



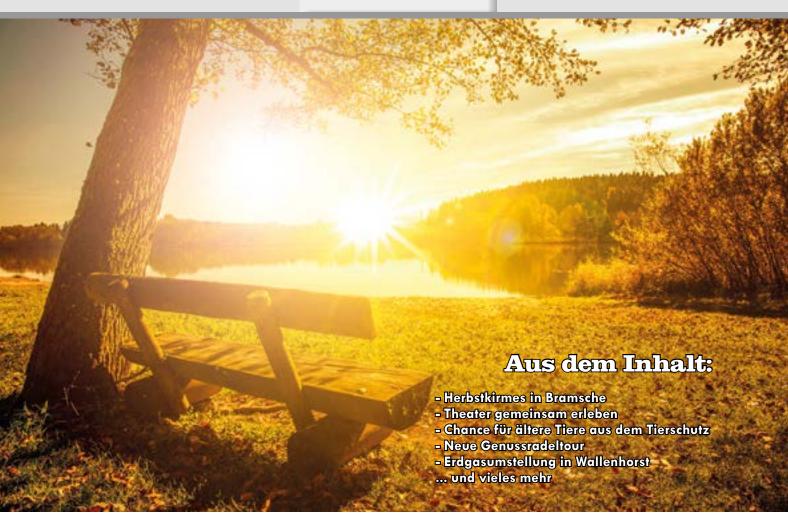
Ihr Magazin für:
Bramsche
Wallenhorst
Venne
Schwagstorf

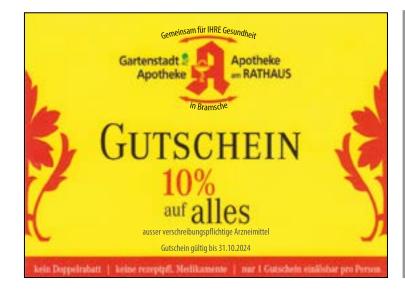
Diesmal mit dem Sonderthema:

Wohlbefinden



Ausgabe 175 - September 2024







Webdesign und Websitepflege Printprodukte nach Maß

Website, Flyer, Visitenkarten, Briefbögen, Fahnen oder Flaggen, Auto-Magnetschilder, Unternehmensbroschüre, Aufkleber, Stempel, Plakate sowie Poster, Karten jeglicher Art, Banner oder Planen, Textilien (Shirts, Taschen, Hemden...) und vieles mehr.

Bei uns sind Sie stets richtig beraten.

Merlin Marketing Birgit Jarosch Hansastr. 7 - 49134 Wallenhorst - **Tel.: (05407) 3 480 910** info@merlin-marketing.de - www.merlin-marketing.de

Porta Möbel Wallenhorst präsentiert:

1. Wallenhorster Lagerverkauf am 04. und 05. Oktober 2024!

Pommes frites mit Currywurst von Kinnius nur 4,50 Euro!

Nach den schon sehr erfolgreichen Porta-Lagerverkäufen 2022 und 2023 veranstaltet Porta den Lagerverkauf dieses Jahr noch größer und mit vielen weiteren Händlern aus Wallenhorst!

Attraktive Angebote erwarten die zahlreichen Kunden und Kundinnen in folgenden Abteilungen:

Küchen, Wohnzimmer, Schlafzimmer, Junges Wohnen sowie Haushaltswaren, Geschenkartikel, Heimtextilien, Leuchten und Teppiche! Auch die letzten Gartenmöbel werden an diesem Wochenende abverkauft und zu Last-Minute-Preisen besonders günstig angeboten! Gleichzeitig wird der Weihnachtsmarkt eröffnet.

"Ich habe die stets erfolgreichen Lagerverkäufe zum Anlass genommen, in diesem Jahr noch mehr Angebote und Attraktionen zu zeigen! So werden wir in jeder Abteilung eine Abverkaufs-Ecke schaffen, wo der Kunde tolle Artikel zu sagenhaften Preisen findet!" so Mario Heinhold, Geschäftsleiter von Porta Möbel in Wallenhorst.

Zusätzlich präsentieren diese externen Aussteller eine große Auswahl ihrer Produkte:















Der Gemüsegärtner aus Bramsche präsentiert sich mit seinem großen Stand und großer Auswahl an bekannt frischen Produkten.

Außerdem kann der Besucher stylische Hoody, Beanies und vieles mehr am Stand von "**together** we are stronger" erwerben und so zusätzlich noch eine soziale oder caritative Einrichtung unterstützen



Für die Unterhaltung und das kulinarische Wohl der zahlreichen Gäste ist ebenfalls gesorgt. Beim Ratespiel "Quiz mal mit" kann jeder Mutige *Einkaufgutscheine* von *Porta* gewinnen.

Auch am Imbisswagen gibt es ein einmaliges Angebot, das sich sehen lassen

Pommes mit Currywurst von Kinnius zum Sensationspreis von 4,50 Euro! "An diesem Wochenende isst man nirgendswo günstiger!" fügt Mario Heinhold





!!! Exklusiver Vorteil für unsere Leser !!!

Besuchen Sie Porta Möbel in Wallenhorst, zeigen dieses *Nord Live-Magazin vor*, und Sie können sich bereits vorher die attraktiven Sonderangebote ansehen und kaufen!

Nutzen Sie die Brückentage! Entspannt shoppen, genießen und sensationelle Preisvorteile mitnehmen.

Freuen Sie sich auf dieses große
Wochenende mit kleinen Preisen!
Nur am 04. und 05. Oktober.
Porta Möbel in Wallenhorst freut sich auf Ihren
Besuch.

(Text: Karsten Suppelt)

Impressum: Herausgeber/Verlag: Tier + Wir Verlag, Birgit Jarosch, Hansastr. 7, 49134 Wallenhorst, Tel.: (05407) 3479114, E-Mail: info@tierundwir-verlag.de, www.tierundwir-verlag.de | Redaktion (V.i.S.d.P.): Birgit Jarosch, b.jarosch@tierundwir-verlag.de | Medienberatung: Corinna Beschorner, E-Mail: c.beschorner@tierundwir-verlag.de, Tel. (05461) 65 227 | Karsten Suppelt, E-Mail: k.suppelt@tierundwir-verlag.de, Tel. (01590) 66 888 30 | Layout: Birgit Jarosch | Druck: Bonifatius GmbH, Karl-Schurz-Str. 26, 33100 Paderborn, Tel. (05251) 153301 | Verteilung: inside g.o., Inh. Brigitte Gohlke, Maßbrucher Weg 2, 32657 Lemgo, Tel. (0173) 1735952171.

Für unaufgefordert eingesandte Texte und Fotos übernimmt der Verlag keine Verantwortung. Ein Recht auf Abdruck besteht nicht. Texte von verlagsfremden Personen, die namentlich gekennzeichnet sind, müssen nicht unbedingt der Meinung des Verlages entsprechen. Kostenlose Verteilung in die Haushalte von Bramsche, Ostercappeln-Venne und -Schwagstorf sowie Wallenhorst.





0%

FINANZIERUNG

BIS ZU 36 MONATE

EXKLUSIV AM 04. + 05.10. Viele regionale Partner sind mit exklusiven Lagerverkaufs-Angeboten bei uns vor Ort:

STAVERMANN

Hammer



Sprenger + Brünink















49134 Wallenherst/Osnabrück - Portis Mabel Handels GmbH & Co. KG Wallenhorst Andre MA - Bernstelle L. Tel. 25407 931.0

21 0,0% effektiver Jahresziss, keine Anzahlung, Mindesteinkaufswert 1506, manatische Mindestrote 106. Verbrauchern steht ab einem Nettodarlehensbetrag von 2006 ein Widerrufsrecht zu. Finanzierung über die Santonder Gotsumer Bank AG, Santonder Platz 1, D-41061 Mönchengladbach Banitat vorausgesetzt, Göltig nur für Neuköufe vom 23,0% bis 05,10,2024.

