das Foto zeigt den neuen Brudermeister, Andreas Költgen, den alten Brudermeister, Willi Költgen, sowie den Präses, Pfarrer Helmut Grauten.

Johannes Heilen, Schriftführer



„Hein Blöd goes Oberbayern“

Unter diesem Motto veranstaltet die St. Heinrich Bruderschaft Bönning-Rill die vierte Hein-Blöd-Karnevalsparty am Samstag, 06. Februar 2010, bei Wynen im Saal „Zur Deutschen Eiche“ in Menzelen Ost. Einlass ist ab 18 Uhr. Die Party beginnt um 19.11 Uhr.

Die Gäste erwartet eine Tanzparty für „Jung und Alt“ mit Showeinlagen (Die Hüpfdohlen, die Flotten Lotten und die Limelights treten auf.), mit Überraschungsgästen und mit dem Moderator Enrico Linz, der durch den Abend führt. Auch Prinz Karneval und die KVG „Hand in Hand“ haben ihr Erscheinen zugesagt. Heiße Disco-Rhythmen und bärenstarke Karnevalshits, zu denen geschwoft und geschunkelt werden kann, legt wie in den vergangenen Jahren DJ Floyd auf.

Kurz vor Mitternacht werden die schönsten Einzelkostüme sowie die schönsten Gruppenkostüme prämiert. Es winken Verzehrgutscheine im Wert von 100 Euro.

Das Karnevalsteam hat wieder einen grandiosen Abend vorbereitet und freut sich mit dem Vorstand auf zahlreiche Gäste und auf eine tolle Hein-Blöd-Karnevalsparty.

J. Heilen
Johannes Heilen,
Schriftführer



WenDo Selbstbehauptungswoche eine Aktion für Pfadfinder, Geschwister und Kinder

VON ALEXANDRA BÜNCK
ALPEN

Letztes Wochenende besuchte die WenDo Trainerin und Diplompädagogin Martina Specker die Alpener Pfadfinder für insgesamt zehn Stunden und bot einen Selbstbehauptungskurs für Mädchen an.

Zwölf junge Mädchen zwischen 11 und 16 Jahren hatten sich für den Kurs angemeldet. Darunter waren nicht nur Pfadfinderinnen, denn auch Geschwister und Freundinnen konnten mitmachen.

Während des Kurses lernten die Mädchen ihre Gefühle und Bedürfnisse wahr zu nehmen und sich zu behaupten, wenn man mit Worten oder Blicken verletzt oder gegen ihren Willen angefasst wird. Außerdem gab es viele Tipps sich zu schützen oder zu befreien, wenn man geschlagen oder festgehalten wird. Für gefährliche und unangenehme Situationen gab es ein paar Fallbeispiele, bei denen die Mädchen sehr gut dazu lernen konnten. Des Weiteren wurde

den Mädchen erklärt wo, wie und wann man sich Unterstützung und Hilfe holen sollte.

Das ganze Programm war unter anderem mit Rollenspielen, Bretter mit der bloßen Hand zerteilen und Prätzen schlagen (Schlagkissen, bei denen man Schläge und Tritte trainiert) ausgeschmückt. „Am meisten hat uns das Zerschlagen von Brettern gefallen.“ So Anke (14) und Vivienne (12).

Einige Eltern der Jugendlichen haben auch einen besonderen Beitrag zu diesem Wochenende geleistet, indem sie sich um das Mittagessen gekümmert haben. Verblüfft waren die Gesichter der jungen Mädchen besonders in der Mittagspause am Sonntag, als sie vor einem festlich geschmückten chinesisch eingedeckten Tisch standen, auf dem die Vorspeise und jeweils ein Platzdeckchen mit dem eigenen Namen in chinesischen Schriftzeichen lag. Für das alles ein ganz besonderes Dankeschön an die Oma von Jacqueline (14).

Die Alpener Pfadfinder bedanken sich

ganz herzlich bei der Karl-Leisner-Jugendstiftung des BDKJ Kreis Kleve für einen Zuschuss über 400 € für diesen sowie den im April 2010 folgenden weiteren Selbstbe-

hauptungskurs, der dann für die 8-10 jährigen Pfadfinderinnen durchgeführt wird.



Kinderkleider- und Spielzeugbörse der Alpener Pfadfinder Deutsche Pfadfinderschaft St. Georg (DSG) Stamm St. Ulrich Alpen

Alpen Anmeldung ab Ende Januar möglich!

ALPEN. Am Sonntag, 14. März 2010, findet im katholischen Pfarrheim an der Ulrichstraße zwischen 11.00 und 15.00 Uhr wieder die beliebte Alpener Kinderkleider- und Spielzeugbörse statt.

Veranstaltet wird sie von den Alpener Georgspfadfindern, die den Erlös für die Jugendarbeit des Alpener Stammes verwenden wollen.

