

Service in unserer Meisterwerkstatt

- Unfallinstandsetzung
- Reifenwechsel
- Ölwechsel
- TÜV + AU

Auto-Teile-GmbH
Schramm
DIE WERKSTATT

Konrad-Adenauer-Str. 38 • 31737 Rinteln
Telefon: 0 57 51 / 60 04

Nordlippischer Anzeiger



Sonnabend, 6. Januar 2024 • Ausgabe Nordlippe

NACHTAKTIV

Täglich von 16:00 - 01:00 Uhr,
Fr/Sa von 16:00 - 02:00 Uhr geöffnet.

DIE SPIELBANK.
BAD PYRMONT

Heiligenangerstr. 32 • 31812 Bad Pyrmont
Tel. 05281 9349-0

Ab 21 Jahren • Ausweispflicht • Glücksspiel kann süchtig machen • Infos unter: www.check-dein-spiel.de

Auflage: 17.115 • Erscheint in Extertal, Kalletal, Dörentrup, Barntrop • Anzeigenannahme: 05262 99922

Konzert in der Kirche

Die Kilkenny Band hat in Alverdisen ihr Publikum begeistert.

Mehr auf Seite 2

Kleiner Rückblick

Die vier nordlippischen Kommunen haben viele, überwiegend gute Schlagzeilen gemacht.

Mehr auf Seite 9

Meister am Xylophon

Dorfmusikanten aus Lippe überzeugen in der Schlosskirche Varenholz.

Mehr auf Seite 10



Woozle Goozle kommt nach Detmold auf die Bühne der Stadthalle, und zwar am Samstag, 17. Februar. Foto: pr.



„Waterloo – The ABBA Show“: am Samstag, 1. Juni, in der Detmolder Stadthalle. Foto: pr.

GSV Extertal zieht Bilanz Versammlung der Mitgliedsvereine

Extertal (red). Der Vorstand des Gemeindefortsportverbandes (GSV) Extertal lädt für Mittwoch, 7. Februar, zur Jahreshauptversammlung ein. Diese findet im Restaurant Adria in der Barntroper Straße 28 in Extertal-Asmissen statt und beginnt um 19 Uhr. Die Tagesordnung beinhaltet unter anderem die Jahresberichte. Anträge zur

Versammlung müssen bis spätestens 1. Februar schriftlich beim Vorstand vorliegen. Der Vorstand bittet darum, dass je Mitgliedsverein nur so viele Mitglieder erscheinen, wie der Verein Stimmrechte hat. Außerdem sollten dem Gemeindefortsportverband Adressänderungen im Vorstand mitgeteilt werden.

Mit viel Kultur ins neue Jahr

Künstler aller Genres lassen sich gern in Lippe und der Region blicken

Kreis Lippe (sar/mes). Der Landkreis mit seinen großen und kleinen Kommunen muss nicht bescheiden sein, wenn es um das kulturelle Angebot geht. Große Stars, weniger bekannte „Underdogs“ oder bisherige Geheimtipps lassen sich gern im nordöstlichen Landesteil Nordrhein-Westfalens blicken, um das lippische Publikum zu begeistern. Musik, Tanz, Kunst, Theater – die kulturelle

Vielfalt kann sich auch im neuen Jahr sehen lassen. Zugegeben: Tickets für Veranstaltungen mit großen Namen oder besonders beliebte Events sind nach dem Bekanntwerden des Termins schnell weg. Nur noch einzelne Karten gibt es zum Beispiel für den Auftritt von **Sascha Grammel**, der mit seinem Programm „Wünsch dir was“ am Mittwoch, 8. Mai, in der Phoenix-Contact-Arena in Lemgo auftritt. Tickets sind dagegen noch für **Paul Panzer** erhältlich, der ist aber auch erst in einem Jahr, am 31. Januar 2025, zu Gast in Lemgo. Bereits am Sonntag, 28. Januar, besucht **Joey Kelly** die Kreisstadt Det-

mold. Der Musiker war mit seiner Familie „Unterwegs auf der Panamericana“ in einem zum Wohnmobil umgebauten Mercedes Benz 319 – ohne Geld für Essen und Benzin. Ab 18 Uhr berichtet er in der Stadthalle Detmold über den Urlaub, der zu einer gemeinsamen Herausforderung für die Familie wurde. **Joey Kelly** nimmt sein Publikum mit auf 30000 Kilometer Abenteuerreise durch 15 Länder von Nord- nach Südamerika. Im Rahmen ihrer Europatournee 2023/24 gastieren die „**Maxim Kowalew Don Kosaken**“ am Freitag, 2. Februar, in der Kirche zu Bega, Katzhagen 1, in Dörentrup. Das Konzert beginnt um 19 Uhr. Die „Maxim Kowalew Don Kosaken“ präsentieren ukrainisch-orthodoxe Kirchengesänge sowie einige ukrainische Volksweisen und Balladen. Das Theater Lichtermeer bringt den aus der TV-Sendung Toggolino bekannten blauen Helden **Woozle Goozle** exklusiv auf die Bühnen Deutschlands, darunter auch auf die Bühne der Stadthalle in Detmold. Das Woozical führt am Samstag, 17. Februar, ab 15 Uhr durch eine spannende und lehrreiche, aber vor allem lustige und manchmal auch chaotische Reise durch die Zeit. „Woozle Goozle“ ist ein deutsches Wissensmagazin für Kinder, das seit 2013 auf Super RTL im Programmblock Toggo ausgestrahlt wird. 100 Kilometer am Stück wandern, bergauf, bergab und durch die Nacht – was für viele nach einem unvorstellbaren Kraftakt klingt, ist für wahre Hiker die absolute sportliche Herausforderung und ein Grund zur Vorfreude: In Lügde steht der zweite **Warrior-Hike** am 12. und 13. April an. Es gibt zwei Distanzen: Die 100 Kilometer-Variante startet am Abend in Blomberg und führt dann weiter über Barntrop nach Extertal. Von Extertal aus führt die Route weiter nach Lügde. Dort startet am Samstagvormittag die 50 Kilometer lange Tour. Von Lügde aus führt die Strecke dann über Schieder-Schwalen-

berg zurück zum Ziel in Blomberg. Anmelden kann man sich online unter warriorhike-lippe.de.

„Zeit für Rebellen“ heißt das Programm, das **Olaf Schubert** am Samstag, 20. April, ab 19.30 Uhr auf die Bühne des Kurtheaters Bad Meinberg bringt. Wer sich diese Pullunder-Rebellion anschauen will, klickt sich zum Vorverkauf unter www.ernstmitlustig.de.

International wird es am Samstag, 1. Juni, in der Detmolder Stadthalle, wenn um 19.30 Uhr „**Waterloo – The ABBA Show**“ für Furore sorgt. Die mitreißende Show aus Berlin begeistert das Publikum vom ersten Ton an und entführt direkt in die Zeit der 70er-Jahre, in die Welt des Glamours. Ein Blick nach Bad Pyrmont: Im Rahmen des Pyrmonters Sommers kommt bereits im Juni ein ganz besonderes Event in den großen Schlosshof: **Dr. Swing**, der begnadete Entertainer und hochbegabte Sänger **Tom Gabel**, gibt sich am Samstag, 8. Juni, die Ehre. Als grandioser Big-Band-Leader bringt er die **Lumberjack-Big-Band** mit.

Im Schlosshof am geht es Freitag, 12. Juli, weiter mit einem irisch-französischen Abend. Extravaganter Ragle-Taggle-Folk spielt die Gruppe „**Dream Catcher**“ aus Luxemburg mit irischen Gassenhauern und französischen Chansons. Das „**Kleine Fest im großen Kurpark**“ wird es zum ersten Mal an zwei Abenden geben: am 26. und 27. Juli. Liebhaber der Bauchrednerkunst sollten sich wiederum den Samstag, 17. August, vormerken, denn dann kommt die Ausnahmekünstlerin **Murzarella** in den Schlosshof. Den krönenden Abschluss bildet die Tribute-Band „**The Queen Kings**“ am Samstag, 24. August, eine der erfolgreichsten Queen-Shows in Europa. Tickets für die Veranstaltungen gibt es direkt in der Touristinformation Bad Pyrmont am Europa-Platz oder online unter www.staatsbad-pyrmont.de.



Olaf Schubert kommt am Samstag, 20. April, nach Bad Meinberg. Foto: T. Findeisen



Die „**Maxim Kowalew Don Kosaken**“ singen am Freitag, 2. Februar, in Bega. Foto: pr.



„**The Queen Kings**“ sind am 24. August in Bad Pyrmont zu Gast. Foto: V. Beushausen

b³³ IM MARKTKAUF
apotheken
MO-SA 8:00-20:00 UHR
nur gültig am Samstag 06.01.2024

3,99
statt 6,97*

15ml
1l= 266,00€

Zu Risiken und Nebenwirkungen, lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Abbildungen können abweichen; solange der Vorrat reicht. In Schwarz gesetzter Preis ist unser ehemaliger Verkaufspreis oder unverbindlicher Listenpreis des Herstellers. Stand 15.12.2023

GEFLÜGELHOF EWERS

ETER AUS EIGENER ERZEUGUNG, FRISCHGEFLÜGEL & VIELES MEHR

Tel. 05262 9966377
www.gefluegelhof-ewers.de

Montagsangebot

ab sofort jeden Montag

VIP
Gutschein
30% NACHLASS*

*Ausgenommen sind unsere Pyrmont-Produkte, der Rabatt bezieht sich auf den UVP, nicht auf unseren individuellen reduzierten AP, sowie verschreibungspflichtige Arzneimittel und Zubehörsachen; gültig nur auf Lagerartikel

easy Apotheke
Rinteln

* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

BEILAGENHINWEIS Nordlippischer Anzeiger

Bitte beachten Sie in der heutigen Ausgabe die attraktiven Prospekte folgender Kunden:



Einige Kunden belegen nur Teilausgaben, deshalb ist es möglich, dass Sie eventuell nicht alle Beilagen in Ihrem Nordlipper vorfinden.

Der Kontakt für Ihre Beilagenbuchung: Tel. 0 52 62 / 9 99 22 auch über Nordlippe hinaus!



SONNTAG - SCHAUTAG

VON 14.00 - 17.00 UHR
Seit 1911 bis 1978 Stuhlproduktion
Seit 1980 Handelsunternehmen
Fachberatung ist selbstverständlich.

Unser großes Sortiment:

- ca. 150 verschiedene Stühle & Esstische und Eckbänke/Bänke
- Großauswahl bei Garnituren, Wohnlandschaften, Schlafsofas und Fernsehsesseln
- ca. 65 verschiedene Kleiderschränke
- Großauswahl bei Wohnwänden in Kunststoff, Furnier oder massiv
- Schreibtische, Drehstühle, Regale
- Große Boutique-Ausstellung mit individuellen Geschenken
- Wunschmöbel in allen Maßen, millimeterweise genau nach Wunsch möglich

Stöß Möbel Handels GmbH

Schmuckenberg Weg 3-5
32825 Blomberg

Tel. 05235/7450 · Fax 6981

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr.: 09:00 - 17:30 Uhr
Sa.: 09:00 - 15:00 Uhr

www.stoess-moebel.de



Die Kilkenny Band mit Dennis Fehlauer, Shawn Hellmann, Jascha Kemper und Julie Ann Cimino-Boyle (von links). Foto: RR

Wenn die Ente in die Apotheke geht

Die Kilkenny Band begeistert ihr Publikum

Barntrup-Alverdissen (rr). Wieder einmal hatten Klaus Düwel und Petra Rose einen echten Coup gelandet, denn es war ihnen gelungen, die Kilkenny Band aus Bohmte in die evangelisch-reformierte Kirche zu holen.