Die Karussells drehen sich wieder

Kirmeszeit in Bramsche! Verkaufsoffener Sonntag am 29. September



Bramsche (PM) Vom 27. bis 30. September 2024 verwandelt sich die Bramscher Innenstadt in ein farbenfrohes Jahrmarktparadies! Vier Tage lang kann sich die ganze Familie auf rasante Fahrgeschäfte, bunte Stände und jede Menge Spaß freuen. Rund 50 Attraktionen in der City Bramsche garantieren Spannung und Vergnügen für Groß und Klein. Ob frische Bratwürstchen, Schokofrüchte oder der Duft von Zuckerwatte – hier ist für jeden etwas dabei.

Los geht es am Freitag, dem 27. September, ab 14:00 Uhr, wenn die Herbstkirmes ihre Tore öffnet. Die Klassiker wie der Autoscooter und "Break Dance" sorgen für reichlich Fahrvergnügen, während das Großfahrgeschäft "X-Flight" mit einer Flughöhe von bis zu 21 Metern den Adrenalinspiegel in die Höhe treibt. Auch für die kleinen Gäste ist mit zahlreichen Kinderkarussells bestens gesorgt.

Ein besonderes Highlight für die Besucher am Samstagabend: Gegen 21:30 Uhr erleuchtet ein beeindruckendes Höhenfeuerwerk den Himmel hinter dem Bramscher Rathaus und bietet einen perfekten Abschluss für den Tag.

Aber das ist noch nicht alles! Am Sonntag, dem 29. September, öffnen die Geschäfte in der Bramscher Innenstadt von 13:00 bis 18:00 Uhr ihre Türen. So kann man den Kirmesbesuch perfekt mit einem entspann-





ten Einkaufsbummel verbinden. Der verkaufsoffene Sonntag hat an Kirmeswochenenden in Bramsche eine lange Tradition und bietet die perfekte Kombination aus Jahrmarktvergnügen und Shoppingerlebnis. (Fotos: Stadtmarketing Bramsche)

Kunsthandwerkermarkt

Am 3. November im Hotel und Restaurant Kruse zum Hollotal



Symbolbild: romaset/Adobe Stock)

Neuenkirchen-Vörden (BJ) Fans von Selbstgemachtem kommen am Sonntag, dem 3. November, im Hotel-Restaurant Kruse zum Hollotal von 10 bis 17 Uhr auf dem Hobbykunsthandwerkermarkt auf ihre Kosten. Sicher findet sich hier das ein oder andere Unikat als Geschenk für das kommende Weihnachtsfest.

Und wer an diesem Tag keine Zeit hat, der findet viele selbstgemachte Artikel der ausstellenden Künstler ab dem 24. November in den Fenstern des Restaurants.



Theater gemeinsam erleben!

Von den Goldenen Zwanzigern durch das Wunderland hinter den Spiegel der Gegenwart

(PM) Das Theater Osnabrück hat die Saison mit einer Vielzahl ausverkaufter Vorstellungen begonnen. Die Spielzeit bietet wieder ein vielfältiges Programm aus Oper, Musical, Schauspiel, Tanz und Konzerten sowie zahlreiche Sonderveranstaltungen und Festivals.

Tanz auf dem Vulkan

Nachdem das Schauspiel mit einem großen, tragischen Liebeskrimi der zwanziger Jahre "DER GROSSE GATSBY" eröffnet hat, bietet das Musiktheater mit der Operette "BALL IM SAVOY" ab Anfang November eine freizügige Revue durch echte und vorgetäuschte Gefühle und bleibt dabei immer absolut unsentimental. Die gleiche Zeit beschreibt Günter Grass eindringlich und genau in seinem berühmten Roman "DIE BLECHTROMMEL", welchen der erfahrene Schauspielregisseur Christian Schlüter mit seinem Team auf die Bühne im Theater am Domhof bringt.

Musiktheater der Extraklasse



Für Opernfreunde stehen zwei berühmte, aber leider selten gespielte Werke auf dem Spielplan: Verdis "LUISA MILLER" (s. Foto © Theater Osnabrück), nach Schillers "Kabale und Liebe" und die märchenhafte Dvořák-Oper "RUSALKA". An beiden Abenden wird die junge, aufstrebende Sopranistin Tetiana Miyus zu erleben sein. Im Frühjahr bringt das Regieteam um Ansgar Weigner, das bereits für "Titanic" und "Tootsie" enthusiastisch gefeiert wurde, den beliebten Film "WIE IM HIMMEL" als Musical auf die Bühne.

Die Handlung dreht sich um einen Dirigenten, der nach einer Weltkarriere zusammenbricht und in seinem schwedischen Heimatdorf die Chorleitung übernimmt. Er findet dort langsam wieder zu sich und bringt dabei sogar die ganze Dorfgemeinschaft zusammen.





Für die Dance Company kommen eine Reihe international gefragter Choreograf*innen nach Osnabrück; nicht zuletzt kehrt die langjährige Companychefin Nanine Linning mit "HIERONYMUS B." zurück. Das Osnabrücker Symphonie-Orchester bietet wieder große Sinfoniekonzerte, intime Kammerkonzerte und Open Airs zum Abschluss der Saison.

Theater für alle

Für Familien steht ab dem 24. November "ALICE IM WUNDERLAND" auf dem Programm. Das Theater Osnabrück bietet zudem zugängliche Angebote wie offene Proben und Einführungen vor den Aufführungen. Auf der Internetseite gibt es vor jeder Premiere exklusive Interviews mit den jeweiligen Macher*innen und im Oberen Foyer finden oft kurze Einführungen statt. Für regelmäßige Theaterbesucher*innen gibt es verschiedene Abonnements, um den Theaterbesuch noch bequemer zu gestalten - unter anderem ein BUS-ABO aus Quakenbrück, Bersenbrück, Bramsche, Wallenhorst und Hollage. Weitere Informationen unter theater-osnabrueck.de und an der Theaterkasse 0541 - 76 000 76.

Weitere Termine in Kürze

05.10., 20:00: Blues Konzert mit Kai Strauss & The Electric Blues Allstars, The Voodoo Hoodoo Blues Club, Universum e.V. Bramsche **11.19., 10-12:00:** Wir feiern Fairtrade Stadt, Innenstadt Bramsche,

Steuerungsgruppe Fairtrade Stadt Bramsche

17.10., 20:00: Konzert Sue Sheehan & Annett Kuhr, Universum e.V. 17.10., 19-20:30: Vortrag Mexiko - Land der Azteken und Mayas, Haus der NaturKultur, Förderkreis der naturkundlichen Sammlungen Th. Thomas e.V. Bramsche

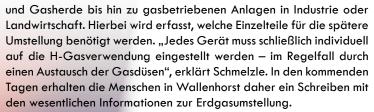
26.10.: 11-13:00: Botanische Wanderung am HaseSee, Haus der NaturKultur, Förderkreis der naturkundlichen Sammlungen Th. Thomas e.V., Bramsche

26.-29.10.: Brockumer Großmarkt, Samtgemeinde Lemförde **bis 02.11.:** Ausstellung Kristalle - Meisterwerke der Kultur, Haus der NaturKultur, Förderkreis der naturkundlichen Sammlungen Th. Thomas



Erdgasumstellung in Wallenhorst startet

Ab Herbst 2026 neue Erdgassorte - Anschreiben der SWO Netz gehen raus



Laufend Informationen für alle Verbraucherinnen und Verbraucher: Durchgeführt werden sowohl die Geräteerhebung als auch die spätere -anpassung von eigens dafür zertifizierten Fachunternehmen. "Die Monteure können sich jederzeit ausweisen", sagt Schmelzle. Voraussichtlich ab April 2026 erfolgen die konkreten Anpassungen. Dann werden alle Geräte umgerüstet und die Erdgasversorgung wird auch



physikalisch umgestellt. Über alle weiteren Schritte wird die SWO Netz die Bürger mittels Anschreiben informieren und auf dem Laufenden halten.

Die Erdgasumstellung ist für die Verbraucherinnen und Verbraucher in Wallenhorst im Regelfall nicht mit Kosten verbunden. Alle anfallenden Kosten werden zunächst von der SWO Netz übernommen und später über die Netzentgelte auf alle Verbraucherinnen und Verbraucher umgelegt. Das Erdgas selber wird durch die Umstellung nicht teurer.