Wer also Lust hat, seine angesammelten Kindersachen am 14. März 2010 im Pfarrheim zu verkaufen, kann sich ab 8. Februar 2010 bei Fam. Zenefels (Tel. 02802-947437) anmelden und einen Tisch reservieren lassen. (nach 14.00 Uhr)

Die Standgebühr beträgt € 5,- sowie eine Kuchenspende. Der Abbau der Stände kann erst um 15.00 Uhr erfolgen. Im Jugendheim findet wieder gleichzeitig die von den Pfadfindern betreute Cafeteria

mit leckerem, selbstgebackenem Kuchen statt, die zum Schlemmen oder zur Kuchenmitnahme einlädt.

Auch werden einige Verkaufstische wieder in den unteren Räumen platziert.

Alle interessierten Schnäppchenjäger sind ab 11.00 Uhr herzlich zum Stöbern und Einkaufen eingeladen!!!

Die Pfadfinder freuen sich auf Ihre Teilnahme und Ihren Besuch

Daniela Zenefels

Auswertung der Fahrtberichte des Bürgerbus-Vereins Alpen 01/2010

Beförderte Personen

Tag	Unentgeltliche Beförderung			Erwachsene	Kinder	Gesamt	
	Schwerbehinderte	Freifahrt	Kinder				
01.01	Neujahr						
02.01	Samstag						
03.01	Sonntag						
04.01		5	2	5	24	2	38
05.01		6	1	5	31	2	45
06.01		4	-	2	33	3	42
07.01		7	1	-	46	3	57
08.01		6	-	1	39	2	48
09.01	Samstag						
10.01	Sonntag						
11.01		6	-	4	38	3	51
12.01		11	-	7	36	3	57
13.01		5	-	4	24	3	36
14.01		11	-	2	36	4	53
15.01		7	-	2	53	4	66
16.01	Samstag						
17.01	Sonntag						
18.01		1	-	3	38	1	43
19.01		5	1	6	27	1	40
20.01		6	-	2	29	6	43
21.01		11	-	2	66	4	83
22.01		12	-	2	30	4	48
23.01	Samstag						
24.01	Sonntag						
25.01		9	-	-	26	-	35
26.01		6	-	3	34	2	45
27.01		2	-	-	47	8	57
28.01		4	-	2	32	2	40
29.01		6	2	-	68	-	76
30.01	Samstag						
31.01	Sonntag						
Gesamt		130	7	52	757	57	1003

Fahrgäste	2010	130	7	52	757	57	1.003
-----------	------	-----	---	----	-----	----	-------



www.
alpen.de

Alpen feiert Karneval im Zelt

Donnerstag, 11.02.2010

Möhne

15:30 Uhr Sparkasse
16:15 Uhr Volksbank
17:30 Uhr Rathaussturm
18:11 Uhr Möhneball

Sonntag, 14.02.2010

Kinderkarnevalszug

Start 14:11 (Burgstrasse)
danach Ausklang im Zelt

Samstag, 13.02.2010

Karnevalsparty

Beginn 19:11 Uhr

mit dabei
Radio KW-
Morningman
Marc Torke



zu allen Veranstaltungen:

Eintritt frei

Kostüme erwünscht

Karnevalsgesellschaft
"Hand in Hand"
Menzelen-Ost e.V.



12.02.2010 Möhneumzug in Menzelen mit Tanz Beginn: 15:11 Uhr
Marktplatz
Anmeldung: I. Karm. Engels 910974; M. Jansen 0162-9221822
G. Wynen 2549

13.02.2010 Haussammlung in Menzelen Bönning, Ost, Rill, West
Die Hausammler starten um 9:30 Uhr.
Gesammelt wir für den Kinder und Straßenkarneval zu
Rosenmontag

15.02.2010 Rosenmontag Beginn 11:11Uhr ab Marktplatz

16.02.2010 Hoppeditz Verbrennen
das Ende der Session 19:11 Uhr am
Vereinslokal „Adlersaal“

KVG „Hand in Hand“ Menzelen
A Phl. Haas

Tel. 02802 - 6017

**Karnevalsgesellschaft
"Hand in Hand"**

*Es feiert die Menzelenener Narrenschar.
"Hand in Hand" wird 50 Jahre!*

12. Februar
Altweiberumzug
15:11 Uhr - Marktplatz

Möhneball
19:11 Uhr - Deutsche Eiche

15. Februar
Rosenmontag

Der Rosenmontagszug startet um 11 Uhr und Clown Rill unterhält die wartenden Besucher anschließend große Party im Adlersaal

Gasthof Adlersaal

**Menzelen feiert
Karneval**

Zugweg Rosenmontag

- Marktplatz
- Ringstraße (Adlersaal)
Stop (Dams 15min)
 - Gindericherstr.
Stop (Ecke Kreuzung 5 min)
 - Gesterstr.
 - Bernshuck
Stop Wynen (10 min)
 - Marktstr.
 - Marktplatz
Auflösung

**Kreuzungsbereiche
für
Rettungsfahrzeuge
freihalten!!!!**



Wir freuen uns auf eure
Teilnahme
und wünschen allen einen
schönen Rosenmontag
in Menzelen

Vorstand der KVG „Hand in Hand“

Einladung zum Kegeltornier 2010

Der Heimat- und Verkehrsverein Alpen beabsichtigt, in diesem Jahr erneut ein Turnier für Clubs, die auf Kegelbahnen in der Gemeinde Alpen kegeln, zu starten.