Irische Musik zieht immer und in Alverdissen ganz besonders. So war die kleine Kirche am Donnerstagabend gesteckt voll mit einem erwartungsvollen Publikum, das Hausherr Pfarrer Michael Keil kurz begrüßte. Doch ganz besonders dankte er den beiden Initiatoren, die dafür gesorgt hatten, dass irische Musik in Alverdissen eine dankbare Plattform findet. Und die vier Bandmitglieder der Kilkennys packten einen Mix von Jigs, Reels und Balladen aus, der alle total begeisterte und von Beginn an zum Mitmachen animierte. Im Jahr 2018 hatten sie schon für Furore gesorgt, da noch in ganz anderer Besetzung. Doch Gründungsmitglied Jascha Kemper, der zwischen Tin Whistle, Mandoline und Gitarre wechselte, und Dennis Fehlauer, der Bass, Gitarre und die irische Rahmentrommel Bodhran bearbeitete, sorgten für den typischen Kilkenny-Sound.

Neuere Bandmitglieder wie Shawn Hellmann an der Gitarre, der schon einmal in früheren Zeiten dabei war, und Julie Ann Cimino-Boyle passten nahtlos ins Konzept. Besonders die halb-irische Sängerin verlieh dem Auftritt mit ihrer glasklaren und wandlungsfähigen Stimme ein besonderes Flair und harmonierte hervorragend



Die Kirche bietet einen schönen Rahmen für die Kilkenny Band. Foto: RR

mit dem knarzigen Bariton von Dennis Fehlauer. Dessen Stimme erinnerte stark an den legendären Luke Kelly der „Dubliners“, was mit dem ebenso legendären „Raglan Road“ eindrucksvoll bewiesen wurde. Ein Programm, das sehr abwechslungsreich durch Pub-Gassenhauer, rhythmische Folksongs, tiefgründige Balladen und fetzige Instrumentalstücke irrierte. Die Kilkenny Band ist inzwischen auf ihrer sechsten Kirchentour unterwegs, und Alverdissen ist die sechste Station der diesjährigen Tour. Und wie Jascha Kemper verriet, „ist das 6. Konzert meistens das beste.“ Könnte sein, denn Songs wie das rockige „The Cutter“, das intensive, von Julie Ann gesungene „Last of the Great Whales“ oder das witzige Nonsense-Lied „A Duck Walks Into A Pharmacy“, bei dem eine Ente in die Apotheke marschiert, animierten das Publikum zum Mitklatschen, Mitsingen oder zu andächtigem Lauschen. Instrumentalstücke wie „Showman's Fancy“ und der anschlie-

ßende Reel „Peggy Lettermore“ brachte die Band in irrsinniger Geschwindigkeit und Virtuosität auf die Bühne, da flogen den Zuhörern die Riffs nur so um die Ohren. Die absolute Nähe zum Publikum und die launige Moderation von Jascha Kemper stellten einen intensiven Kontakt her, den die Band auch in der Pause und nach dem Auftritt aufrechterhielt. Das Spektrum von Rockigem, Besinnlichem, Folk-Elementen und Dubliner-Anleihen begeisterte einfach alle. Da passte denn auch der Ausflug ins Eisenbahn-Metier mit ins Bild. Zunächst mit „The Engineers D'ont Wave From The Train“, dann zum Schluss der „Eisenbahnmedley“, der vom „Sonderzug nach Pankow“ über die Beatles mit „She's Got A Ticket To Ride“ und dem „Lummerland-Lied“ sowie „Im Zug nach Osnaabrück“ reichte und damit die abschließende Klammer der Band aus Bohmte bei Osnaabrück darstellte. Zwei Zugaben, Riesenjubel und -applaus beendeten einen tollen Abend.

Sie haben keine Zeitung erhalten?

Bitte wenden Sie sich AB SOFORT Montag - Donnerstag von 14 - 17 Uhr an die Tel.-Nr.: 05262 / 99932 oder wie gehabt über unsere Website www.nordlipper.de!

Nordlippischer Anzeiger lokal stark!

Mittelstraße 15 • 32699 Extertal
Mail: info@nordlipper.de • www.nordlipper.de

Die richtige Mischung



Nordlippischer Anzeiger

ABVERKAUF

0%

Bis zu 40%

WIR ÄNDERN UNSER SORTIMENT!

BIS ZU 40% RABATT

AUF GEKENNZEICHNETE ARTIKEL

werk markt **Ahrens** der Fachmarkt. **QMF** Qualifizierter Metzgerei-Fachmarkt

www.ahrens-fachmarkt.de * Email: info@ahrens-fachmarkt.de
Pyrmonter Str. 43 a * 32676 Lügde * Tel. 05281-98 20-0 * Fax 05281-98 20-30

SCHNELL SEIN LOHNT SICH!

EXTERTALER STROHSCHWEIN

- artgerechte Haltung
- Regional
- Lecker

Hof Kehmeier | Asmissen 4 | Extertal | täglich 8 - 20 Uhr

Produkte

- Grillfleisch
- Bratwurst & Currywurst
- Dosenwurst & Fleischwurst
- Leberwurst & Kohlwurst (saisonal)
- Pfefferbeißer
- Frischfleisch im **REWE** Bösingfeld & Dörentrup (Nacken, Bauch, Braten, Filet, Spareriebs, Kotelett, Gulasch, Hackfleisch)

SCHAUEN SIE GERNE IN UNSEREM ONLINESHOP VORBEI WWW.EXTERTALER-WEIDERIND.DE

Wir wünschen allen ein glückliches und gesundes neues Jahr.

0170 - 99 57 540 · info@kehmeier-agrar.de
Öffnungszeiten täglich von 8 - 20 Uhr



Seit 44 Jahren über Stock und Stein

2. Kompanie des Schützenvereins Alverdissen auf Tour / Dieter Düwel hat das Zepter übernommen

Barntrup-Alverdissen (rr). Zünftig und wetterfest gekleidet und in der Hoffnung auf einen trockenen Tag versammelten sich die Schützenbrüder der 2. Kompanie des Schützenvereins Alverdissen vier Tage vor dem Jahreswechsel in der Vorderen Straße. Hauptmann Dieter Düwel hatte zur traditionellen Winter-

wanderung, die immer am 27. Dezember stattfindet, eingeladen, und fast 50 Schützenbrüder folgten der Einladung. Damit setzte Dieter Düwel die Reihe der Wanderungen fort, die 1979 begonnen hatte und nur kurz durch die Corona-Pandemie unterbrochen wurde. Sein Vater hatte das Event damals ins Leben gerufen,

dann traf man sich 30 Jahre lang bei Willi Düwel zum Abmarsch, und dann hat Dieter Düwel im Jahr 2019 das Zepter übernommen. Jede Wanderung in der zurückliegenden Zeit in einer Länge von fünf bis sechs Kilometern hatte ein anderes Ziel. So landete man früher in Sonneborn, Humfeld oder auf dem Schief-

stand der Bösingfelder Schützengesellschaft, jedes Mal belohnt mit einem üppigen Essen, Getränken und musikalischer Unterhaltung. Nun sollte es zum Jahresabschluss wiederum nach Sonneborn gehen, wo man bei Karel Hemmer im ehemaligen Gasthaus „Zur Rose“ landete. Dort traf man auch die Veteranen,

die selbst an der Wanderung nicht teilnehmen konnten, und verbrachte gemeinsam einen schönen Abend bei Grünkohl, etwas Flüssigem und guten Gesprächen mit vielen Erinnerungen. Und es kam genau wie geplant. Bei leichtem Nieselregen, der den gestandenen Schützenbrüdern nichts aus-

machte, erreichte man Sonneborn, und in der ehemaligen „Rose“ heizten die Musiker des Lipperlandorchesters den Wanderburschen der 2. Schützenkompanie so richtig ein. Es wurde ein richtig runder Abend, der erst gegen 22 Uhr endete, als die Gruppe per Bus-Shuttle wieder nach Alverdissen transportiert wurde.

Bäume werden eingesammelt

Dörentrop-Humfeld. Traditionell sammelt die Einheit Humfeld der Feuerwehr Dörentrop in Humfeld die ausgedienten Weihnachtsbäume ein. Die Humfelder Bürger werden gebeten, ihre ausrangierten Bäume am Samstag, 13. Januar, bis 9 Uhr gut sichtbar und ohne Schmuckreste an die jeweilige Straße zu stellen. Die Helfer freuen sich über eine Spende zugunsten der Arbeit der Jugendfeuerwehr Dörentrop.

Defibrillator: Die richtige Handhabung kann Leben retten

Gemeinde und DRK-Ortsverein bieten gemeinsam Defibrillatoren-Schulungen an

Dörentrop (red). Der plötzliche Herztod ist die häufigste Todesursache in Deutschland. Hört das Herz plötzlich auf zu schlagen, zählt jede Sekunde. Je schneller in diesem Notfall geholfen wird, desto größer ist dann die Wahrscheinlichkeit zu überleben. Bei etwa der Hälfte aller Patienten liegt zunächst ein Kammerflimmern vor, das durch eine sogenannte Defibrillation in ei-

nen normalen Rhythmus übergeleitet werden kann. Seit einigen Jahren gibt es kleine Geräte, mit denen auch Laien eine Defibrillation durchführen können, die sogenannten Automatisierten Externen Defibrillatoren (AED). Die Gemeinde Dörentrop hat Defibrillatoren angeschafft, die mittlerweile im gesamten Gemeindegebiet für die Bürgerinnen und Bürger an und in öf-

fentlichen Einrichtungen aufgestellt und installiert worden sind. Die Bedienung eines solchen Defibrillators ist nicht schwer, denn der Defibrillator erklärt während eines Einsatzes per Sprachansage Schritt für Schritt, was zu tun ist. Dennoch sollte jeder einmal eine Defibrillatoren-Schulung besucht haben. Daher hat die Gemeinde Dö-

rentrop gemeinsam mit dem DRK-Ortsverein Dörentrop eine Unterweisung am Defibrillator durch Herrn Bracht vom DRK Kreisverband Lippe organisiert. Die folgenden Termine für eine Schulung stehen zur Verfügung: Dienstag, 23. Januar; Dienstag, 6. Februar, oder Dienstag, 13. Februar. Die Unterweisungen finden jeweils ab 19 Uhr im Bürgerhaus

Dörentrop, Am Rathaus 2, in Dörentrop statt. Eingeladen sind alle interessierten Dörentroper Bürgerinnen und Bürger ab dem 16. Lebensjahr. Die Teilnahme an der Schulung ist kostenlos. Um eine vorherige Anmeldung bis spätestens eine Woche vor dem gewünschten Unterweisungstermin per E-Mail an info@doerentrop-lippe.de wird gebeten.



Ihr Ansprechpartner rund um Baustoffe, Heizöl & mehr

Unser Familienbetrieb bietet Ihnen alles rund um Haus und Garten. Als Ihr kompetenter Partner beraten, beschaffen und liefern wir Ihnen alles zuverlässig und termingerecht – ob zur Baustelle oder nach Hause.