(PM) Der gesamte Nordwesten Deutschlands stellt auf eine neue Erdgassorte um – und nun ist Wallenhorst an der Reihe: Künftig erhält die Gemeinde anstatt des bisherigen L-Gases das H-Gas. Dafür müssen die erdgasbetriebenen Geräte in Wallenhorst umgestellt und alle Anwohner mehrfach besucht werden. Die Vor-Ort-Vorbereitungen für die Umstellung durch die SWO Netz beginnen in den kommenden Wochen. Der Abschluss der Erdgasumstellung ist für Herbst 2026 vorgesehen. Zur Erklärung: Bisher wurde ein Großteil des Nordwestens mit sogenanntem L-Gas versorgt. Dieses "Low calorific gas" unterscheidet sich gegenüber dem "High calorific gas" durch den geringeren Brennwert. Das L-Gas stammt vornehmlich aus den Niederlanden – doch dort wird die Produktion in den kommenden Jahren eingestellt. Nach und nach werden daher die Gasnetze im Nordwesten auf H-Gas umgestellt, das den Großteil des weltweiten Energievorkommens ausmacht.

Umfassende Kommunikation: Ein umfangreiches Informationsangebot hat die SWO Netz auf ihrer Homepage unter www.swo-netz.de/eguwallenhorst gebündelt. Auch das Leitmotiv "Hi, Gas", das sich auch in den Kundenanschreiben wiederfindet, ist dort zu sehen. Unter Telefon 0541/2002 – 2232 können sich Verbraucherinnen und Verbraucher montags bis freitags zwischen 9 und 15 Uhr informieren lassen. Mit dem Erdgasbüro in der Borsigstraße 8 in Wallenhorst bietet die SWO Netz ab Januar 2025 auch eine Anlaufstelle vor Ort. Das Büro ist während der Erhebungsphase ab 20. Januar bis Ende Mai 2025 montags bis freitags von 8 bis 17 Uhr geöffnet. Im darauffolgenden Jahr öffnet es erneut während der Anpassungsphase. Fragen werden zudem per E-Mail an egu-wallenhorst@swo-netz.de beantwortet. "Klar, die Erdgasumstellung ist ein komplexes Thema. Unser Anspruch ist es jedoch, das Projekt zur Zufriedenheit aller Beteiligten durchzuführen und die Erdgasversorgung in Wallenhorst für die kommenden Jahre zu sichern", sagt Schmelzle.

In Wallenhorst ist die SWO Netz, eine 100-prozentige Tochter der Stadtwerke Osnabrück im Auftrag der Gemeindewerke Wallenhorst (GWW) Netzbetreiber des Gasverteilnetzes und somit zuständig für die Umstellung. "Wir freuen uns, dass wir mit der SWO Netz einen Partner an unserer Seite haben, der bereits viel Erfahrung bei der Gasumstellung in Osnabrück gesammelt hat – und diese nun bei uns in Wallenhorst einbringen wird", sagt Bürgermeister Otto Steinkamp. "Unser Ziel ist es, die Umstellung so einfach wie möglich für die Menschen in Wallenhorst zu gestalten. Wir brauchen aber ihre Unterstützung, denn wir benötigen mindestens zwei Mal den Zugang zu den Geräten", ergänzt Tino Schmelzle, Geschäftsführer der SWO Netz.

Hintergrund: Die SWO Netz GmbH ist ein 100-prozentiges Tochterunternehmen der Stadtwerke Osnabrück und seit 2024 Netzbetreiber für das Strom- und Gasnetz in Wallenhorst. In Osnabrück ist das Unternehmen für die Planung, den Bau und den Betrieb der Infrastrukturnetze zuständig. Das umfasst die Sparten Strom, Gas, Wasser, Abwasser, Telekommunikation sowie Straßenbeleuchtung. Foto: ChrWeiss/Adobe Stock)

Die Umstellung funktioniert in mehreren Schritten. Zunächst steht ab Februar 2025 die Geräteerhebung an. Konkret geht es in diesem Schritt darum, die bei den Menschen vorhandenen Endgeräte zu erfassen und zu dokumentieren. Gemeint sind beispielsweise Gasthermen



Die zahlreichen Gewinner der GastroRadTour stehen nun fest

(PM) Insgesamt 20 gastronomische Betriebe, neun davon in Bramsche, Rieste, Alfhausen und Neuenkirchen, zwei in Ostercappeln, drei in Bohmte sowie sechs in Bad Essen, luden an den ersten beiden Sonntagen im August wieder dazu ein, das heimische Sofa oder den Liegestuhl im Garten gegen das Fahrrad einzutauschen und an der 22. Gastro-Rad-Tour teilzunehmen.

Strahlend freundliches Sommerwetter machte die Entscheidung leicht. Und zudem warteten an jedem Haltepunkt der Gastro-Rad-Tour die freundlichen Gastgeber in Cafés, Restaurants, Pizzerien oder Cocktailbars mit kostenfreien Gaumenfreuden auf die Radlerinnen und Radler.

Ferner wurden an diesen 20 Stationen die Stempel auf der entsprechenden Stempelkarte eingetragen, von denen fünf erforderlich waren, um an einer Verlosung im Anschluss an die Tour teilzunehmen.

Außerdem wurden die Radlerinnen und Radler durch die Varus-Region und das nördliche Osnabrücker Land auch in diesem Jahr wieder mit abwechslungsreichen Kreationen kulinarischer Gastfreundschaft verwöhnt.

Wem es gelang, an fünf Lokalen Halt zu machen, sich dies in der Stempelkarte eintragen zu lassen und diese rechtzeitig an den angegebenen Orten abzugeben oder an diese zu versenden, nahm an einer Verlosung mit attraktiven Gutscheinen teil. Aus etwa 400 Einsendungen wurden über 50 Gewinner von den teilnehmenden Städten und Gemeinden gezogen.

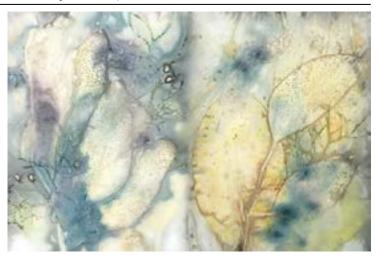


Foto: v.l.n.r. Annette Lange (Gemeinde Bohmte, Maike Schlichting (Gemeinde Ostercappeln, Nadine Levermann (Tourist Info Bad Essen), Christiane Wagner (Stadtmarketing Bramsche)



Dienstag, 22.10.2024, 20.00 Uhr | Tuchmacher Museum | KornmühlenKonzert: Luz y sombra

Bramsche (PM) Mit Spielfreude, Kreativität und Virtuosität gibt das Berliner Trio dem Tango Nuevo ein neues Gesicht. Seit seiner Gründung im Jahr 2007 verschreibt sich das Ensemble den Kompositionen Astor Piazzollas und präsentiert sie in bisher ungehörten Arrangements für ihre Besetzung. Dabei erfinden die drei klassisch studierten Musikerinnen Miriam Erttmann (Violine), Cora Rott (Klarinetten) und Katja Steinhäuser (Klavier) sowohl ihr eigenes Spiel als auch Piazzollas Musik immer wieder neu und bringen es mit Leichtigkeit und Brillanz auf die Bühne. Zahlreiche Konzerttourneen führten Luz y Sombra durch ganz Deutschland, ins europäische Ausland und über dessen Grenzen hinaus. Eintritt KornmühlenKonzerte: 19,00 Euro / 16,00 Euro (VVK) / 10,00 Euro (Kinder und Schüler bis 18 Jahre, Studierende bis 26 Jahre mit Ausweis)



Samstag, 26.10.2024, 11.00–15.30 Uhr | Tuchmacher Museum | Ecoprint auf Papier – Workshop mit Anette Rega

Bramsche (PM) Mit frischen oder getrockneten Blättern und Blüten lassen sich ausdrucksstarke Abdrucke auf Papier erstellen, die sich vielseitig als Grußkarten, Geschenkanhänger oder eingerahmt als Bild verwenden lassen. Die Technik wird auch Kontaktfärben genannt. Man weiß nie so genau, wie der Druck ausfallen wird und das Ergebnis ist jedes Mal eine Überraschung. Wir arbeiten mit verschiedenen Papiersorten, Falttechniken und Rezepten.