Das Kegeltornier könnte mit dem gleichen Modus wie zuletzt 2005/2006 (Hin- und Rückkampf); aber auch in anderer Form durchgeführt werden.

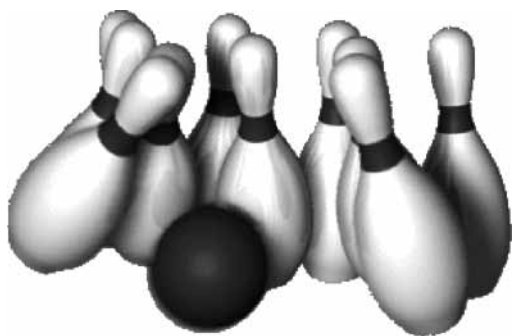
Bei Interesse an einer Teilnahme, bei Fragen und auch wenn Sie

Vorschläge und Anregungen zum Turnierablauf haben, melden Sie sich beim Geschäftsführer Joachim Wolter, Rathaus Alpen - Zimmer 7,

Tel. 912-510 oder Mail: joachim.wolter@alpen.de



„Gut Holz“



Kaltes Wasser auf heißer Haut



Sauna bringt den Frischekick

Je niedriger die Temperaturen sind, umso stärker sehnen wir uns nach wohlthuender Wärme. Gerade im Winter bietet sich das Hitzeerlebnis einer finnischen Sauna oder eines Sanariums an: Anschließend gibt das abkühlende Erlebnis nach der Sauna zu dieser Jahreszeit den besonderen Kick und weckt neue Energien. Ideal ist es, wenn die Abkühlphase zunächst mit einem kurzen Aufenthalt im Freien beginnt. Es tut gut und regt den Kreislauf an, sich einige Minuten im Freien zu bewegen.

Nach diesem anregenden Auftakt schließt sich der zweite Teil der Erfrischungskur für alle Sinne an. Die kurze, heftige Abkühlung des Körpers mit kaltem Wasser, auf die man sich schon gefreut hat: Gerade das schockartige Zusammentreffen von erwärmter Haut und eisigem Wasser macht das typische Sauna-Feeling aus. Gleichzeitig gönnen wir uns körperliche und seelische Entspan-

nung, Reinigung und innere Entschlackung des Körpers, Stärkung und Stabilisierung von Herz und Kreislauf, allgemein positive Stimmung und Leistungssteigerung. Wer regelmäßig in die Sauna oder das Sanarium geht, trainiert die Blutgefäße und sorgt so auch im Sommer für eine rundum stabile körperliche Verfassung.

Wie man sich am liebsten abkühlt, ist sicher eine Geschmacksfrage – man hat die Wahl: Natürlich kann man sich einfach unter eine normale kalte Dusche stellen. Besonders belebend ist aber die Schwallbrause, aus der das Wasser in einem einzigen Strahl kommt. Sanfter wirkt der Kneipp-Guss aus dem Schlauch. Dabei sollten man darauf achten, dass sich der Wasserstrahl zum Herzen hin vorarbeitet, also bei Armen und Beinen beginnen. Wer sich nach stärkerer Abkühlung sehnt, für den ist das Tauchbecken das Richtige. Nach einer reinigenden, kalten Dusche kann man kurz in das blaue Nass abtauchen.

Die Kaltwasseranwendung nach der Sauna oder Sanarium ist wohl das beste und günstigste Wellness-Programm, das es gibt. Man regeneriert seine körperlichen Kräfte optimal, wenn man zu jeder Jahreszeit mindestens einmal die Woche in die Sauna geht: Das Immunsystem wird dauerhaft gestärkt und die Seele entspannt sich.

Risiken beim Wintersport unterschätzt



Foto: Pixelio/Arkadius Neumann/akz-o

Zehntausende Verletzte pro Saison werden beim Wintersport gezählt. Wie eine Studie der Basler Versicherungen unter mehr als 4000 alpinen Wintersportlern zeigt, schätzen viele die Risiken auf der Piste falsch ein. Die Befragten vermuten, dass Unfälle vor allem bei schlechter Sicht durch Nebel, Schneefall oder Regen vermehrt vorkommen. Nur rund ein Fünftel glaubt, dass dies bei schönem Wetter der Fall ist. Tatsächlich passiert aber bei Sonnenschein, wenn auf der Piste viel los ist, am meisten.