Umfassende Betreuung vor Ort für Ihr Projekt bieten wir Ihnen ebenfalls – ob Neubau, Umbau, Anbau, Renovierung oder Verschönerung.

Unser umfangreiches Produktsortiment erstreckt sich vom Sack Zement zu Steinen und Bauholz, über Bauelemente bis hin zu Gartenzäunen.

Unser Service und unsere Dienstleistungen für Sie:

- umfassende Fachberatung
- Verlegehinweise
- großes Lagersortiment
- kompetente Beratung vor Ort
- Montage- und Aufmaßdienstleistungen
- Handwerkervermittlung
- Außendienstbetreuung
- Lieferservice

Unser Sortiment im Überblick:

- **Neubauen / Renovieren / Modernisieren:**
Hochbau: Poreton Ziegel, Kalksandsteine, Porenbetonsteine, Schornsteinsysteme
 - **Dach/Fassade:** Klinker / Verblender, Dachziegel, Wellplatten / Dachbleche, Dachzubehör, Dach- und Schweißbahnen, Dachrinnen, Wärmedämmung
 - **Innenausbau:** Trockenbau, Dämmung, Putze, Lüftungssysteme, Leimbaustoffe
 - **Bauelemente:** Dachfenster, Stahltüren / Feuerschutztüren, Garagentore, Haustüren und Innentüren
 - **Fliesen:** Keramische Fliesen/Mosaik, Naturstein- und Zementfliesen, Außenkeramik für den Garten und Balkon
 - **Garten- und Landschaftsbau / Tiefbau:** Verbundpflaster, Naturstein, Palisaden/Stelen, Terrassenplatten, Kanalschächte / -abdeckungen, Rohre, Hof- und Straßenabläufe, Rückstausysteme
 - **Fachmarkt:** Werkzeug, Eisenwaren, Elektrowerkzeug, Bekleidung / Schuhe
 - **Mineralöl-Produkte:** Heizöl Schwefelarm, Heizöl Premium, Dieselmotorenöl, Shell Schmierstoffe, Ad Blue
- Und vieles mehr!

KLOCKE
BAUSTOFFE

www.klocke-kalletal.de

Gewerbegebiet Echternhagen 13 | 32689 Kalletal

Baustoffe: 0 52 64 - 64 81 0

Mineralöle: 0 52 64 - 64 81 30

Montag - Freitag: 7.00 - 17.30 Uhr

Samstag: 7.30 - 12.30 Uhr

15
JAHRE

TRAU DICH:

STELL JÜRGEN

DEINEN FREUNDEN VOR!

Erfolgreich Freunde einladen und
30 € Prämie sichern!



Aktionszeitraum 1.1. – 15.4.2024
www.stadtwerkenergie.de/freundeskreis

MÖBEL HAUS KRAMER GmbH

Gewerbegebiet Echternhagen 1
32689 Kalletal / Hohenhausen
Telefon: 0 52 64 / 88 25 • Fax: 0 52 64 / 72 47
www.moebelhauskramer.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9:15 - 12:45 Uhr und 14:00 - 18:00 Uhr
Sa 9:15 - 13:00 Uhr, jeden 1. Samstag im Monat bis 16:00 Uhr
Jeden 1. Sonntag im Monat Schautag 14:00 - 18:00 Uhr - ohne Beratung und Verkauf -

Ausgezeichnet als **1a**
Fachhändler 2022
Kompetenz vor Ort!
Eine spezielle Beratung- und Schulung
www.lpa-zukunftshandlung.de

Schauf Baugeschäft

Fachgeschäft für Hochbau- und Sanierungsarbeiten

Inh. Jörg Schauf
Königsstr. 48 • 32694 Dörentrup • baugeschaef-schauft-online.de

HARTMANN

HEIZUNG - SANITÄR - SOLAR
www.hartmann-heizungsbau.com

Barntruper Straße 43
32694 Dörentrup
Telefon: 05263 1230
info@hartmann-heizungsbau.com

MR BAU SANIERUNG HANDEL
Alles aus einer Hand

Goran Milanovic

MR Bau Sanierung Handel • Barntruper Str. 38 • 32699 Extertal
Mobil +49 160 512 84 97 • Tel. +49 52 62 95299 • goran.milanovic@gmx.de

Unsere Leistungen:

- Fenster und Türen, Verkauf und Montage
- Innenausbau, Bodenverlegung, Fliesenverlegung
- Sanitär, Verkauf und Montage
- Elektromaterial
- Wasser und Abwassermaterial

- Sonderthema -
ALLES für ein schönes ZUHAUSE

**Aus der Tiefe des Raums:
Harmonie bis zur Schublade**
Ganzheitliche Wohnkonzepte von Küchenspezialisten

Ihr Blick geht längst über die Küche hinaus: Die deutschen Küchenanbieter richten auch Ess- und Wohnzimmer, Flure, Hauswirtschaftsräume und Bäder auf individuelle und innovative Weise ein. „Die ganzheitliche Planung der Innengestaltung bietet viele Vorteile“, stellt Volker Irle, Geschäftsführer der Arbeitsgemeinschaft Die Moderne Küche e.V. (AMK), fest.

Mithilfe raumübergreifender Konzepte lässt sich die offene Küche optisch besonders ansprechend mit dem Ess- und Wohnzimmer verbinden. Auch für Bäder, Flure und Hauswirtschaftsräume haben die deutschen Küchenmöbelproduzenten intelligente Lösungen für eine optimale Raumnutzung entwickelt. Ein harmonischer Übergang von der offenen Küche in den Ess- und Wohnbereich gelingt etwa mit Sideboards oder Hängeelementen, die dem Design der Küche angepasst sind und viel Stauraum für Geschir-



Bestens ver-staut: Clevere Regale schaf-fen Ordnung im Vorrats-raum (links). Bild unten: In-telligente Stau-raumlösungen für den Haus-wirtschafts-raum ermög-lichen die opti-male Erledi-ung der Hausarbeiten. Fotos: AMK

oder Gläser bieten. Mit matten Lack- und Holzoberflächen sorgen sie im Essbereich für eine wohnlige Atmosphäre. Die Designsprache der Küche lässt sich im Ess- oder Wohnbereich auch mit einem modernen Barschrank wieder aufnehmen. Das multifunktionale Möbel passt sich auf Wunsch in Form, Materialität und Farbe der Küche an. Ausgestattet mit Einschubtüren, einer Spiegelrückwand, Regalen und Beleuchtung wird der Barschrank zum Blickfang. Perfekt ausstatten lassen sich dank der vielfältigen Gestaltungsideen der Küchenindustrie auch die Räu-

me hinter der Küche. Für Hauswirtschafts- oder Vorratsräume sind individuelle Schrank- und Regalsysteme planbar, die viel Stauraum für Vorräte schaffen und eine bestmögliche Nutzung des begrenzten Platzes erlauben. Elektrogroßgeräte wie Waschmaschine und Trockner können auf einer



rückenfreundlichen Höhe eingebaut und die Abläufe bei der Hausarbeit auf diese Weise erleichtert werden. Schmutzwäsche wird in einem Einbau-Wäschekorb verstaut. Dieser lässt sich mithilfe eines Auszugs bequem hervorziehen. AMK

Zurücklehnen mit Stil

Pausen einbauen und private Ruhezonen schaffen

Arbeitnehmer in Deutschland fühlen sich zunehmend gestresst. Laut Statista gaben in einer Umfrage 56 Prozent den erhöhten Leistungsdruck als Hauptgrund für ihre Erschöpfung an, auch Zeitdruck und zu viel Arbeit wurden oft genannt.

Damit der Job auf Dauer nicht krank macht, ist es wichtig, regelmäßige Ruhepausen in den Alltag

einzubauen. Dazu lässt sich der Lieblingsplatz im Zuhause als Ruhe-Oase gestalten. Besonderes Augenmerk sollte dabei dem Sitzkomfort gelten, beispielsweise mit einem Relaxsessel der Marke Stressless. Denn wenn die strapazierte Nacken- und Schulter-Muskulatur entspannen kann und die Beine hoch liegen, kommt auch ganz schnell der Geist zur Ruhe. Wichtig

für echte Erholung sind Rituale – etwa eine feste halbe Stunde jeden Abend, die nur einem selbst gehört, ohne für Partner und Kinder ansprechbar zu sein. Und selbstverständlich sind dann auch das Smartphone und Firmen-E-Mails tabu. Unter www.stressless.com gibt es mehr Tipps und Adressen von örtlichen Fachhändlern für eine individuelle Beratung. djd

wohnstore Ideen suchen ein Zuhause

IHR EXPERTE IM EXTERTAL

WSV RÄUMUNG

ESPR!MA loc nur solange Vorrat reicht

CA. 8 MM STARK
EXTRA-BREITEN PANEEL

UVP 32,95

11,99 m²

Premium Klick-Laminat Royal ★★★★★
mit Klick-System und Micro 4V-Fuge, authentische Struktur durch geprägte Maserung, mit holztypischem Matt-/Glanz-Kontrast, schafft ein warmes, natürliches Ambiente, Nutzungsklasse 32, Paneele ca. 1380 x 244 mm, ca. 8 mm stark

INKL. INTEGRIERTER TRITTSCHALLDÄMMUNG

ESPR!MA DESIGN

WASSERFEST
XXL FORMAT
Klick-TECHNIK

Top-Preis! UVP 42,95
24,99

Design-Vinyl-Klick-Fliese Arid Plus
durch das Klick-System einfach und schnell zu verlegen, strapazierfähig und pflegeleicht, besonders kratzunempfindlich, Paneele ca. 400 x 800 mm, ca. 5,5 mm stark, ca. 0,3 mm Nutztiefe

Bruchweg 3, 32699 Extertal-Bösingfeld

KLEPFER Natursteinwerk

Wohnen mit Naturstein
Treppen • Podeste • Geländer • Fensterbänke • Fliesen

Kenterkamp 5 32699 Extertal
Tel.: 05262 - 99 66 46 Fax: 05262 - 99 66 47
web: www.klepfer-natursteinwerk.de
eMail: service@klepfer-natursteinwerk.de

Regional
seit
1958

66
JAHRE

MÖBEL
HEINRICH



Wir feiern
JUBILÄUM

66
JAHRE
Preis
KNALLER

MONDO

AEG **BLANCO**

SCHLARAFFIA
Guter Schlaf. Gutes Leben.
**DIREKT-
BERATUNG**
12./13.01.2024

INKLUSIVE

- ✓ Backofen-Set
AEG - BE32 (GB3010/GI644KS) (EEK⁴A)
- ✓ Kühlschrank
AEG - GI20ES (EEK³E)
- ✓ Geschirrspüler
AEG - FSE5360Z (EEK³D)
- ✓ Flachschriftmaube
REFSTA NEO 1036 - (EEK⁴B)
- ✓ Silgranit-Spüle ohne Mischbatterie
Blanco - 701458



Jubiläums
PREIS

6666.-
Summe aller Einzelpreise ~~15.414.-~~

WOHNKÜCHE, Front Lacklaminat Alpinweiß ultramatt, mit Griffmulde, Korpus Alpinweiß, Arbeitsplatte Eiche Montreal, inklusive Aufsatzschränke, mit Auszug und Schubladen, Elektrogeräte-Markenpaket mit Induktions-Kochfeld. Maße ca. 365 x 285 x 161 cm. Ohne Dekoration.

