



# rotkreuz

## Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2023



### UNSERE THEMEN

- Zirkusprojekt in Tönisvorst
- DRK Reisen 2024
- Weihnachtszeit im DRK
- Gesunder Schlaf sorgt für mehr Lebensqualität

### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Meldungen wirken lange nach, und leider hören wir sie sehr oft: Naturkatastrophen in Afrika und Asien, anhaltende Konflikte in Europa und die Eskalationen im Nahen Osten. Jedes Mal wäre die Lage ohne schnelle internationale Unterstützung noch dramatischer. Über seine Schwestergesellschaften ist das DRK weltweit ein verlässlicher Partner, um gezielt vor Ort zu helfen – auch dank Ihres Engagements. Genauso verlässlich sind wir tagtäglich in Deutschland aktiv, im Kleinen, in der Nachbarschaft, oft ohne große Schlagzeilen und Aufmerksamkeit.

Auf der nächsten Seite stellen wir Ihnen das bisher größte Projekt des Jugendrotkreuzes (JRK) Tönisvorst vor: Gemeinsam mit den Teams des Circus ZappZarap und des „Drensteinfurter Sonnenstrahl“ stellten sie ein Ferienprogramm für über 100 Kinder auf die Beine.

Mit viel Elan sorgen kleine und große Helfer auch dafür, dass die Weihnachtszeit vielen hilfsbedürftigen Mitmenschen als schön

und hoffnungsvoll in Erinnerung bleiben wird. Der Einsatz ist ein Geschenk, das wir nicht oft genug loben können. Gemeinsam machen wir den Unterschied, davon bin ich überzeugt. Genießen Sie die kommenden Advents- und Weihnachtswochen. Ich wünsche Ihnen und allen, die Ihnen lieb sind, Zeit zusammen und Zeit für sich, ganz so, wie Sie sich das wünschen.

Herzliche Grüße Ihr



Detlef Blank  
Kreisgeschäftsführer

# Zirkusprojekt in Tönisvorst

„Manege frei“ hieß es in der Woche vom 09.10. bis zum 14.10.2023 beim Ortsverein Tönisvorst. Zusammen mit dem Team vom „Drensteinfurter Sonnenstrahl“ und dem Zirkus ZappZarap bot das Team des Jugendrotkreuzes (JRK) Tönisvorst 100 Kindern die Möglichkeit eine großartige Zirkusshow auf die Beine zu stellen, bis es dann am Sonntag hieß: „Vorhang auf!“.

**Clowns, Feuer, Akrobaten und vieles mehr – Artist\*innen im Alter von 6-13 Jahren stellen in einer Woche eine großartige bunte Show auf die Beine.**

Es ist das bisher größte Projekt des JRK Tönisvorst: Gemeinsam mit den Teams des Zirkus ZappZarap und des „Drensteinfurter Sonnenstrahl“ stellten sie ein Ferienprogramm für 100 Kinder im Alter von 6 bis 13 Jahren auf die Beine. In diesem Projekt kreierten die Kinder eine Zirkusshow mit 16 unterschiedlichen Programmpunkten – von Akrobatik, über Feuershows bis hin zu Clowns - fehlen sollte es hier an nichts.

Regelmäßig bietet das JRK Tönisvorst Abend- und Wochenendprojekte zu unterschiedlichen Themen für ihre Mitglieder an, doch, zustande gekommen durch einen lustigen Zufall, bot sich nun die Möglichkeit ein Großprojekt für bis zu 100 Kinder aus dem ganzen Kreis Viersen zu organisieren.