Kosten: 85,00 Euro inkl. Material Verbindliche Anmeldung bis zum 15.10.2024: info@tuchmachermuseum.de



Öffnungszeiten:

Montag + Dienstag Ruhetag Mittwoch + Donnerstag 18:00 – 23:00 Uhr Freitag 18:00 – 24:00 Uhr Samstag 17:30 – 24:00 Uhr Sonntag 17:00 – 23:00 Uhr www.tennessee-mountain.de

49504 Lotte-Wersen Achmerstr. 2 Telefon 0 54 04 / 9 83 83

Der Oktober im Tuchmacher Museum Bramsche



Sa., 28.09.20224 – So., 17.11.2024: Im Grunde gut - Jahresausstellung des Bramscher Vereins für Bildende Kunst e. V.

In seinem gleichnamigen Buch belegt der Historiker und Denker Rutger Bregman, dass der Mensch im Grunde gut ist. Nur die Zivilisation mit ihren Restriktionen, Prägungen und Deformierungen treibt den Menschen in zerstörerisches und aggressives Verhalten. – Eine völlig neue Sicht des Menschen auf den Menschen.

Wie würde eine Welt aussehen, wenn der Mensch dem in ihm angelegten Antrieb zum Guten folgen würde? Vielleicht müsste dieser

HASETAL-MATROSENCHOR



Unser Hasetal- und Hasetal-Matrosenchor ist gut gestartet!

Wir suchen: Musiker - Akkordeon - Gitarre - Schlagzeug - Sänger/innen

Meldet Euch! F. Koppelmann Tel.: 01522 - 660 556 4 erstmal freigelegt, gehegt und gepflegt werden. Was wäre, wenn gute Nachrichten einen Sensationswert hätten wie schlechte? Wenn wir süchtig wären nach guten Nachrichten? Den Fokus verschieben. Ist es nicht so, dass die Energie der Aufmerksamkeit folgt? Kann Kunst einen Beitrag leisten, "das gute Verhalten" zu stärken? Wie könnte dieser aussehen? Trägt Kunst vielleicht sogar Verantwortung in dieser Hinsicht? Könnte Kunst Wegweiser sein? Kunst – ein Weg zu Gemeinschaft, Kooperation, Freundlichkeit, Achtsamkeit? Wie setzen sich KünstlerInnen mit diesen Fragen auseinander? Welche Bilder, Formen, Farben, Materialien finden sie, um ihre Position sichtbar zu machen?

Sa., 12.10.2024, 12.30-16.30 Uhr: Spinntreff

Für alle, die gerne mit Handspindel und Spinnrad arbeiten, bieten die erfahrenen Spinnerinnen der Kunterbunten Wollspinnerey ein Treffen zum Erfahrungsaustausch und gemeinsamen Spinnen an. Die Teilnahme am Spinntreff ist kostenfrei.

Di., 15.10.2024, 10.00-13.00 Uhr: Workshop für Kinder & Jugendliche: Nähführerschein

In dem Workshop mit Mareile Herm-Stapelberg für Kinder ab 8 Jahren geht es um die wichtigen Grundkenntnisse für das Nähen mit der Nähmaschine. Nach einer Einweisung und Erklärung der Nähmaschine wird Schritt für Schritt an einem "Gesellenstück" gearbeitet, das mit nach Hause genommen werden darf. Am Ende des Workshops erhalten die Teilnehmenden ihren Nähführerschein.

Anmeldung bis zum 04.10.2024: info@tuchmachermuseum.de Gebühren: 35,00 Euro inkl. Material

Fr., 18.10.2024, 10.00–13.00 Uhr: Workshop für Kinder & Jugendliche: Nähwerkstatt

Nicht mehr genutzte Textilien jeglicher Art zu neuen, trendigen Utensilos umzufunktionieren, ist nachhaltig und macht Spaß. In dem Workshop mit Mareile Herm-Stapelberg für Kinder ab 8 Jahren werden alte, ausgediente Jeanshosen upgecycelt. Grundkenntnissen im Umgang mit der Nähmaschine sind Vorraussetzung und können z. B. im Workshop "Nähführerschein" am 15.10. erworben werden.

Anmeldung bis zum 04.10.2024: info@tuchmachermuseum.de Gebühren: 35,00 Euro inkl. Material

So., 27.10.2024, 11.00-14.00 Uhr: Workshop: KunstMa(h)IZeit

Anlässlich der Jahresausstellung "Im Grunde gut" bietet der Bramscher Verein für Bildende Kunst e. V. einen Workshop mit gemeinsamer Kunstaktion und Buffet an.

Eintritt frei - Informationen: vorstand@bramscher-kunstverein.de



Keine Angst vor dem Alter

Tierschutzorganisation TASSO: Ältere Tierschutztiere sind tolle Gefährten



Mitleid aufgenommen werden sollten, erklärt die Tierschutzorganisation TASSO, die Europas größtes kostenloses Heimtierregister betreibt und sich im Rahmen der verantwortungsvollen Tierhaltung für die Stärkung der Adoptionskultur von Tieren einsetzt.

Obwohl das Vorurteil "Im Tierheim gibt es nur alte Tiere" nicht stimmt (denn dort sind auch viele junge Tiere und sogar Welpen und Kitten zu finden), so ist es naturgemäß dennoch so, dass auch ältere Vierbeiner im Tierheim oder bei Tierschutzvereinen auf eine neue Chance warten.

Aus unterschiedlichen Gründen haben sie oft geringere Vermittlungschancen als ihre jüngeren Artgenossen und werden mit mitleidigen Blicken bedacht. Das möchte TASSO gerne ändern. "Ältere Tiere sind wertvoll", sagt Heike Weber, Leiterin Tierschutz bei TASSO. "Sie sind häufig unverschuldet ins Tierheim gekommen und verdienen eine neue Chance in einem Zuhause, in dem ihre Bedürfnisse gesehen und angenommen werden." Auch ältere Tiere haben noch viel Freude daran, Neues zu lernen und ihr Leben zu genießen. Vor allem aber können sie etwas, das ihnen oft abgesprochen wird: Auch ältere Tierschutztiere können sich noch hervorragend an neue Menschen binden. "Bindung benötigt Sicherheit und Vertrauen, das können ältere Hunde und Katzen ebenso wie junge Tiere. Vielleicht brauchen sie manchmal etwas mehr Zeit, je nachdem, was sie in ihrem Leben schon erlebt haben, aber wenn sie sich auf ihre neuen Menschen einlassen, dann voll und ganz, und dann ist das für immer und ein unbeschreibliches Gefühl", berichtet Weber, die selbst mit drei Tierschutzhunden und drei Tierschutzkatzen zusammenlebt.

Selbstverständlich kann es sein, dass bei älteren Tieren gesundheitliche Themen in den Fokus treten. Allerdings sind auch junge Tiere nicht zwangsläufig immer nur gesund und – auch sie werden alt. "Wer diese Verantwortung und Kosten scheut, sollte vielleicht lieber generell kein Tier aufnehmen", gibt Weber zu bedenken und weist darauf hin, dass bei jedem Lebewesen immer Unvorhergesehenes passieren kann, wodurch die Kosten für die medizinische Versorgung ins Unerwartete steigen.

"Natürlich ist es nachvollziehbar und in Ordnung, wenn sich jemand von Herzen einen

jungen Hund oder eine junge Katze wünscht, um sie das ganze Tierleben lang zu begleiten und sich daher am Ende für ein solches Tier entscheidet", sagt Weber. "Aber wenn man sich vorher einmal die Frage gestellt hat, ob auch ein älteres Tier passen würde und einmal die Punkte, die dafür sprechen, durchdacht wurden, wäre für die Tiere schon viel gewonnen. Viele von ihnen hatten einfach Pech und mussten völlig unverschuldet in der zweiten Hälfte ihres Lebens vom Tierschutz aufgefangen werden."