Feiern Sie mit!

3 GRÜNDE
zum Jubeln!

Alle Infos unter
www.moebelheinrich.de

Bis zu
66%¹⁾
AUF MÖBEL UND KÜCHEN

66 Tage
KNALLER-PREISE

Bis zu
6.666€³⁾
GEWINNEN

1) Gültig vom 18.12.2023 bis 09.01.2024 auf Möbel und Küchen ab einem Einkaufswert von 50 Euro. Gilt nur für Neuaufträge, ausgenommen preisreduzierte Werbeware, mit Dauertiefpreis gekennzeichnete Ware inkl. Küchenzubehör und -geräte, Gartenmöbel, bereits reduzierte Ausstellungsstücke die in unserer Ausstellung gekennzeichnet sind, Letzte-Chance Artikel, Geschenkgutscheine und Möbel folgender Hersteller: Musterring, Gallery M, Schöner Wohnen, Joop, Henders & Hazel und Xoono. Ihren persönlichen Gutschein bitte ausschneiden und mitbringen. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. Art. Nr. 0996 1028 3) Teilnahmebedingungen online unter www.moebelheinrich.de/jubilaeum 4) EEK = Energieeffizienzklasse. Spektren: Dunstabzüge, Backöfen und Herde A+++ - D. | 5) EEK = Energieeffizienzklasse. Spektren: Kühl-/Gefrierschränke und Geschirrspüler A - G. | Ohne Deko. | Alles Abholpreise. | * Listenpreis

BAD NENNDORF
Auf dem Wachtlande 2
31542 Bad Nenndorf
Tel.: 05723 947 - 0
nenn@moebel-heinrich.de

HAMELN
Werkstr. 19
31789 Hameln
Tel.: 05151 6095 - 0
hameln@moebel-heinrich.de

KIRCHLENGERN
Lübbecker Str. 137 - 143
32278 Kirchleنگern
Tel.: 05223 98505 - 0
kirchl@moebel-heinrich.de

Weitere Infos erhalten Sie
unter www.moebelheinrich.de

Folgen Sie uns:

MÖBEL
HEINRICH

ÖFFNUNGSZEITEN: Montag - Freitag: 10.00 - 19.00 Uhr | Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr

Im Jahr 2024 ist die Sonne der Herrscherplanet. Das bedeutet, dass alle Sternzeichen gute Chancen haben, sich selbst weiterzuentwickeln und zu entfalten.

Wie genau sich das Jahr für Sie als Widder, Stier, Krebs oder Schütze entwickelt, lesen Sie am besten im Horoskop 2024 für Ihr Sternzeichen nach.

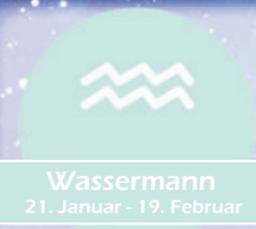


Steinbock
22. Dezember - 20. Januar

Gesundheit: Sie als Steinbock sind widerstandsfähig und haben viel Durchhaltevermögen. Meistens fühlen Sie sich wohl und leisten viel. Dennoch können sich immer wieder mal chronische Leiden einschleichen, die Ihnen das Leben erschweren.

Allgemein: Sie dürfen ein leichtes, liebevolles, freundliches Jahr erwarten. Jupiter steht bis Ende Mai 2024 günstig zu Ihrem Zeichen und befähigt Sie.
Liebe: Eine ganz besondere Ausstrahlung und entsprechende Komplimente - genau das bewirkt die Sonne als Herrscherin des Jahres: Sie schauen blendend aus, sind attraktiv - mit einer erotischen Note.

MR BAU SANIERUNG
HANDEL
Alles aus einer Hand
Goran Milanovic
Barntruper Str. 38 · Extertal
Tel. 05262 95 299
Mobil 0160 512 84 97
goran-milanovic@gmx.de



Wassermann
21. Januar - 19. Februar

Allgemein: Sie brauchen Abwechslung! Veränderung! Erneuerung! Die Sonne, ein Feuergestirn, gibt Ihnen eine Wahnsinnsschubkraft für Abenteuer.
Liebe: Beinahe sieht es so aus, dass Ihr Typ, ein Wassermann, mehr gefragt ist als alle anderen Sternzeichen. Man „riecht“ regelrecht, dass es bei Ihnen nie langweilig wird.
Gesundheit: Anfang des Jahres geht es Ihnen recht

Bewerbungsfotos
Sie geben der Bewerbung den Inhalt, wir das Gesicht
photoStruck
Marktplatz 10 | 31737 Rinteln | 05751 - 2731 | www.photo-struck.de

gut. Aber im April könnte sich körperliches Unbehagen einstellen. Sie neigen zu Kreislaufstörungen und könnten Schwierigkeiten mit dem Einschlafen haben und am Morgen schwer aufwachen. Im Herbst sollten Sie darauf achten, dass Sie einen Ausgleich zwischen Arbeit, Bewegung und Entspannung finden.



Fische
20. Februar - 20. März

Allgemein: Saturn verkörpert die Weisheit des Alters. Er ist die Kraft, die uns fit macht für das Leben. Ohne Saturn würden wir nie etwas lernen und von einem Unglück ins nächste stolpern.
Liebe: Nichts gegen Romantik, gegen weiche Knie und Schmetterlinge im Bauch. Aber irgendwann ist die Sonne traumschön im Meer untergegangen. Und dann? Erst im Alltag zeigt sich doch,

wie tragfähig eine Beziehung wirklich ist. **Gesundheit:** In Sachen Gesundheit werden Sie - zusammen mit Saturn - schon selbst dazu beitragen müssen, dass es Ihnen gut geht. Nicht, dass es Grund zur Sorge gäbe, ganz im Gegenteil. Es genügt schon, regelmäßige Auszeiten einzulegen.

SEAT CUPRA
Vertragshändler
Autohaus Sievert GmbH
Barntrup
Tel. 05263 - 20 80 · Fax 43 36
Wir sorgen für Bewegung!



Widder
21. März - 20. April

Allgemein: Sie als Widder haben einen ausgesprochen guten Kontakt zur Sonne. Sie ist vom gleichen kosmischen „Stoff“ wie Ihr Sternzeichen, nämlich Feuer. Sie haben eine berauschende Zeit vor sich. Glühende Leidenschaft, romantische Stunden und jede Menge prickelnde Momente. Der Mai bietet nicht nur die Möglichkeit, Konflikte aufzuarbeiten, sondern hat mit Mars auch

Adria
RESTAURANT
PARTY-SERVICE
GRILL-CATERING
SAAL FÜR FEIERLICHKEITEN
BARNTRUPER STR. 38 | 32699 EXTERNAL | TEL. 05262 3660
WWW.RESTAURANT-ADRIA-EXTERNAL.COM

jede Menge prickelnde Momente auf Lager.
Gesundheit: Ohne Gesundheit ist alles Nichts. Unter diesem Aspekt eignet sich vor allem die Zeit im Frühjahr hervorragend, um einiges für sich zu tun. Erfolgversprechender ist eine Kombination aus Ausdauersport und Action.



Stier:
21. April - 20. Mai

Allgemein: Ihnen werden astrologisch Bodenständigkeit, Liebesfähigkeit, Treue und praktische Lebensbewältigung zugeordnet. Durch diese Fähigkeiten werden Sie 2024 nicht nur glücklich in der Liebe, sondern kommen auch beruflich gut voran. **Liebe:** Bei Ihnen blüht das Leben. Sie wissen, wie man es sich noch schöner machen kann. Was Partnerschaft und

Liebe angeht, werden Sie die Erfüllung finden, die Sie suchen. **Gesundheit:** In diesem Jahr nimmt Jupiter Sie liebevoll an die Hand und führt Sie an Orte, die Sie in Staunen versetzen werden. Sie spüren an diesen Orten eine starke Energie, es sind sogenannte Kraftorte.

Unser Service für Sie:
• Blutdruck messen
• Homöopathie
• Kompressionsstrümpfe
• Vitamine & Mineralien
• Reise-Impfberatung
apotheke in Imena
Rolf Sandmann
Hauptstr. 36 · 32699 Extertal
Tel.: 05262/94870 · Fax: 948719
www.apotheke-in-almena.com



Zwilling:
21. Mai - 21. Juni

Allgemein: Das Sonnen-Jahr macht Ihnen viel Freude, lässt schwierige Zeiten schnell vergehen und dehnt die angenehmen ewig lange aus. **Liebe:** Sie, als Zwilling, sind vielseitig interessiert und können gar nicht genug bekommen von Entdeckungen, Erfahrungen und Erlebnissen. Doch da gibt es noch die andere Seite bei Ihnen: Mit Saturn wollen auch Sie klare Verhältnisse.

KNUT'S-MEISTER-WERKSTATT
Inhaber: Denis Lade
KFZ-REPARATUREN, TEILE UND MEHR!
Fütiger Str. 6 - Alte Molkerei
32699 Extertal/Almena
Tel: 05262-995819
Mob.: 0151-68836282
E-Mail: KMW-Lade@online.de
Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8.00 bis 17.00 Uhr

Gesundheit: Sie haben Schwung ohne Ende und Spaß an der Bewegung. Wenn Sie nicht zwischendrin mal ein wenig an die frische Luft kommen oder etwas trainieren, werden Sie mit der Zeit sogar müde und gereizt, also halten Sie die Sporttasche stets griffbereit.



Krebs:
22. Juni - 22. Juli

Allgemein: Das kommende Jahr weckt den Genießer in Ihnen. Und in Ihrem Herzen macht sich eine satte Zufriedenheit breit, die Sie morgens glücklich aufwachen und nachts selig einschlafen lässt. **Liebe:** Wie man sich fühlt, das strahlt man auch aus. Von daher ist es gar nicht anders zu erwarten, als dass Sie wunderbare Liebeserlebnisse haben werden. **Gesundheit:** Ihre Problemzone, lieber Krebs

ist die Verdauung. Dabei schlägt nicht nur falsche Ernährung auf den Magen, sondern genauso Stress und psychisches Ungleichgewicht. Zu Ihren Gunsten geht allerdings die Position von Neptun. Er schützt Sie, reduziert den Stress und versorgt Sie immer wieder mit Freude und Spaß.

NACHTAKTIV
Täglich von 16:00 - 01:00 Uhr
Fr/Sa von 16:00 - 02:00 Uhr geöffnet.
DIE SPIELBANK
BAD PYRMONT
Heiligenangerstr. 32 · 31812 Bad Pyrmont
Tel. 05281 9349-0



Löwe
23. Juli - 23. August

Allgemein: Immer wenn die Sonne regiert, ist zugleich ein Löwe-Jahr. Dann bekommt Ihr Sternzeichen automatisch die Pole-Position, steht also in der ersten Reihe. **Liebe:** Sie kommen selbstverständlicher daher, strahlen Fröhlichkeit aus - und sofort sind andere an Ihnen interessiert. Ihre Großzügigkeit, Ihre optimistische Art schlägt durch und löst bei Ihren Mitmenschen ein

REWE und PAYBACK
PUNKTEN, SPAREN, PROFITIEREN!
REWE
Besser leben.
Mo.-Mi. 7-21 Uhr
Do.-Sa. 7-22 Uhr
REWE Kühme OHG
Bruchweg 1a · 32699 Extertal-Bösingfeld

angenehmes Erstaunen aus. **Gesundheit:** Das Jahr beginnt etwas verhalten, aber ab dem Frühjahr kündigt sich eine sehr kraftvolle Zeit an. In Sachen Wohlfühlen sind Sie in diesem Jahr auf dem richtigen Weg, da machen ein paar kleine Ausreißer nicht viel aus.