Schon am Samstag, den 07.10.2023, begann der Aufbau des Zirkuszeltens auf der Gerkeswiese in Vorst. „Die Hilfsbereitschaft war echt der Wahnsinn“, betont Lara Lünger, Ortsleiterin des JRK Tönisvorst und Koordinatorin des Projekts. „Wir hatten um die 30 Leute, die geholfen haben“. Am darauffolgenden Samstag, beim Abbau nach der letzten Show, waren es sogar noch mehr: Über 40 Helfer\*innen Groß und Klein unterstützten unser Team vor Ort. Doch nicht nur mit Muskelkraft wurde das Team vor Ort unterstützt, sondern auch von großzügigen Sponsoren, der Stadt Tönisvorst und der Kolpingsfamilie Vorst. Das Projekt war ein Puzzle unterschiedlicher Instanzen, die zum ersten Mal zusammengearbeitet haben und von



Teamer des Zirkusprojektes

Minute eins ein starkes Team gebildet haben.

Für die Kinder war es ein großartiges Projekt, in dem sie ihre Fähigkeiten stärken, vieles Neues lernen und neue Freunde finden konnten. Dank der Unterstützung unserer Sponsoren hatten sogar 16 Kinder aus dem Kinderheim St. Annenhof in Kempen die Chance Teil des Zirkus zu werden. „Wir wollen die Kinder stärken und auch das Motto vom Zirkus an alle weitergeben: ‚Kann ich nicht war gestern‘“, ergänzt Marie Brendler, Teamerin des Vereins „Drensteinfurter Sonnenstrahl“. Doch nicht nur für die Kinder bot dieses Projekt die Möglichkeit den eigenen Horizont zu erweitern und „Allez Hepp!“ zu rufen. Unsere Teamer\*innen und Grup-

penleiter\*innen bekamen Einblicke in den Bereich der Zirkuspädagogik, führten das erste Mal eine so lange Veranstaltung mit so vielen Kindern durch und erlebten zugleich den organisatorischen Hintergrund eines solchen Kinder-Mitmachzirkus. „Es ist ein sehr cooles Projekt, bei dem man selbst immer was mitnehmen und lernen kann“, erklärt Sarah Gnegel, Teamerin des Vereins „Drensteinfurter Sonnenstrahl“.

Das Team ist optimistisch: Wenn sich im nächsten Jahr erneut so viele Sponsoren und motivierte Helfer finden lassen, soll das Projekt in die nächste Runde gehen – sowohl die Kinder als auch das JRK Tönisvorst würden sich auf jeden Fall freuen. Darauf also ein dreifaches „Toi, toi, toi!“



# DRK Reisen 2024 – der neue Katalog ist da!

Unter dem Motto „Mit uns zu den schönsten Landschaften“ bietet der DRK Kreisverband Viersen auch in 2024 wieder zahlreiche Reisen an.

Los geht es im Mai mit einer Fahrt nach Ostfriesland ins schöne Leer. Im Juni reisen wir nach Bad Salzuflen und nach Bad Wörishofen. Im Juli und August geht es nach Bad Rothenfelde und nach Bad Zwischenahn, wir besuchen wieder das Rákóczi-Fest in Bad Kissingen und reisen zur Heideblüte nach Bad Bevensen. Im September geht es nach Bad Brückenau und an die Mosel. Über Weihnachten und Silvester fahren wir nach Bad Waldliesborn. Auf alle vorgenannten Busreisen gewährt der Kreisverband noch bis zum 29. Februar 2024 einen Frühbucherrabatt.

Eine Flugreise nach Mallorca ist für Anfang Mai geplant.

Unseren neuen Katalog mit allen Angeboten für 2024 finden Sie ab Mitte Dezember online unter: [www.drk-kv-viersen.de](http://www.drk-kv-viersen.de). Ziele unserer neuen Erlebnistouren gehen im Jahr 2024 von der Villa Hügel bis zur Maas. Ob Werkstour, Schifffahrt oder Freizeitpark – unsere Erlebnistouren für Jung und Alt beschenken Ihnen einen unvergesslichen Tag! Mehr Informationen finden Sie unter [erlebnistouren.drk-kv-viersen.de](http://erlebnistouren.drk-kv-viersen.de).