(Foto: MarekPhotoDesign/Adobe Stock)

Kriegswaise Fugas

Fugas Geschichte könnte fast aus der Feder eines Drehbuchautors stammen.

Der drei Jahre alte Rüde gehörte einem ukrainischen Soldaten, dem er auf Schritt und Tritt folgte. Selbst an der Front war

er seinem Herrchen ein treuer Begleiter und wich ihm nicht von der Seite - und das so-

gar ohne Leine. Leider ist sein Herrchen im Krieg gefallen. Die Kameraden des Soldaten liebten den kleinen Kerl aber so sehr, dass sie ihn zu einer älteren Dame gebracht haben, die ihn so lange versorgte, bis er ausreisen durfte. Man kann es sich fast nicht ausmalen, welche Qualen er durch den allgegenwärtigen Krieg erdulden musste.

Daher ist es kaum zu fassen, dass er - jetzt in Deutschland - trotz seiner dramatischen Vergangenheit ein freundliches und verspieltes Kerlchen geblieben ist. Er ist schlau und aufmerksam und liebt auch geistige Herausforderungen. Dabei ist der stets neugierige Rüde

Für weitere Infos wenden Sie sich bitte an den Podencorosa e.V.:

Mobil: 0152 33852805
E-Mail: podencorosa@gmail.com
www.podencorosa.de

Das Tierheim hat an den Besuchersamstagen von 14.00 bis 17:00 Uhr geöffnet: Leedener Straße 25, 49545 Tecklenburg





immer zum "Spaß haben" aufgelegt und zeigt durchaus oft seine witzige Seite.

Wie die Geschichte zeigt, werden seine neuen Menschen einen aufgeweckten und treuen Rüden an ihrer Seite haben.



56. Norddeutscher Ponymarkt in Hunteburg

Das größte Volksfest im Wittlager Land

(PM) Es ist wieder so weit: Der Norddeutsche Ponymarkt mit dem traditionellen Viehmarkt, der Kleintier- und Gewerbeschau sowie einem bunten Programm findet vom 11. bis 13. Oktober 2024 auf dem Marktgelände in Hunteburg statt!

Am Freitagnachmittag beginnt die Gewerbeschau um 15.00 Uhr und ab 17.00 Uhr startet der Markt offiziell mit Böllerschüssen des Kabid-Böller-Vereins und dem Luftballonwettflug der Kindergärten. Anschlie-Bend folgt die Eröffnungsfeier mit Marktbierprobe und musikalischer Begleitung der Kolpingkapelle Hunteburg sowie Künstler Jan Mattheis.











Am Freitag auf der Bühne: Play High mit Rock- und Party-Hits der letzten 30 Jahre | Bauchredner Jan Mattheis beweist sein Können am Freitagnachmittag | Das Acoustic-Duo Buddy and Soul ist das erste Mal auf dem Ponymarkt. (Fotos v.l.n.r.)

Samstagmorgen lohnt es sich, früh aufzustehen: Der traditionelle Viehmarkt beginnt bereits um 6.00 Uhr mit dem Viehauftrieb. Dort wird gefeilscht, gehandelt, gefachsimpelt und geflunkert, um den besten Preis zu erzielen. Wie bereits vor 50 Jahren sind auch heute noch Ponys, Pferde, Schafe und Ziegen sowie Hühner, Enten, Gänse und

Kaninchen zu bestaunen.

Freitag- und Samstagabend lädt das große Festzelt zum ausgiebigen Feiern ein. Im Anschluss an die Eröffnungsfeier starten DJ Niklas Cue und die Liveband PlayHigh die große Zeltparty – eine klassische Zeltparty, die Hunteburger und Freunde aus nah und fern zusammenbringt. Samstag werden die PonyBeats gefeiert, fünf DJs aus der Region legen auf. In diesem Jahr sind DJ Knippi, JanDeejay, Blake, Luca-B und ExChaint dabei.

Neu in diesem Jahr ist das Unterhaltungsprogramm am Sonntagnachmittag: Buddy and Soul – das Acoustic Duo spielt live und authentisch mit viel Humor Musik aus allen Richtungen.

An allen drei Tagen wird eine umfassende Gewerbeschau im Zelt und im Freigelände geboten, die einen repräsentativen Querschnitt durch Handel und Gewerbe der Ortschaft Hunteburg und Umgebung zeigt. Der Eintritt in die Gewerbeschau ist frei. Darüber hinaus bietet der Ponymarkt ein buntes und vielfältiges Programm mit dem Trödelmarkt (Sa. und So.) und der bunten Kirmes.

Der Ponymarkt ist in den vergangenen Jahren in seiner Größenordnung gewachsen und hat eine überregionale Popularität erreicht. Kommen auch Sie vorbei und lassen sich überzeugen!

Ihr ambulanter Pflegepartner

für die Ortschaften Bramsche und Engter



Jetzt bewerben als Fach- und Hilfskraft!

Ambulante Pflege Jahnstraße 42, 49565 Bramsche

Telefon 05461/7087897

sst.bramsche@zi-os.de www.zi-os.de/sbe

Auf geht's zum Norddeutschen Ponymarkt nach Hunteburg! Das Marktprogramm und weitere Infos finden Sie im Internet unter www.ponymarkt-hunteburg.de.



Seen, Kanäle, Wassermühlen

Geführte Fahrradtour zum Thema Wasser

(PM) Am Sonntag, dem 29. September, bietet der Wallenhorster Gästeführer Peter Simon eine spannende und informative Entdeckertour rund um das Thema Wasser durch Wallenhorst, Bramsche und Engter an.

Die Tour führt zum Teil an der Hase und an zwei Kanälen entlang und erreicht auf ruhigen Nebenwegen immer wieder Ziele, die mit Wasser zu tun haben: zwei Düker, zwei Seen und drei Wassermühlen. Mit fundierten Informationen und Schautafeln wird eine Beziehung zu dem Gesehenen hergestellt. Auf der Hälfte der Strecke ist eine Einkehr geplant, was dem Wunsch der Teilnehmenden bei den vorherigen Touren entgegenkommt.

Informationen und Anmeldung: Die Strecke ist circa 40 Kilometer lang und beginnt um 11 Uhr an der Annakapelle im Wallenhorster Zentrum. Bei Dauerregen fällt die Tour aus. Anmeldungen nimmt Peter Simon unter Telefon 05407 8575577 oder per E-Mail an arps54@web.de gern entgegen. Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro pro Person.



Ein stimmungsvoller Blick auf die Hase und ihre bewachsenen Ufer. (Foto: Peter Simon)

Weitere Angebote: Die Wallenhorster Gästeführerinnen und Gästeführer bieten auch weitere Radtouren und Führungen an. Für Gruppen und Unternehmen werden auf Anfrage gern individuelle Angebote konzipiert. Weitere Informationen stehen auf der Internetseite wallenhorst.de/gaestefuehrungen zur Verfügung.

Neue Genussradeltour am 3. Oktober

Kulinarische Jagd mit dem Rad 11 bis 16 Uhr



Bramsche (BJ) Radelbegeisterte Genießer kommen am Tag der Deutschen Einheit, dem 3. Oktober, voll und ganz auf ihre Kosten. Dann startet um 11 Uhr die neue Radtour "Kulinarische Jagd mit dem Rad". Ob allein, zu zweit, mit Freunden oder der ganzen Familie, an diesem Tag haben fünf ausgewählte Restaurants und Cafés ein spezielles kulinarisches Highlight für

die Radler, denn jede Station bietet an diesem Tag eine leckere Kostprobe inklusive eines Getränks im Wert von 12,50 €.

Die einzige Voraussetzung ist, dass man sich bei dem gewünschten Gastronomiebetrieb mindestens 48 Stunden vorher anmeldet. Dann hat man von 11 bis 16 Uhr Zeit, seine Tour in der selbst gewählten Reihenfolge und Geschwindigkeit abzuradeln. Natürlich kann man in jedem Betrieb gern länger verweilen.