Jungfrau
24. August - 23. September

Allgemein: Sie sind vom Wesen her ein zufriedener Mensch. Sicherheit ist Ihnen sehr wichtig. Freundlichkeit, Ausdauer und Sinn fürs Praktische. Neptun steht Ihrem Sternzeichen gegenüber, was Ihnen unsichtbare Flügel verleiht. **Liebe:** Der Frühling tanzt. Eine Zeit zum Umarmen, zum neu Verlieben. Genau nach Ihrem Geschmack. Sie werden viele verliebte Sätze hören, Sie werden

viele verliebte Sätze sagen. **Gesundheit:** Beim Thema Gesundheit ist eine kleine Warnung angebracht. Im ersten Halbjahr weist Mars Sie ab und zu in die Schranken. Sie wissen, wovon die Rede ist? Genau, von Ihrem großen Pflichtbewusstsein, das Sie vorwärtstreibt, nie ruhen und rasten lässt

Lippes größtes KAMINSTUDIO
LHK
LHK Feuerungsanlagen GmbH
Weststraße 54 | 32657 Lemgo
Telefon: 05261 6662590
www.lhk-feuerungsanlagen.de



Waage
24. September - 23. Oktober

Allgemein: Sie haben starke Helfer an Ihrer Seite, an erster Stelle Jupiter. Sie sind mit Spaß bei der Arbeit. Sie werden befördert. Sie verdienen mehr Geld, Sie finden Liebe. **Liebe:** Das Liebesleben gestaltet sich nach Ihrem Geschmack, Ihren Bedürfnissen und Ihren Wünschen. Wenn Ihre Beziehung nicht mehr ganz so fit ist, können Sie die Gunst der Sterne nutzen

RESTAURANTE La Scala
Auf ein gutes Jahr 2024
Mittelstr. 57 · Extertal
Tel. 0 52 62 / 995 47 99
Mo - Do 17 - 23.30 Uhr · Di. Ruhetag
Fr - So 12 - 14.30 Uhr u. 17 - 23.30 Uhr

und wieder mehr Feuer und Esprit in Ihre Partnerschaft bringen. **Gesundheit:** So launisch wie das Wetter, zeigt sich Ihre Gesundheit und Ihr Nervenkostüm. Es ist beruflich und privat Action angesagt, und da bleibt wenig Zeit, um seine innere Mitte zu finden.



Skorpion
24. Oktober - 22. November

Allgemein: Die Sterne wecken wunderbare Gefühle in Ihnen: „Ich bin glücklich...!“ „Ich bin zufrieden...!“ Solche Sätze werden Ihnen 2024 viel öfter durch den Kopf gehen als sonst. **Liebe:** Einsam werden Sie sich 2024 bestimmt nicht fühlen. Und über einen Mangel an Aufmerksamkeit werden Sie sich auch nicht zu beklagen haben. Ihr gesellschaftliches Leben wird kräftig angekurbelt und verpasst Ihrem Bekann-

tenkreis eine regelrechte Frischzellenkur. **Gesundheit:** Ihre körperliche Konstitution ist in diesem Jahr 2024 überaus stabil. Vor allem im April, Juli und im Oktober strotzen Sie vor Gesundheit. Nur im Februar und November steht Mars nicht so günstig, da sollten Sie sich nicht zu viel zumuten.

SCHWEDENREIN
Haushalts- / Nachlassauflösungen, Entrümpelungen
Torsten Schwederske
Neustadt 2
32694 Dörentrup
b.schwederskefreenet.de
0162/9662155



Schütze
23. November - 21. Dezember

Allgemein: Der Planet Jupiter, Ihr ganz persönlicher Planet, steht günstig und verleiht Ihnen die Energie, die Sie für einen guten Start in den Erfolg benötigen. **Liebe:** Das neue Jahr geht gleich richtig los. Heftige Liebesgefühle halten Sie auf Trab und manchmal sogar von der Arbeit ab. Die erste Hälfte des Februars wird todlangweilig. Dafür wird die zweite Hälfte außerordentlich schön. **Gesund-**

Der Blumenladen
Inh.: Beate Reese
Mittelstraße 21
32699 Extertal
Telefon-Nr. 05262-9955877
eMail: info@blumenladen-reese.de

heit: Ihr Gesundheitszustand ist im Frühjahr etwas wechselhaft. Die meiste Zeit sind Sie fit und leistungsfähig, aber plötzlich sind Sie schlapp und fühlen sich nicht gerade blendend. Im Laufe des weiteren Jahres gleicht sich dies mehr und mehr aus.

Jahresausklang der Turnerinnen

Festliches Beisammensein und Ehrung bei der Gymnastikgruppe des TSV Bösingfeld

Extertal-Bösingfeld (red). Kürzlich trafen sich die Turnerinnen der Montags-Gymnastikgruppe des TSV Bösingfeld im „Lönskrug“ in Grupenhagen, um das Sportjahr feierlich ausklingen zu lassen. Elisabeth Veers, Anne Bleibaum, Luise Hildebrandt und Ursel Sellmann vom Festausschuss hatten dazu eingeladen.

Elisabeth Veers begrüßte die Gäste, und Übungsleiterin Edith Schäfer ließ das Jahr 2023 Revue passieren: Rosenmontagsfeier, Sommerwanderung nach Hummerbruch mit an-

schließendem Grillfest, Tagesfahrt nach Lüneburg, Feuerwerk der Turnkunst, Zimmertheater und die Nikolausfeier waren die Höhepunkte im Turnjahr.

Im Verlauf der Veranstaltung wurde Marita Mathiak für 20-jährige Treue zum Verein geehrt. Nach dem köstlichen Essen wurden Lieder gesungen, Geschichten erzählt, es wurde gelacht und geplaudert. Der Abend endete mit der Verabschiedung des alten und der Vorstellung des neuen Festausschusses.



Übungsleiterin Edith Schäfer mit dem alten und neuen Festausschuss.

Foto: pr.

Modellflieger ziehen Bilanz

Extertal. Der Vorstand des Modellflugclubs Extertal lädt alle Mitglieder zur Jahreshauptversammlung ein. Treffpunkt der Teilnehmer ist am Samstag, 20. Januar, um 17.30 Uhr in der Gaststätte Breiding in Almena. Auf der Tagesordnung stehen unter anderem Vorstandswahlen. Als besonderer Tagesordnungspunkt müssen Aktionen zur Mitgliederwerbung geplant werden. Anschließend gibt es für alle Mitglieder leckeren Grünkohl. Auch Interessenten ohne Mitgliedschaft sind willkommen. Um Anmeldung beim Vorstand wird gebeten bei Manfred Werner per E-Mail an manfred-rinteln@web.de.

Friedensandacht in Almena

Extertal-Almena. Am kommenden Mittwoch, 10. Januar, um 19 Uhr findet in der Almenauer Kirche die monatliche Friedensandacht statt. Es wird um Frie-

den in der Ukraine und im Nahen Osten, aber auch um das Ende von Gewalt und Unterdrückung in vielen anderen Ländern der Erde gebetet.

Versammlung beim Sportclub

Extertal. Zur Jahreshauptversammlung sind die Vereinsmitglieder des Sportclubs Extertal einladen. Die Versammlung findet am Freitag, 2. Februar, ab 19 Uhr, in der Gaststätte „Zum Grünen Tal – Adria Grill“ in Extertal-Asmissen, Barntruper Straße 38, statt. Der Vorstand bittet um zahlreiches Erscheinen der Mitglieder. Um die Frist zu wahren, müssen Anträge bis zum Freitag, 19. Januar, an den Vorstand des Sportclubs gerichtet werden.

Zwei Autos geraten in Brand

Extertal-Bösingfeld. Zwei Pkw gerieten aus bisher ungeklärter Ursache am 31. Dezember – kurz vor Mitternacht – in Brand. Die Fahrzeuge waren in der Straße Fahrenplatz geparkt worden. Während ein Mercedes Benz komplett ausbrannte, konnte ein BMW noch mit leichten Beschädigungen aus dem Gefahrenbereich gefahren werden. Die Kriminalpolizei sucht Zeugenhinweise und ist dafür unter Telefon 05231/609-0 zu erreichen.

Aktivitäten mit der VHS

Kurse im MGH Silixen und in der Grundschule

Extertal-Silixen (red). Die Volkshochschule (VHS) Lippe-Ost bietet auch im neuen Jahr diverse Kurse im Silixer Mehrgenerationenhaus (MGH) und in der Grundschule aus. Für alle Kurse ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich: Volkshochschule Lippe-Ost, Parkallee 7, 32816 Schieder-Schwalenberg oder unter www.vhslippe-ost.de.

Englisch für (Wieder-)Einsteiger A1: Dieser Kurs ist ideal für Personen mit geringen Vorkenntnissen. Vermittelt werden praxisrelevante, authentische Sprache, wiederholt und vertieft werden Grammatik, Aussprache und Intonation. Der Kurs soll befähigen, über Interessen und Erfahrungen zu sprechen. Im Austausch mit den anderen Teilnehmern werden Sprachkennt-

nisse angewendet und vertieft. Leitung: Ingrid Mansfeld-Warner, montags, 29. Januar bis 13. Mai, 17.30 bis 19 Uhr im MGH Silixen, Dietrich-Bonhoeffer-Straße 2, Anmeldeschluss: 21. Januar.

Frauenfitness – Pilates und Rückentraining: Die Teilnehmer erlernen Übungen zur Verbesserung der Muskulatur, um so den Rücken zu stärken und Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule zu vermeiden. Dies wird durch ausgewogene Kräftigungs- und Dehnübungen und durch Pilates-Training erreicht. Ein weiterer Baustein ist die rückenkräftigende Gymnastik. Kurse Entspannungs- und Massageübungen bringen zum Abschluss einer Trainingseinheit auch die Seele ins Gleichge-

wicht. Leitung: Katrin Kehmeier, mittwochs, 31. Januar bis 20. März, 19.30 bis 21 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Silixen, Anmeldeschluss: 23. Januar.

Entspannen durch Massage: Massagen können auch dabei helfen, körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen durch zu langes Sitzen oder monotone Bewegungen zu lindern. In dem Kurs werden wichtige Energiepunkte und Massage-techniken gezeigt. So kann die Anwendung zu Hause fortgesetzt werden. Bitte eine Matte, Handtücher, eine Decke, dicke Socken und warme Kleidung mitbringen. Leitung: Tanja Schmale, Samstag, 23. März, 10 bis 13 Uhr im MGH Silixen, Anmeldeschluss: 17. März.

„Bienvenue chez les Ch'tis“ in Silixen

Männertreff der Kirchengemeinde lädt zu einem Filmkomödienabend ein



Willkommen bei den Sch'tis: Kad Merad und Dany Boon sind die Stars des Films. Foto: pr.