Die Reisen des DRK sind seniorengerecht ausgerichtet und



© <https://pixabay.com/de/photos/boote-yacht-meer-schiff-segeln-2758962/>

gut ausgebildete ehrenamtliche Reisebegleiterinnen kümmern sich während der gesamten Reise um die Belange der Gäste und ermöglichen so allen Teilnehmern einen vielseitigen und angenehmen Urlaub.

**Katalogbestellung per Email:**  
[service@drk-kv-viersen.de](mailto:service@drk-kv-viersen.de) oder  
**telefonisch: 02162-930310**

## O du fröhliche ...

**Wie facettenreich die DRK-Arbeit ist, wird gerade in der Weihnachtszeit auf eindrucksvolle Weise deutlich. Und auch bei uns im Kreisverband Viersen verbreiten wir Nächstenliebe und die Magie der Weihnacht.**

Jedes Jahr in der Adventszeit wird im DRK Familienzentrum Abenteuerland Elmpt die Weihnachtswerkstatt geöffnet. Dort werden unter anderem Plätzchen gebacken, Geschenke und Weihnachtsbaumschmuck gebastelt.

Der Weihnachtsbaumschmuck ist nicht nur für den Tannenbaum in der Kindertagesstätte, sondern auch für das Altenheim Stiftung St. Laurentius in Elmpt. Vor dem Altenheim steht ein großer Tannenbaum auf der Wiese. Dort treffen sich am Anfang der Adventszeit seit vielen Jahren morgens früh die Abenteuerlandkinder mit den Bewohnern des Altenheims. Die Bewohner, die nicht mit auf die Wiese kommen können, schauen von den Balkonen oder den Fenstern aus zu.

Die Kinder schmücken dann mit Hilfe der Erwachsenen den Tannenbaum. Natürlich werden die selbstgemachten Weihnachtsbaumanhänger, die besonders schön sind, den Bewohnern von den Kindern ganz persönlich gezeigt. Die Kinder sind meist sehr stolz auf ihre Arbeiten und erklären allen Anwesen-



© DRK KV Viersen e.V.

den, wie sie den Schmuck angemalt haben und warum ihre Lieblingsfarbe ganz besonders wichtig ist. Da kann es schon einmal sein, dass die Sterne nicht nur gelb, golden oder silbern sind. Sie können auch schon einmal rot, pink oder lila sein. Das macht allerdings am Ende auch den besonderen Weihnachtszauber bei diesem Weihnachtsbaum vor dem Altenheim aus. Wenn der Weihnachtsbaum dann fertig geschmückt ist, bewundern Kinder wie Bewohner das Meisterwerk beim gemeinsamen Verzehr von heißem Kakao und selbstgebackenen Plätzchen und

dem Singen von alten Weihnachtsliedern. Aber weil es das ungeschriebene Kindergesetz so will, muss natürlich mindestens einmal „In der Weihnachtsbäckerei“ gesungen werden. Auch im Ehrenamt, in den Bereitschaften und im Jugendrotkreuz, gibt es einen großen Aufruf, um mit selbstgefertigter Weihnachtsdeko etwas Weihnachtszauber in die Senioreneinrichtungen des Kreisverbandes zu bringen. Hier kann jeder seiner Kreativität freien Lauf lassen und in der Gemeinschaft nach Lust und Laune malen und basteln.



© Nátá Bene / adobe.stock.com

Entspannungsübungen und Meditation am Abend begünstigen einen gesunden Schlaf.

## Gesunder Schlaf für mehr Lebensqualität

**Jede dritte Person in Deutschland bewertet ihren Schlaf als mittelmäßig, schlecht oder sehr schlecht. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Techniker Krankenkasse. Wer nicht gut schläft, muss sich aber nicht damit abfinden.**

Warum ist guter Schlaf so wichtig? Schlaf hat eine heilsame Wirkung: Der Körper erholt sich, Herzfrequenz und Blutdruck sinken, gleichzeitig laufen in den Zellen Reparaturprozesse, die Wundheilung ist beschleunigt und das Immunsystem wird gestärkt. Gesunder Schlaf hält nicht nur den Körper fit, sondern ist auch für die Psyche sehr wichtig, denn das Gehirn verarbeitet die Eindrücke des Tages.