Die fünf Gastronomiebetriebe, die an dieser Aktion teilnehmen, sind das Waldhotel und



Restaurant Zeitreise, das Hotel - Restaurant Haus Surendorff, die beiden Cafés Tante Frida und 1823 sowie das Ristorante Da Pino.



Übrigens: Ein besonderes Highlight bietet an dem Abend das Waldhotel und Restaurant Zeitreise, wo am Abend noch ein Konzert stattfinden wird.

Der Flyer mit weiteren Informationen ist als PDF auf www.city-bramsche.de herunterladbar. (Foto: Christian Schwier/Adobe Stock)



Gefährdet Kalk im Trinkwasser die Gesundheit?

Entwarnung für den Menschen - Gefahr für Elektrogeräte

Wallenhorst sogar mit hart klassifiziert.

schon, nicht für den Menschen, aber für Elektrogeräte wie Wasch- oder Spülmaschinen, Kaffeevollautomaten und für viele weitere Geräte, die mit Wasser betrieben werden. Ablagerungen, die im Laufe der Zeit chend dem Kalkgehalt des Wassers entkalkt werden, dafür sorgen, Außerdem benötigen verkalkte E-Geräte mehr Strom.

etwa in der Dusche oder der Toilette zu entfernen. Zudem können



Elmar M. Klein T+49 (0) 171 349 0 400 Mail: info@phasis-Kalkschutz.de

Web: www.phasis-Kalkschutz.de

verstopfen, was richtig kostspielig

Wasserleitungen durch den Kalk auf Dauer

werden kann.

(BJ) Im Laufe der Jahre können die Herzkranzgefäße verkalken. So möchte man meinen, dass dies auch daran liegt, dass ein Zuviel an Kalk im Trinkwasser mit die Ursache sei. Immerhin wird der Härtegrad des Leitungswassers in Bramsche als mittelhart und Härtegrade in Ostercappeln und

> Mit hartem Wasser zubereitete Speisen und Getränke schmecken anders. Ebenfalls kann kalkhaltiges Wasser zu spröder Haut und spröden Haaren führen.

Wichtig ist, stets die Dosierungs- und Entkalkungshinweise der Elektrogeräte zu berücksichtigen. Bei Spülmaschinen sollte man auf jeden Fall immer auf die korrekte Befüllung mit Geschirrsalz achten.

Ein Tipp von der Stadtwerke Bramsche GmbH: Störende Kalkablagerungen lassen sich weitgehend vermeiden, wenn das Warmwasser nicht stärker als 60° C erhitzt wird. Moderne Geräte hätten hiermit auch kein Problem, zumal dadurch Energie gespart wird.

Wer diese Problematik von vornherein umgehen möchte, der findet für sein Haus oder seine Wohnung im Handel passende Entkalkungsanlagen, die dafür Sorge tragen, dass der Kalk aus dem Wasser entfernt wird. Hier gibt es verschiedene Lösungsansätze, über die man sich bei den Unternehmen informieren kann.

(Foto: HalynaRom/Adobe Stock)

Was die Gesundheit anbetrifft, geben Ärzte und Wissenschaftler Entwarnung. Die Verkalkung des Herzes liegt eher an einer ungesunden Ernährung, durch Bewegungsmangel, Übergewicht, ein Zuviel an Alkohol und Genuss von Tabakwaren. Bei Kalk im Trinkwasser handelt es sich um Calciumkarbonat. Im Wasser ist eine bestimmte Menge von Magnesium und Calcium enthalten. Und beide Stoffe benötigt der menschliche Körper sogar. Während Magnesium für gesunde Muskeln sorgt, ist Calcium für den Knochen- und Zahnaufbau unerlässlich. Nur durch den Genuss von Leitungswasser kann der Bedarf an diesen Mineralstoffen allerdings nicht gedeckt werden, egal, wie hart das Wasser ist.

Schädlich ist ein hoher Kalkgehalt im Leitungswasser aber durchaus entstehen, können, sofern die Maschinen nicht regelmäßig entspredass die Elektrogeräte im schlimmsten Fall nicht mehr funktionieren.

Ebenfalls ein Problem stellt die Haushaltsreinigung dar; werden doch viel mehr Putzmittel und Aufwand benötigt, um die lästigen Kalkränder



Bitte reservieren Sie jetzt: Tel.: 05406 83500



PRÄSENTIERT VON Andreas Neumann 11.10.2024 ab 18.30 Uhr (Einlass: ab 18 Uhr)

Magic Dinner - neues PROGRAMM - MIT PAT TRICKSTER

> 29.11.2024 ab 18.30 Uhr (Einlass: ab 18 Uhr)





MORD IN DER HAIFISCHBAR DER REEPERBAHNKRIMI 21.12.2024 ab 18.00 Uhr

Venner Str. 5 - 49191 Belm-Vehrte Tel. (05406) 83 50 0 Fax (05406) 83 50 29 www.hotel-kortlueke.de - info@hotel-kortlueke.de

Tanzen mit Schauspielerin Ulrike Teepe

HipHop-Jazzy-Style-Kurs im Jugendzentrum JAB2

Die "Dance Crew" des Wallenhorster Jugendzentrums JAB2 sucht Mädchen und Jungen ab 14 Jahren zur Verstärkung. Es geht ums Grooven,



neue Schritte lernen, Choreografien tanzen und Auftreten. Der Kurs findet dienstags von 17 bis 18 Uhr statt und wird von Ulrike Teepe, ausgebildete klassische Tänzerin, Pädagogin und Schauspielerin, geleitet. Das Angebot ist kostenlos.

Für Rückfragen stehen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Jugendzentrums unter Telefon 05407 30221 sowie per E-Mail an post@ jab2.de gern zur Verfügung.



Gesundheitsrisiko Zucker

Ein Zuviel kann viele Krankheiten verursachen

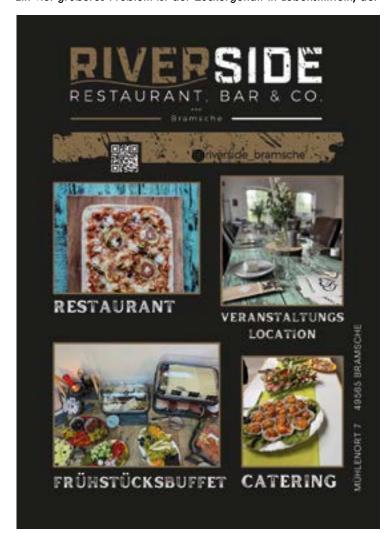


(BJ) Lebensmittel mit Zucker wie Schokolade, Eis & Co. sind zweifelsohne lecker und - sofern sie in Maßen genossen werden auch nicht bedenklich. Ein Zuviel von Zucker kann jedoch schlimme Erkrankungen nach sich ziehen. Und Zuckerkonsum, selbst in kleinen Mengen, schüttet im Hirn das Glückshormon Dopamin aus. Und das führt zu einem erhöhten Verlangen nach etwas Süßem.

Der jährliche Zuckerkonsum in Deutschland liegt im Schnitt bei 33 Kilogramm, das ist fast die doppelte Menge der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE).

Neben Adipositas, Diabetes oder auch Gicht kann zu viel Zucker sogar das Risiko, an Demenz zu erkranken oder einen Schlaganfall zu erleiden, fördern.

Dass beispielsweise in Schokolade, Speiseeis oder auch Gummibärchen viel Zucker enthalten ist, das dürfte jedem bekannt sein. Und wenn man Maß halten kann, ist der gelegentliche Genuss auch in Ordnung. Ein viel größeres Problem ist der Zuckergehalt in Lebensmitteln, der





nicht offensichtlich erkennbar ist. Schaut man auf die Zutatenliste bei verarbeiteten Lebensmitteln oder Getränken, so findet man dort oft beispielsweise Maissirup, Fructose, Glucose, Saccharose, Dextrose oder Maltodextrin. Bei diesen Zusätzen ist Vorsicht geboten, denn es handelt sich hierbei ebenfalls entweder um eine andere Bezeichnung für Zucker, um Zuckerstoffe oder um Zusätze wie beim Maltodextrin, die zur Erhöhung der Kalorienzufuhr eingesetzt werden, auch wenn sie nur wenig Süßkraft besitzen.