Extertal-Silixen (red). Der Männertreff der Kirchengemeinde Silixen lädt für Freitag, 26. Januar, zu einem Filmabend ein. Beginn ist um 17 Uhr im Dietrich-Bonhoeffer-Haus. Gezeigt wird die Filmkomödie „Willkommen bei den Sch'tis“ (Bienvenue chez les Ch'tis) aus dem Jahr 2008. Der Film ist mit über 20 Millionen Kinobesuchern der bislang erfolgreichste französische Film in Frankreich – sehr kurzweilig, ironisch und humorvoll.

Der Film handelt von einem Postbeamten, der gern an die Côte d'Azur versetzt werden möchte. Bei seiner Bewerbung

fliegt auf, dass er eine Behinderung vorgetäuscht hat, und er wird nach Nordfrankreich versetzt. Für ihn ist das wie eine Strafversetzung, denn es bestehen große Vorurteile gegenüber den Nordfranzosen. Besonders weil sie einen auffälligen Dialekt sprechen (Sch'tis).

An dem Filmabend werden in gemütlicher Runde nordfranzösisches Bier und andere Getränke, Grütze (Wurstbrei) mit Brot und sauren Gurken sowie Bockwürstchen angeboten. Den Abschluss bildet ein für die Gegend, in der der Film spielt, typisches Dessert. Um besser planen zu können, ist eine Anmel-

dung erforderlich. Für Essen und Getränke wird eine Spende erbeten. Die Veranstaltung ist öffentlich für alle Interessierten. Anmeldungen und weitere Informationen gibt es bei Friedhelm Schröder, 05751/42966 und Manfred Stoller, 05751/42942.

Vorschau auf die nächsten Veranstaltungen: Bericht über die Arbeit eines Notfallseelsorgers in Lippe. Besuch der neuen Rettungswache, eines landwirtschaftlichen Betriebes und des sogenannten All Electric Society Parks (Phoenix) in Blomberg.

Orthodoxer Gottesdienst

Extertal-Silixen. In der Silixer Kirche, Rintelner Weg 3, wird am orthodoxen Weihnachtstermin, dem 6. Januar, noch einmal Weihnachten gefeiert. Beginn der Veranstaltung ist um 16 Uhr. Der Gottesdienst wird in besonderer Weise für die Geflüchteten und Mitbürger aus der Ukraine gestaltet; fast alles wird ins Russische oder Ukrainische übersetzt. Jedoch laden die Extertaler evangelischen Kirchengemeinden als Veranstalter auch alle anderen Interessierten zu dieser orthodoxen Begegnung ein. Im Anschluss an den Gottesdienst gibt es einen kleinen Imbiss und darüber hinaus Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen.

– Anzeige –

Wie ernähre ich meinen Hund richtig?
Wir beraten Sie gerne, damit Sie das richtige Futter für Ihren Hund finden.

Für ein langes und gesundes Hundeleben!

KLOCKE
Ihr Fachmarkt für Haus, Tier und Garten.

Höferweg 10
32602 Vlotho/Uffeln
Telefon 05733-99640
www.klocke-uffeln.de

RANZENWOCHE BEI LOHSE! vom 15.01. - 20.01.2024

Satch OFFIZIELL GESCHULTER-HÄNDLER:IN

ergobag OFFIZIELLE GESCHULTER-HÄNDLER

LOHSE BÜROTECHNIK MEDIENTECHNIK

Seetorstraße 1a • 31737 Rinteln • Telefon: 05751 - 9417-3

RAT im TRAUERFALL †

STIELWERK

BLUMENKUNST UND DEKORATION

Nadja zum Felde Hauptstraße 47 32699 Extertal
05262 99 55 350 info@stielwerk-extertal.de

STIELWERK-EXTERTAL.DE

Bestattungen • Vorsorge • Überführungen
Erd-, Feuer-, See-, Anonym-, Friedwaldbestattungen
Erledigung aller Formalitäten

BUSCH-BRUNNER

Ihr zuverlässiger Partner seit 1912

32689 Kalletal-Stemmen • Weserstraße 2
Mobil 0171 - 44 22 310

05755-9630
www.busch-fensterbau.de

Haushaltsauflösungen, Entrümpelungen,
Nachlassauflösungen... und mehr.

b.schwederske@freenet.de

SCHWEDENREIN

Torsten Schwederske

Neustadt 2
32694 Dörentrup

0162/ 96621 55
www.schwedenrein.de

Bestattungen

Kampmeier

In schweren Stunden an Ihrer Seite

31737 Rinteln-Krankenbogen • Nottbergstraße 7
Tel. 05751 / 2533
www.kampmeier-bestattungen.de

Partner der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG
Mitglied im Bundesverband Deutscher Bestatter e.V.

Beerdigungsinstitut

Wehrmann

Ihr Partner in allen Belangen
rund um Vorsorge und Bestattung,
wir beraten Sie gerne im
persönlichen Gespräch.

- Erd-, Feuer-, Wald- und Seebestattungen
- Überführungen
- Erledigung aller Formalitäten bei Behörden und Versicherungen
- Bestattungsvorsorge
- Trauerdrucksachen

Volker Wehrmann
Mittelstraße 54
32699 Extertal
Telefon 05262 / 3312
www.bestattungen-wehrmann.de

Partner der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG

Trauerkranz und Trauergesteck
Grabschmuck
Sarg- und Urnenschmuck
Grabbepflanzung
Grabpflege



Blumen Buschmeier
Gartenbaubetrieb und Blumenhaus

Die Landgärtnerei
klein aber fein

Rosenweg 14
32689 Kalletal-Lüdenhausen
Tel. 05264/ 9719

Grabmale von

Klepfer Naturstein

GRABSTEINE • TREPPEN • FENSTERBÄNKE • ARBEITSPLATTE

- Herstellung in eigenen Produktionsstätten
- Deutschlandweiter Service
- Individuelle Gestaltung nach Kundenwunsch

Kenterkamp 5 • 32699 Extertal
Tel.: 0 52 62 / 99 66 46 • www.klepfer-naturstein.de

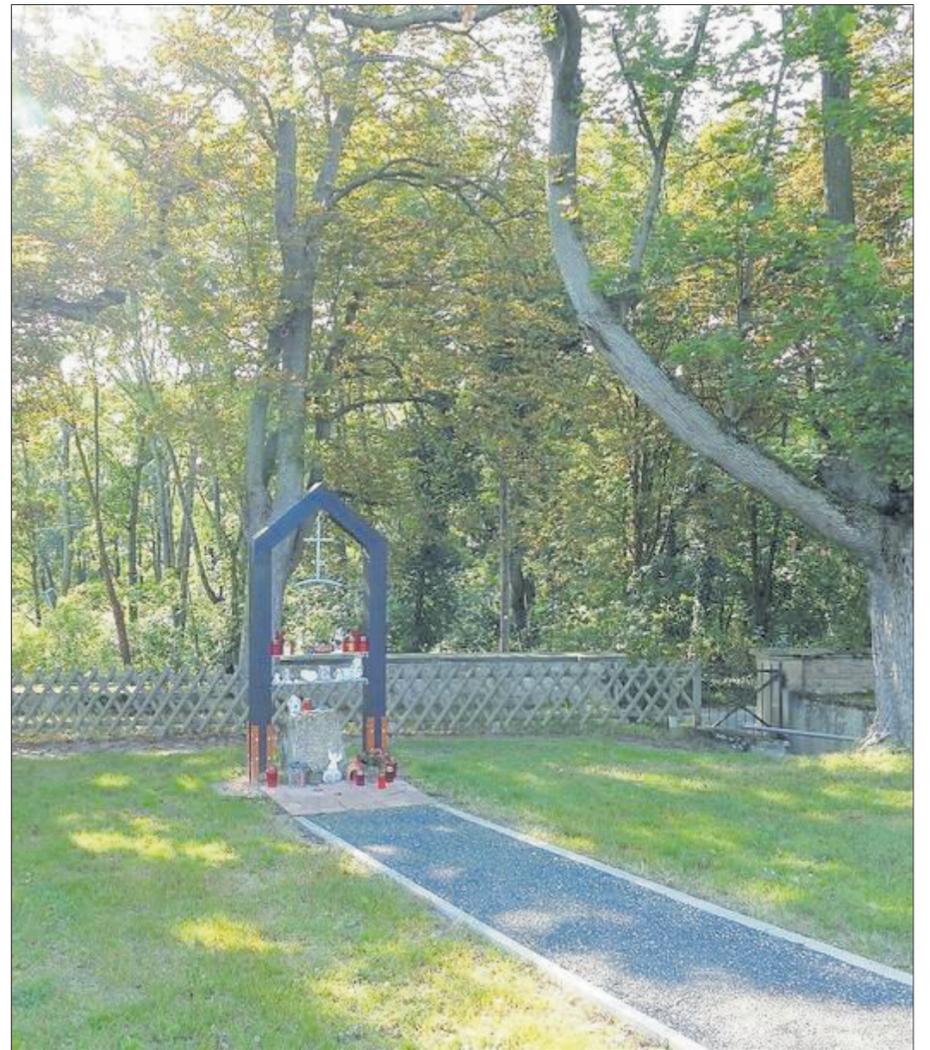
Wiese, Wald – und Friedhof Bestattungsformen können ganz unterschiedlich sein

Bei vielen neuen Bestattungsarten handelt es sich um sogenannte pflegefreie Gräber. Hier ist keine gärtnerische Pflege durch die Angehörigen erforderlich. Die Kosten sind bereits in der Friedhofsgebühr enthalten. Ob gekennzeichnetes oder anonymes Grab – beides ist bei der Urnenbestattung möglich. Welche Beisetzung passt, hängt auch davon ab, ob und wie oft Angehörige zu Besuch kommen wollen und wie mobil sie in einigen Jahren noch sind.

Empfehlenswert ist es, zu Lebzeiten festzulegen, ob später eine Körperbestattung oder eine Einäscherung erfolgen soll, damit den Angehörigen diese Entscheidung in der Zeit der Trauer abgenommen wird. Die Körperbestattung ist zumeist teurer wegen massiverer Särgen und höherer Grabkosten.

Außerdem gibt es hierbei weniger Möglichkeiten für die Art der Beisetzung, wie sie viele Städte und Gemeinden bei Urnengräbern anbieten.

Die Urnenbestattung als Folge der Feuerbestattung ist mittlerweile die häufigste der Bestattungsarten in Deutschland und wird immer öfter gewählt. Ein Grund dafür sind auch die alternativen Möglichkeiten, die Urne beizusetzen. Wenn Menschen aus verschiedenen Orten zusammenkommen, gibt es beispielsweise beim Rhein-Taunus-Krematorium die Möglichkeit der Abschied-



Empfehlenswert ist es, zu Lebzeiten festzulegen, ob später eine Körperbestattung oder eine Einäscherung erfolgen soll.
Foto: akz-o

nahme am Sarg mit Übergabe in die Feuerbestattung am Vormittag und der Beisetzung am Nachmittag. Die einfachste Beisetzungsmöglichkeit ist das Rasengrab. Bei der Bestattung im Blumengarten wird die Urne des Verstorbenen auf einer besonders gestalte-

ten, mit Stauden und immergrünen Pflanzen angelegten Fläche beigesetzt. Bei einer Waldbestattung wird die Urne einer verstorbenen Person an einem Baum in einem dafür vorgesehenen Bestattungswald beigesetzt. Bei einer Bestattung in einem Kolumbarium wird die Ur-

ne einer verstorbenen Person in einer Urnenwand beigesetzt. Die Nische, in die die Urne gestellt wird, wird im Anschluss mit einer Platte fest verschlossen. Kolumbarien befinden sich auf Friedhöfen oder in Kirchen oder sind Teil eines Krematoriums.
akz-o

Echte Wertschätzung ohne Floskeln

Taktvoll kondolieren – einige Tipps



Kondolenzschreiben sollten handschriftlich erfolgen.
Foto: Pixabay

Rituale und Berührungen – Beistand für Trauernde ist wichtig. Eine Umarmung und ein tröstender Händedruck lassen zwar Tränen fließen, helfen aber unbedingt, weil sie zeigen: Du bist nicht allein – wir sind bei Dir! Es ist viel Finger-spitzengefühl und Einfühlungsvermögen gefragt.