„Erholsamer Schlaf hat einen immensen Einfluss auf unsere Lebensqualität“, erklärt Dr. Arne Böttcher, Oberarzt der Klinik und Poliklinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE). „Wir brauchen ihn zur Regeneration und ist dieser Prozess gestört, kann das weitreichende körperliche und psychische Folgen haben.“

Ist der Schlaf dauerhaft gestört, beeinträchtigt das Gesundheit und Wohlbefinden: Betroffene fühlen sich tagsüber abgeschlagen, sind weniger leistungsfähig und haben Probleme sich zu konzentrieren. Auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck werden durch schlechten Schlaf begünstigt.

Wer auf eine gute Schlafhygiene achtet, kann selbst viel dazu beitragen, dass sich die Schlafqualität spürbar verbessert. Einerseits sollte die Umgebung stimmen: Das Schlafzimmer sollte kühl, ruhig und dunkel sein. Matratze und Bettwäsche sollten eine gute Qualität haben und sich angenehm anfühlen.

Es ist andererseits sinnvoll, den Körper bereits am Abend auf den Schlaf einzustimmen. Dazu ist es ratsam, auf schwere Mahlzeiten am Abend zu verzichten, den Medienkonsum zu reduzieren und mit Entspannungsübungen zur Ruhe zu kommen. Arne Böttcher rät außerdem dazu, täglich etwa zur gleichen Zeit zu Bett zu gehen, sich tagsüber ausreichend zu bewegen, Sport zu treiben und auf Alkohol und Nikotin zu verzichten.

Wer dennoch unter Schlafproblemen leidet, sollte Hilfe in Anspruch nehmen. „Schlafstörungen sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen und sich ärztlichen Rat suchen, wenn man das Gefühl hat, nicht erholt aufzuwachen“, betont Arne Böttcher.

**Viele Krankenkassen bieten auf ihren Webseiten weitere Tipps und Informationen zu Programmen für besseren Schlaf oder Online-Schlaftrainings.**

## Licht an – Licht aus!

**Licht spielt eine entscheidende Rolle beim Schlaf-Wach-Rhythmus. Es signalisiert dem Körper, wann es Zeit ist zu schlafen und aufzustehen. Folgende Tipps helfen, den Rhythmus positiv zu beeinflussen:**

**1. Natürliches Licht tagsüber tanken:** Spaziergänge bei Sonnenschein sind besonders im Winter wertvoll, eine Tageslichtlampe kann unterstützend wirken.

**2. Wenig Beleuchtung am Abend:** Die Helligkeit der Innenbeleuchtung kann mit einem Dimmer oder einer Lampe mit geringer Wattzahl minimiert werden. So erhält der Körper das Signal, dass es bald Zeit für die Nachtruhe ist.

**3. Bildschirmzeit reduzieren:** Blaues Licht, das von elektronischen Geräten wie Smartphones, Tablets und Computern ausgestrahlt wird, hat eine hemmende Wirkung auf die Melatoninproduktion. Dieses Hormon reguliert den Schlaf. Es wird daher empfohlen, die Nutzung dieser Geräte insbesondere am späten Abend zu reduzieren.

## Impressum

**DRK-Kreisverband Viersen e. V.**

**Redaktion:**  
Claudia teNeues

**Vi.S.d.P.:**  
Geschäftsführender Vorstand  
Detlef Blank

**Herausgeber:**  
DRK-Kreisverband Viersen e. V.  
Hofstr. 52  
41747 Viersen  
Tel.: 02162 9303 0  
www.drk-kv-viersen.de  
info@drk-kv-viersen.de

**Auflage:**  
6.637

**Spendenkonto:**  
Sparkasse Krefeld  
DE96 3205 0000 0040 1301 30  
SWIFT-BIC: SPKRDE33