Wer also Wert darauf legt, sich gesund zu ernähren, sollte sich die Zutatenliste der jeweiligen Lebensmittel genauestens anschauen.

Erst kürzlich hat die Verbraucherorganisation Foodwatch auf die Problematik vor zu hohem Zuckergehalt in Limonaden, Fruchtsäften und Energy-Drinks gewarnt und sogar eine "Limo-Steuer" verlangt. Diese Getränke werden gern von Kindern und Jugendlichen getrunken. Manche Produkte verfügen sogar über eine spezielle, auf Kinder zugeschnittene Optik, etwa mit Aufdrucken von Comicfiguren oder Tieren.

Joghurt, Smoothies oder Müsli gelten als besonders gesund. Aber auch in diesen Lebensmitteln ist viel mehr Zucker, als man denken mag. Statt zu fertigem Fruchtjoghurt zu greifen, in dem sich meistens so gut wie kein Obst befindet, kann man genauso schnell aus Naturjoghurt mit frischen Früchten eine leckere Mahlzeit, die zudem auch noch viel gesünder ist, zaubern.

In fast allen Konserven, Fertigprodukten, Frühstückscerealien, Backwaren, aber auch in alkoholische Getränken findet sich viel Zucker. Selbst nicht süße Produkte wie Laugenbrezeln, Pommes frites oder Brot sind nicht zuckerfrei.

Daher sollte man nicht auf die Werbeversprechen der Industrie für vermeintlich gesunde Lebensmittel vertrauen. Ein Blick auf die Zutatenliste und auf die Nährwerttabelle liefert wichtige Informationen

Vorsichtig sollte man übrigens auch bei Zuckeraustauschstoffen sein, denn viele von diesen Alternativen schaden der Gesundheit. (Foto: photka/Adobe Stock)



Blazer-Hosen Hosen

Ge-Sakkos

Ge-S Anzüge Sakkos

Angebote in jeder Abteilung

- Damenmode
- Herrenmode

bis Größe 58!

bis Größe 8XL!

Öffnungszeiten

√örden:

Mo.-Fr. 09.00 - 13.00 14.30 - 18.30

09.00 - 13.00

KOSTENLOS

mode+textil Lindemann

49434 NK-Vörden Osnabrücker Str. 18 Telefon 05495 / 307



Nur 0,0 Promille schützen Babys wirklich

Wohlbefinden

(PM) Alkoholkonsum während der Schwangerschaft kann lebenslange

Schäden verursachen. Schätzungen zufolge sind rund 1,7 Prozent aller Neugeborenen in Deutschland von einer Fetalen Alkoholspektrumstörung (FASD) betroffen. Die Ärztekammer Niedersachsen sieht dies als Folge eines zu unbewussten gesellschaftlichen Umgangs mit Alkoholkonsum und forderte anlässlich der FASD-Aktionswoche im September 2024 ein Umdenken.

Mentale und psychische Störungen, Untergewicht, Wachstumsstörungen, Verhaltensstörungen, verminderte Intelligenz – dies sind nur einige der lebenslangen und unheilbaren Folgen, die durch Alkohol während der Schwangerschaft entstehen können. "Die Organe des ungeborenen Kindes sind noch nicht fertig entwickelt und sehr vulnerabel. Der Alkohol wird ungefiltert über die Plazenta von der Mutter auf den Feten übertragen und verursacht dort zum Teil irreparable Schäden", erläutert Dr. med. Laura Pavel, Mitglied der Kammerversammlung der Ärztekammer Niedersachsen (ÄKN) und Ärztin in Weiterbildung zur Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe. Insbesondere das Gehirn reagiert besonders empfindlich auf eine Vergiftung durch Alkohol. Selbst ein einmaliger Alkoholkonsum während der Schwangerschaft kann Folgen haben. Die hieraus resultierenden neurologischen und psychiatrischen Krankheitsbilder werden unter dem Fachausdruck "Fetale Alkoholspektrumstörung" (FASD) zusammengefasst. Betroffene Kinder und Erwachsene leiden unter körperlichen und geistigen Störungen und zeigen Verhaltensauffälligkeiten sowie Lernschwierigkeiten. "Wir können FASD-Patientinnen und -Patienten therapeutisch und auch medikamentös unterstützen, aber sie sind ein Leben lang auf Hilfe angewiesen. Die Störungen sind nicht heilbar", so Angela Schütze-Buchholz, Fachärztin für Kinderheilkunde und Jugendmedizin und ebenfalls Mitglied der ÄKN-Kammerversammlung. Die Verantwortung für den Schutz des Fötus sehen die Ärztinnen aber nicht bei



Nur der komplette Verzicht auf Alkohol während der Schwangerschaft schützt das ungeborene Kind vor Erkrankungen. (Foto: ballebeyla/Adobe Stock)

den Müttern alleine. "Alkohol ist allgegenwärtig in unserer Gesellschaft und wird zu vielen Anlässen selbstverständlich konsumiert. Das erschwert den Verzicht", so Pavel.

FASD ist letztlich nur eine von über 200 Krankheiten in Deutschland, für die Alkohol verantwortlich oder an deren Entstehung er beteiligt ist (2). Die Bandbreite reicht von der alkoholischen Lebererkrankung und Alkoholabhängigkeit über verschiedene Krebsarten und Herz-Kreislauferkrankungen bis hin zu Typ-2-Diabetes, Atemwegserkrankungen sowie Verletzungen. In Deutschland starben im Jahr 2016 - neuere Daten liegen nicht vor – an ausschließlich auf Alkohol zurückzuführenden Todesursachen 19.000 Frauen und 43.000 Männer. Dies waren 4 Prozent aller Todesfälle unter Frauen und 9,9 Prozent aller Todesfälle unter Männern (3). "Als Gesellschaft müssen wir uns Gedanken darüber machen, wie wir besser mit Alkohol umgehen können. Dazu können mehr Aufklärung und ein höheres Bewusstsein für die Risiken einen Beitrag leisten – aber auch Einschränkungen in der Verfügbarkeit von Alkohol, eine Veränderung der Preisgestaltung sowie die allgegenwärtige Sichtbarkeit in Form von Werbung sind Themen, über die wir sprechen müssen", betont Dr. med. Martina Wenker, Präsidentin der ÄKN.



Waldbestattung im RuheForst Schloss Hünnefeld Bad Essen

RuheForst Schloss Hünnefeld Bad Essen

Öffentliche kostenlose Führungen finden zu den unten angegebenen Terminen statt. Dauer ca. 1 Stunde.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Nächste Termine:

Sa. 05.10., 14 Uhr / Mi. 16.10., 15 Uhr Sa. 02.11., 14 Uhr / Mi. 13.11., 15 Uhr Sa. 30.11., 14 Uhr / Mi. 11.12., 15 Uhr

Treffpunkt:

Parkplatz RuheForst Schloss Hünnefeld Bad Essen, Clamors Allee über Bohmter Straße

Ansprechpartner:

Landwirtschaftskammer Niedersachsen Telefon: (0511) 36651455 Fax: (0511) 36651533

E-Mail: info@ruheforst-schloss-huennefeld.de Internet: www.ruheforst-schloss-huennefeld.de





Rund Company

Immer mehr Mogelpackungen

Hersteller tricksen Kunden aus

Wohlbefinden

(BJ) Immer wieder lesen wir Verbraucher, dass wir mehr Wert auf eine gesunde

und ausgewogene Ernährung achten sollen. Dank der Inflation ist das Budget vieler Bürger erheblich schmaler geworden. Umso perfider sind die Tricks mancher Lebensmittelhersteller, die das zur Verfügung stehende Haushaltsgeld noch weiter schröpfen, indem sie nicht nur die Preise erhöhen, sondern auch noch gleich am Inhalt sparen. Dabei gehen sie äußerst geschickt vor, denn der Verbraucher merkt oftmals hiervon nichts. Die Verpackungen bleiben gleich groß, nur die Füllmenge wird verringert. Verbraucherschützer bemängeln dieses Vorgehen seit einer geraumen Weile. Verbessert hat sich allerdings nichts, ganz im Gegenteil. Die Verbraucherzentrale in Hamburg verzeichnete sogar kürzlich einen neuen Höchststand an Mogelpackungen.