Floskeln wie „Herzliches Beileid“ oder „Ich kondoliere Ihnen“ sollten vermieden werden. Persönlicher und natürlicher ist etwa: „Es tut mir leid, dass Sie Ihre Mutter verloren haben“; „Ich habe gehört, dass Ihr Vater gestorben ist. Das tut mir sehr leid“. Für Hinterbliebene ist es wichtig, dass sie in ihrer Trauer ernst genommen werden. Ratschläge sind fehl am Platz. Eine Karte oder ein Brief sind vor allem dann wertvoll, wenn der Text persönlich und individuell ist, also

keine geschwollenen Formulierungen verwendet werden, die nicht zum eigenen Stil passen. Taktvoll ist es, handschriftlich und mit schwarzer Tinte zu schreiben und vorgedruckte Kondolenzkarten immer mit persönlichen Worten zu ergänzen. Wer die verstorbene Person persönlich kannte, kann die Beziehung und gemeinsame Erlebnisse einbringen. Wer die verstorbene Person nicht gut oder gar nicht persönlich kannte, wie die Mutter oder den Vater einer Bekannten, kann so da-

rauf eingehen: „Ich bin Deiner Mutter nur einmal begegnet, aber sie hatte eine herzliche, offene Ausstrahlung. Oder „Ich kannte Deinen Vater nicht persönlich, aber ich weiß, dass Ihr Euch nahestandet und dass Dir diese Beziehung nun fehlen wird.“ Für Briefe sollte am besten schlichtes, weißes Briefpapier, das schwerer ist als 80 Gramm/Quadratmeter. Schwarz umrandetes Papier und Umschläge sind der Trauerfamilie vorbehalten und werden nicht bei Kondolenzschreiben an die

Trauerfamilie benutzt. Statt einer maschinellen Frankierung sollte eine Briefmarke benutzt werden. Das gilt auch für einen Trauerfall im geschäftlichen Umfeld. Tabu sind Firmenpapier mit dem Logo und der Bankverbindung und Kondolenzschreiben per E-Mail, allerdings kann man einer nahestehenden Person im ersten Schockmoment eine mitfühlende Textnachricht schicken, dies ersetzt jedoch nicht eine Karte oder einen Brief. Wenn Trauernde das Bedürfnis haben zu reden, sollte man sich Zeit zum Zuhören nehmen. Konkrete Hilfsangebote können unterstützen. Sätze wie „Ruf mich an, wenn du etwas brauchst“ helfen wenig. Wichtig ist es, den Blickkontakt herzustellen, denn die Augen sind die Fenster der Seele. Weitere Informationen unter www.etikette-trainer.de.
ETI

Waffelessen bei der AWO

Kalletal-Kalldorf. Der AWO-Ortsverein Kalldorf lädt zum gemütlichen Nachmittag ein – und zwar für Mittwoch, 17. Januar, ab 15 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Kalldorf, Am Mühlenleich 1. Alle Teilnehmer können sich auf Waffeln mit Kirsch freuen. Anmeldungen nehmen Tanja Grüttemeier, 05733/7264, oder Ilse Sievering, 05733/5853 entgegen.

Elmar Brok beim Neujahrstreffen

Kalletal. Mitglieder und Freunde der CDU Kalletal treffen sich am morgigen Sonntag, 7. Januar, ab 11 Uhr im Tannenhof Henstorf zum traditionellen Neujahrsempfang mit Schinkenessen. Anlässlich der Europawahl am 9. Juni dieses Jahres wird unter anderem auch der langjährige, heimische Europaparlamentarier Elmar Brok als Gast erwartet.

Ein Meister am Xylophon

Dorfmusikanten aus Lippe überzeugen in der Schlosskirche

Kalletal-Varenholz (red). Rund 50 Besucher kamen in die Schlosskirche Varenholz, um dem Blasmusikspiel der Dorfmusikanten aus Lippe zu lauschen. Und sie wurden nicht enttäuscht: Die acht Musiker, von denen einige sogar aus dem Hamelner Raum kommen, hatten 14 Lieder im Programm. Zudem erfreuten sie auch noch mit zwei Zugaben. Das Publikum verabschiedete die in schwarzen Hosen und weißen Hemden gekleideten Künstler mit herzlichem Beifall.

Das Konzert eröffnete Gemeindegeschäftsführerin Michaela Mannetter. „Lieder bestimmen oft unser Leben“, sagte sie unter anderem. Sie freute sich, dass auch zahlreiche Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehr anwesend waren, die „beim Hochwasser viel geleistet haben“. Michaela Mannetter wandte sich ans Publikum: „Bitte singen Sie mit, schunkeln Sie.“

Ein schöner Service der Musikanten war, dass vor den jeweiligen Liedern, meist in Blöcken zusammengefasst, Informationen gegeben wurden. Das nahm Kai Rellersmann per Mikrofon vor. Im ersten Programmteil bis zur Pause standen acht Melodien auf dem Programm. Es gab zum Beispiel die Polka „Böhmische Liebe“ und das Egerländer-Lied „Urlaubsschein“. Aus

einem Broadway-Musical stammte das berühmte „Hello Dolly“. „Unser Programm ist leicht orientalisch angehaucht“, erklärte Rellersmann und spielte dabei auch auf den „Maxglaner Zigeunermarsch“ an. Fußballfreunde dürfte der „Steigermarsch“ nicht unbekannt sein, der in den Stadien von Gelsenkirchen und Aue immer gespielt wird.

Damit begann der zweite Teil des Konzerts. Den Bee-Gees-Hit „How deep is your love“ spielten die Musikanten ebenso begeistert wie das berühmte „Halleluja“ von Leonard Cohen. Das Programm vor den beiden Zugaben beendete der Hit der DDR-Gruppe Karat: „Über sieben Brücken musst du gehen.“ Auch Peter Maffay hat diesen Song intoniert.

Bei der ersten Zugabe „Wo die Weser einen großen Bogen macht“ sangen Teile des Publikums mit, während andere schunkelten. Das Schlusslied war „Aber dich gib't nur einmal für mich“, bekannt gemacht durch die „Nilsen Brothers.“ Erwähnt werden muss eine Einlage von Michael



↑ Michael Schoppe aus Sonneborn begeistert in Varenholz mit seinem rasanten Xylophon-Spiel.



⇐ Michaela Mannetter bei der Begrüßung des Publikums zum Konzert in Varenholz.

Fotos: Hans-Ulrich Krause

Schoppe, der ansonsten das Schlagzeug bediente. Diesmal ging er jedoch ans Xylophon, das er beim Lied „Zirkus

Renz“ meisterhaft und rasant bediente. Das gab Sonderapplaus. In der Pause servierte die Kirchengemeinde Varenholz durch Küsterin Marita Kollert

Imbiss und Getränke. Eine kleine Randnotiz: Die Leitung der Dorfmusikanten aus Lippe haben Christian Tegtmeyer und Andreas Peglow. Letzgenannter wohnt in Langenholzhäusen. Und er wurde tatsächlich nach dem Konzert gefragt, ob er mit dem früher bekannten Humoristen „Nelkenheini“ verwandt wäre. „Das war mein Onkel“, erklärte Peglow.

Weihnachtsbäume: Wer wirft am weitesten?

13. Heidelbecker Wettbewerb

Kalletal-Heidelbeck-Tevenhausen (red). Die Vereinigung Heidelberg-Tevenhausen lädt zum 13. Heidelbecker Weihnachtsbaum-Weitwurf ein. Die Veranstaltung findet am Sonntag, 14. Januar, statt und beginnt um 14 Uhr im und am Dorfgemeinschaftshaus.

Zunächst können sich Werfer und Zuschauer bei Kaffee und Kuchen stärken. Danach startet der 13. Heidelbecker Weihnachtsbaum-Weitwurf-Wettbewerb.

Neben den Einzelwettbewerben für Herren, Damen, Jugendliche und Kinder gehen auch Mannschaften (Herren, Damen, Mixed) an den Start. Eine Mannschaft besteht aus drei Perso-

nen. Die Sieger und Sieger-teams erhalten Urkunden und attraktive Preise. Zuschauer können die Wettbewerbe bei Glühwein und Bratwürstchen beobachten.

Die Weihnachtsbäume werden am Samstag, 13. Januar, ab 9.30 Uhr eingesammelt. Wer seinen ausgedienten Weihnachtsbaum für den Wettbewerb zur Verfügung stellen möchte, kann ihn zu den folgenden Sammelstellen bringen: Glascontainer Heidelbeck, Spielplatz Heidelbeck, ehemalige Schmiede am Weihnachtsbaum. Glascontainer Tevenhausen, Bushaltestelle Tevenhauser Krug und in der Dorfstraße an der Einfahrt Schlüter.

– Sonderthema –

SENIORENRATGEBER



– Sonderthema –

Betreuungsservice B. Schwederske



Hilfe im Alltag für Pflegebedürftige und Angehörige

Neustadt 2
32694 Dörentrup

0176 / 2478 45 31
b.schwederske@freenet.de

Pflege ist mehr als vor Ort sein

Wenn Angehörige als Pflegende auf Distanz sind

Am Anfang macht man sich nur ein bisschen Sorgen, weil es bei den Eltern nicht mehr so richtig rund läuft. Altersbedingte Einschränkungen nehmen zu, im Haushalt bleibt vieles liegen, mit dem Handyvertrag

geht etwas schief. Dann kümmert man sich halt, erledigt Telefonate, füllt Formulare aus und bringt beim Wochenendbesuch den Garten auf Zack. Und schon steckt man mittendrin in der Pflegesituation.

Doch diesen fließenden Übergang zwischen Sorge und Pflege nehmen gerade erwachsene Kinder, die in größerer Distanz zu ihren Eltern wohnen, oft gar nicht richtig wahr. Sie sehen sich selbst nicht als Pflegepersonen und werden auch von der Umwelt nicht so betrachtet.