Unfällen vorbeugen

Grund für die Mehrzahl der Unfälle ist, dass Skifahrer und Snowboarder das eigene Können überschätzen und – vor allem in den Nachmittagsstunden – trotz Müdigkeit noch weiter fahren. Ungeübte verletzen sich unter anderem deshalb häufiger bei einem Sturz, weil sie meist mit geliehener Ausrüstung fahren. „Obwohl der Skiverleih neue und gut gewartete Modelle anbietet, liegt im Ausleihen ein Risiko. Denn ist die Bindung nicht optimal eingestellt, werden Verletzungen, insbesondere an den Bändern, begünstigt“. Auch wer eigene „Bretter“ besitzt, sollte die Bindung mindestens einmal im Jahr warten lassen – am besten im Fachhandel. So kann man sich vor Verletzungen auf einfache Art und Weise schützen.

Neben der Wartung der Ausrüstung ist die beste Unfallprävention regelmäßiger Sport,

um die allgemeine Fitness zu erhöhen. Mit mehr als 80 Prozent bereitet sich der Großteil der routinierten Schneesportler mit Skigymnastik auf den Winterurlaub vor oder wärmt sich zumindest vor der Abfahrt auf der Piste gründlich auf. Bei den wenig routinierten Fahrern verzichten Dreiviertel auf jegliche Vorbereitung und das Aufwärmen vor Ort. Und wie sollte richtiges Aufwärmen aussehen? Experten empfehlen insbesondere weniger routinierten Fahrern, sich am Skitag zunächst langsam einzufahren.

Nie mehr ohne Helm

Unverzichtbar für alle, die auf Skiern und Snowboards unterwegs sind: Ein Helm. Denn er schützt vor besonders schweren Unfällen. Ein positiver Trend: Rund zwei Drittel der Befragten geben an, regelmäßig mit Helm auf der Piste unterwegs zu sein. Darüber hinaus ist der Anteil von Helm tragenden Kindern mit mehr als 80 Prozent ebenfalls erfreulich. Wer auf diesen Schutz verzichtet, gibt meist Unbequemlichkeit als Begründung an – es sind vor allem die Unroutinierten, die häufig ohne Helm fahren. akz-o

IMPRESSUM Amtsblatt und Mitteilungsblatt der Gemeinde Alpen

Herausgeber und V.i.S.P für den amtlichen Teil
Der Bürgermeister
der Gemeinde Alpen
46519 Alpen
Telefon (0 28 02) 9 12-101
E-Mail mitteilungsblatt@alpen.de

Druck:
Druck-Service Meyer e.K.
Inh. Werner van Treek
Veendyk 10
46519 Alpen-Veen
Telefon (0 28 02) 46 13

Das Amtsblatt erscheint vierzehntägig und kann gegen Erstattung der Portokosten bezogen werden.

Für unverlangte Einsendungen aller Art sowie für Druckfehler wird keine Haftung übernommen. Unverlangt eingesandtes Material wird nicht zurückgesandt. Alle Nachrichten und Termine werden nach bestem Wissen, aber ohne Gewähr veröffentlicht.

Ausgabestelle für Jugendherbergsmitgliedskarten

Der Geschäftsführer des DJH-Ortsverbandes Alpen, Joachim Wolter, stellt während der Öffnungszeiten des Rathauses, Zimmer 7, Jugendherbergsmitgliedskarten für Junioren, Senioren und Familien aus und gibt Informationen über Jugendherbergen (Bildinformationen und Programme). Weitere Auskünfte unter Telefon 02802/912-510.



Sparkassen-Finanzgruppe

genießen, mit sichern, Alter vorsorgen.

Besser jetzt als später

Röhre schau

51%

Schließen Sie Ihre Vorsorge

**Jetzt Riester-Förderung sichern:
Über 51% sind möglich!*
Mit der Sparkassen-RiesterRente.**

Zugeschnitten auf Ihr Leben.
Die Sparkassen-Altersvorsorge.

 Sparkasse
am Niederrhein

Wenn Ihre Altersvorsorge gut sitzen soll, nehmen Sie eine nach Maß! Wir stecken Ihre Bedürfnisse genau ab und schneiden Ihnen ein ganzheitliches Vorsorgekonzept direkt auf den Leib. Damit Ihre finanziellen Freiräume durch attraktive Erträge ständig wachsen. Infos in Ihrer Geschäftsstelle oder auf www.sparkasse-am-niederrhein.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

*Die Höhe der staatlichen Förderung für Ihre Vorsorge ist abhängig von Ihrer Lebenssituation.