So wurde beispielsweise bei einer Mundspülung festgestellt, dass sowohl der Preis erhöht als gleichzeitig auch die Füllmenge von 600 auf 500 ml verringert wurde - und das, obwohl die Flasche gleich groß geblieben ist. Dieses Vorgehen findet sich bei allen Produkten im Supermarktregal. Egal ob Margarine, Joghurt, Nudeln, Süßigkeiten, als Verbraucher sollte man stets auf die Inhaltsangabe achten und nicht darauf vertrauen, dass die alte Füllmenge immer noch vorhanden ist. Ein besonders fieser Trick ist das Sparen an der Qualität der Inhaltsstoffe. Hier bleiben zwar Füllmenge und Preis gleich, aber dafür

verschlechtert sich die Qualität des gekauften Produkts erheblich und das spült dem Herstel-



ler mehr Geld in die Kasse. Wertvolle Zutaten werden eingespart und durch minderwertige, viel günstigere ersetzt.

Besonders gut funktioniert diese Masche bei Fruchtsaftgetränken. So hat etwa der Hersteller eines bekannten Orangensaftes den Fruchtsaftgehalt sogar halbiert und durch Wasser und Zucker ersetzt.

Deklariert wird an den Produkten, die mit einer verringerten Menge in alter "Montur" daherkommen, natürlich nichts.

Auf den ersten Blick fällt auch die schlechtere Qualität der Erzeugnisse nicht auf.

Solange es keine strengeren gesetzlichen Vorgaben gibt, so die Verbraucherschützer, wird sich hier auch wohl nichts ändern. Da bleibt uns Verbrauchern nur der genaue Blick auf die Mengen und Inhaltsangabe des jeweiligen Produktes.

(Foto oben: Roman/Adobe Stock)

Wir bauen für Sie!

Erweiterung unserer Seniorenwohngemeinschaft Berningstraße

Die Bagger rollen in Hollage! Im Jahr 2019 wurde die Seniorenwohngemeinschaft Berningstraße in Hollage eröffnet. Sie wird ambulant betreut und bietet Platz für insgesamt 12 Senior*innen. Dies soll sich allerdings noch in diesem Jahr ändern, denn aktuell werden durch einen Anbau drei neue Plätze geschaffen, die ab Herbst 2024 zur Verfügung stehen sollen. Die Nachfrage ist groß, und die Soziale Dienste Handwerk GmbH, kurz SDH, hat es sich zur Aufgabe gemacht, weitere Plätze zur Verfügung zu stellen. Doch was genau ist eigentlich eine Seniorenwohngemeinschaft?

Es ist der Wunsch vieler Menschen, auch dann noch Zuhause leben zu können, wenn sie hilfsbedürftig werden. Jedoch ändern sich Lebenssituationen, und man ist auf zusätzliche pflegerische Unterstützung und Betreuung angewiesen, die nicht immer von Familie und Freunden geleistet werden kann. Genau hier kommen Wohngemeinschaften als alternative Wohnform zum klassischen Altenheim ins Spiel. Der SDH bietet eine 24-stündige Rundumbetreuung in familiärer Atmosphäre, die ganz individuell auf die Bedürfnisse des Einzelnen abgestimmt wird. Das Personal steht für die Fälle, wo Hilfe benötigt wird, als zentraler Ansprechpartner der Bewohner zur Verfügung und bietet bedarfsgerechte Unterstützung bei allen pflegerischen Tätigkeiten, wie z.B. Kompressionsstrümpfe an- und ausziehen oder Unterstützung beim Duschen. Die Wohnräume können mit persönlichen Gegenständen eingerichtet werden und schaffen ein vertrautes Umfeld. Ein weiterer Vorteil einer Wohngemeinschaft gegenüber einem klassischen Altenheim ist, dass jeder Bewohner im Rahmen seiner vorhandenen Ressourcen und Kompetenzen gefördert wird. Falls beim Bügeln, Kochen oder sonstigen Haushaltsaufgaben geholfen werden möchte, darf dies sehr gerne gemacht werden. Hier gilt allerdings immer das Motto "alles kann – nichts muss". Auch der Tagesablauf ist nicht starr vorgegeben, sondern die Gewohnheiten und Bedürfnisse eines jeden Einzelnen können berücksichtigt werden. Wenn jemand erst um 10:00 Uhr frühstücken möchte oder nachmittags ein Spaziergang in Begleitung gewünscht ist, wird dies im Rahmen der Möglichkeiten gerne umgesetzt. All diese Faktoren tragen dazu bei, dass sich die Bewohner in einer Wohngemeinschaft rundum wohl fühlen können. Falls Sie Interesse haben und für sich oder Ihren Angehörigen einen freien Platz bei uns in der Seniorenwohngemeinschaft Berningstraße in Hollage suchen, dann zögern Sie nicht und kontaktieren Sie uns unter

der 0541 96110-24. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!







Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Sorgen Sie rechtzeitig vor und schließen Sie sinnvoll die Lücken in der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung!

Jährlich steigende Beiträge in der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung verbunden mit stetig **fallenden Leistungen** erhöhen Ihre finanziellen Belastungen! Mit über 40-jähriger Erfahrung in der Kranken- und Pflegeversicherung stehen wir unseren Kunden mit unserem Exklusivpartner der Signal Iduna mit Rat und Tat zur Seite.

Profitieren Sie von unseren Vorsorgekonzepten

- Private Krankenvollversicherung: Exklusive Leistungen für Sie mit einem perfekten Preis- und Leistungsverhältnis
- Krankenzusatzabsicherung: Ob Zahnersatzmaßnahmen, Prophylaxe, Brille oder Krankentagegeld, wir schließen Ihre Lücken der gesetzlichen Krankenversicherung und das ohne nennenswerte Gesundheitsfragen
- Private Pflegeversicherung: Schützen Sie sich und Ihre Familie vor den hohen Zuzahlungen im Pflegefall und sichern Sie sich sinnvoll mit einem Pflegetagegeld ab. NEU: Mit staatlichem Zuschuss und ohne Gesundheitsprüfung möglich!

Wir expandieren und suchen Mitarbeiter für den beratenden Außendienst. Kundenstamm sowie Firmenwagen können gestellt werden. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

WBK - Wachstum bildet Kapital - Jaunich & Partner GbR

Verwaltung & Organisation

Schulung & Office

Finkenstraße 12 | 49565 Bramsche Tel.: 05461 - 69 58 Neißestraße 3 | 49565 Bramsche Tel.: 05461 - 9 69 78 11

info@wachstum-bildet-kapital.de | www.wachstum-bildet-kapital.de



Für Ihr Vertrauen bedanken wir uns mit einer Bonusgutschrift in Höhe

von **50.- €!**

26. - 29. OKTOBER **2024**





Di. Viehmarkt



Bus-Pendelverkehr aus allen Richtungen

brockumer-grossmarkt.de

Krammarkt Vergnügungsmarkt Gewerbeschau Landmaschinenschau Genussfestzelt





Inges-Pilege können Sie vertrauen!

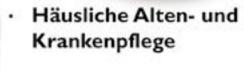
Wir sind für Sie da!

Hier werden Ihre Lieben in einer familiären Atmosphäre betreut!

Gemeinsam den Tag verbringen von montags bis freitags von 8.00 - 16.00 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!
Anmeldungen und weitere Informationen:

Tel.: (05461) 90 86 981



Behandlungspflege

Pflegebesuche nach § 37 Abs. III SGB XI

Inh.: Ute Elschen - Danziger Str. 23 - 49565 Bramsche - Tel.: (05461) 25 05 - www.utes-pflegedienst.de

Ab sofort auch rollstuhlgerechter Transport!