„Wir haben ein enges Bild davon, wie Pflege funktioniert und auch auszusehen hat“, beschreibt Prof. Dr. Annette Franke, Professorin für Gesundheitswissenschaften und Soziale Gerontologie an der Evangelischen Hochschule in Ludwigsburg, die Situation. Wie sie im Ratgeber „Pflege und Sorge auf Distanz“ von der „compass private pflegeberatung“ erklärt, gehe es bei der Pflege aus der Ferne – dem „Distance Caregiving“ – aber nicht nur um die tatsächliche Pflegetätigkeit, sondern im weitesten Sinne um Unterstützung. Wie viel sie dabei leisten, sei Betroffenen zunächst oft gar nicht klar: „Erst im Gespräch über ihre Aufgaben kommt es für Distance Caregiver dann oft zu einem wirklichen Aha-Erlebnis“, so Franke. Denn zu Organisation, Recherche, Briefverkehr und Telefonaten kommen häufig noch Besuche vor Ort, um emotionale Unterstüt-

zung und praktische Hilfen zu leisten. Damit das nicht in Überforderung endet, sollten Betroffene sich rechtzeitig um fachkundige Beratung kümmern.

Gute Selbstfürsorge ist wichtig

Trotz ihres Engagements kämpfen viele sich aus der Ferne kümmernde Kinder mit einem schlechten Gewissen, weil sie gefühlt immer „zu wenig“ tun. Dagegen kann helfen, sich selbst ganz bewusst als pflegenden Angehöriger wahrzunehmen und das auch nach außen zu kommunizieren. Außerdem ist es wichtig, von Anfang an eine gute Selbstfürsorge zu betreiben, sein eigenes Leben zu behalten und für kraftspendende Auszeiten zu sorgen. Denn um pflegebedürftige Angehörige liebevoll zu begleiten, muss man selbst entspannt und gesund bleiben.

Informationen erhält man zum Beispiel über die kostenfreie „compass“-Servicenummer 0800/1018800. Privatversicherte erhalten dort auch Beratung vor Ort und per Videogespräch, gesetzlich Versicherten stehen dafür Pflegestützpunkte in der heimischen Region zur Verfügung. djd

Mittagessen

täglich frisch gekocht

- Von Mo. – Fr. 7 frisch zubereitete Menüs zur Auswahl
- Eine vegetarische Menülinie
- Wochenend- und Feiertags-Versorgung
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Wechselnde Spezialitäten in unseren Aktionswochen

Neukunden Aktion! -20%*

Wenn Sie an 5 aufeinander folgenden Tagen bestellen, bezahlen Sie nur für 4 Tage. Gültig bis zum 30.09.23



Menüpreis
9,50 €
inkl. Lieferung und Dessert

Meyer Menü
LIEFERT LECKER

Einfach bestellen: Tel. 0800-150 150 5 • lokale Tel. 05264-646 30 • www.meyer-menue.de



Tipps für gesunde Knochen

Osteoporose: Beschwerden lindern

Bei Osteoporose, dem sogenannten Knochen-schwund, verlieren die Knochen an Stabilität und werden brüchig. Zu den Anzeichen gehören Knochenbrüche, die selbst bei kleineren Unfällen auftreten, und anhaltende Rückenschmerzen. Die zeigen sich aber oft erst im fortgeschrittenen Alter. Das macht Vorbeugung in jungen Jahren so wichtig. Doch auch Menschen, die bereits an Osteoporose erkrankt sind, können ihre Knochen stärken und die Beschwerden lindern.



Menschen, die bereits an Osteoporose erkrankt sind, können ihre Knochen stärken und die Beschwerden lindern.
Foto: airborne77/stock.adobe.com/vitamindoc-tor.com/akz-o

Bewegung ist bei Osteoporose sowohl vorbeugend als auch im Krankheitsfall ein Muss. Eine starke Muskulatur allein schützt nicht. Erst durch die Belastung wird der Knochenstoffwechsel angeregt. Dadurch gewinnen die Knochen an Stabilität. Ideal ist deshalb gerätegestütztes Krafttraining. Auch zügiges Gehen, mehrmals pro Woche für mindestens 30 Minuten, hat einen günstigen Einfluss auf Knochen und Muskulatur. Das ist oft leichter für Men-

schen, bei denen Osteoporose bereits Schmerzen verursacht. Welches Training das richtige ist, sollten Betroffene gemeinsam mit ihrem Arzt entscheiden. Grundsätzlich ist es leicht, Calcium über die Ernährung aufzunehmen. Gute Lieferanten wie Milchprodukte (vor allem Käse und Joghurt), aber auch Gemüse wie Grünkohl, Spinat, Brokkoli sowie Hülsenfrüchte lassen sich gut in den Speiseplan integrieren. Doch etwa die Hälfte der Deutschen nimmt nicht ge-

nügend Calcium über die Nahrung auf. Dies betrifft besonders häufig Senioren, Jugendliche und Menschen, die auf Milchprodukte verzichten. Fehlt dem Körper Calcium, gleicht er diesen Mangel aus, indem er den Mineralstoff aus den Knochen abbaut: Das Osteoporoserisiko steigt. Vorbeugend und im Fall eines Mangels kann es sinnvoll sein, Calcium in Form eines Mikronährstoffpräparates einzunehmen. Unser Körper kann Vitamin D unter Einwirkung von

Sonnenlicht auf die Haut selbst herstellen. Allerdings scheint hierzulande die Sonne nur zwischen März und Oktober stark genug für eine ausreichende Produktion. Die Versorgung durch die Nahrung abzudecken ist schwierig, denn nur wenige Lebensmittel, etwa Lebertran und fettiger Fisch, sind gute Vitamin-D-Lieferanten. Besonders im Winter kann die Einnahme von Mikronährstoffpräparaten einem Mangel vorbeugen oder diesen ausgleichen. akz-o

Wie bitte?! – Gut hören und Sprache verstehen

Hörsysteme sind nützliche Alltagshelfer

Sprache ist der Schlüssel zur Kommunikation. Doch was passiert, wenn Sprache nicht verstehbar ist, zum Beispiel, weil die Umgebungsgereusche zu laut sind?



Ein gutes Sprachverstehen ist die Grundlage, um miteinander lachen zu können. Foto: Pixabay

Bei großen Familienfeiern, Partys oder Restaurantbesuchen wirken verschiedene Schallquellen auf das Gehör ein, und es fällt schwer, die gesprochene Sprache zu verstehen. Menschen mit Hörverlust – und auch solche, die noch nicht wissen, dass sie einen Hörverlust haben – geraten immer wieder in schwierige Situationen, und es entstehen Missverständnisse. Die Ursache dafür liegt meist darin, dass mit zunehmendem Alter die Wahrnehmung von hohen Frequenzen nachlässt. Es fällt schwer zu verstehen, ob das Gegenüber „zwei“ oder „drei“, „Blatt“ oder

„glatt“ gesagt hat. Das Zwitschern der Vögel, auch Zischlaute und Konsonanten, können weniger gut verstanden werden. Hörsysteme sind nützliche Alltagshelfer, die diesen Verlust ausgleichen. Sie können auch noch etwas anderes: Sprache von störendem Lärm unterscheiden. Moderne Mikrofontechnik sorgt dafür, dass

Sprache in Konferenzen, bei Gesprächsrunden oder auch beim Restaurantbesuch verstanden wird. Hörsysteme sind quasi führend in der digitalen Welt und lassen sich zum Beispiel dank Bluetooth-Technologie mit TV-Geräten verbinden. Telefonate können in Echtzeit auf das Hörsystem übertragen werden, und

die Lieblingsmusik wird direkt auf das Hörsystem gestreamt. Störende Umgebungsgereusche können dabei herausgefiltert werden. Damit wird Sprache auch in schwierigen Situationen verständlich. Übrigens, wer möchte, kann das Hörsystem auch über eine App auf seinem Smartphone steuern und damit die Lautstärke oder verschiedene Programme auswählen.

„Oft sind es die kleinen Dinge, die eine große Wirkung haben. Ein kostenfreier Hörtest beim Hörakustiker gibt Aufschluss über das persönliche Hörvermögen. Eine frühzeitige Versorgung mit Hörsystemen macht den Alltag leichter und sorgt für mehr Lebensqualität“, sagt Beate Gromke, Hörakustikmeisterin und Präsidentin der Europäischen Union der Hörakustiker e. V. (EUHA). akz-o



BETREUUNGSTEAM
Lippe e.V.

Hilfe und Begleitung für Hilfsbedürftige und deren Angehörige

Hambruchtwete 1
32756 Detmold

Telefon: 0 52 31 / 3 82 33
info@BetreuungsTeamLippe.de

www.BetreuungsTeamLippe.de

DER FAHRSERVICE
Schnüll
INHABER: H. MEIER
MIETWAGEN SERVICE
05262-706

spz
Sozialpädagogisches Zentrum
Hameln-Pyrmont gGmbH

„Vielfalt leben!“
menschlich und nah

Bei uns finden Menschen mit geistiger und/oder körperlicher Beeinträchtigung die passenden Wohn- und Betreuungsformen:

- ➔ Wohnangebote in der eigenen Wohnung oder in unseren Häusern
- ➔ Tagesförderung und Tagesstruktur in unserer Tagesförderstätte
- ➔ Tagesstruktur und Beratung für Menschen mit psychischer Erkrankung in unserer Tagesstätte GeZeitEn.

Jetzt informieren: www.spz-bp.de

SPZ gGmbH · Schillerstraße 58 · D-31812 Bad Pyrmont · +49 52811609011 · info@spz-bp.de

AWO Pflege- und Betreuungsdienst
Extertal
Frohes neues Jahr!

2024 hat begonnen und wir schauen mit Ihnen voller Zuversicht nach vorn! Wir wünschen Ihnen Gesundheit, Glück und vor allem Freude am Leben!

☎ **05232 9756 756** Bahnhofstr. 20 32699 Extertal
pflagedienst-ex@awo-lippe.de

AWO Pflege- und Betreuungsdienste Lippe gGmbH www.awo-lippe.de

AWO **Friedrich-Winter-Haus**

Langzeit- und Kurzzeitpflege
Tel. 05262 408-0

Essen auf Rädern / „Täglich frisch!“
Tel. 05262 408-100

Gute Pflege & Betreuung seit über 30 Jahren.

Wir freuen uns auf Sie!
Extertal-Bödingfeld / www.friedrich-winter-haus.de

MEIER
Inh. Jens Grascha
Bahnhofstr. 20
32699 Extertal
Fax 05262/995627

Krankenfahrdienst
www.krankenfahrdienst-meier.de

sitzend & liegend • Roll- & Tragestuhlfahrten

- Bestrahlungsfahrten
- Dialysefahrten
- Verlegungsfahrten
- u.v.m.

Wählen Sie:
05262
701

Familienanzeigen



Margret Laufhäger
† 26. November 2023

Auferstehung ist unser Glaube, Wiedersehen unsere Hoffnung, Gedenken unsere Liebe.

Es ist schön Verwandte, Freunde und Nachbarn zu haben, die sich in den schweren Stunden des Abschieds mit uns verbunden fühlten und ihre Anteilnahme auf so vielfältige Weise zum Ausdruck brachten. Hierfür sagen wir **herzlichen Dank**.

Im Namen der Familie:
Gabriele Baumeister
Extetal, im Januar 2024



Walter Rieger
† 13.12.2023

Statt Karten
Es ist schwer, einen geliebten Menschen zu verlieren.

Allen, die uns durch Wort, Schrift und Blumen ihre Verbundenheit gezeigt haben, gilt unser aufrichtiger Dank.

Marlies Rieger und Kinder
Extetal-Bösingfeld, im Januar 2024



Hilde Heidenreich
† 5. Dezember 2023

Es ist schön Verwandte, Freunde und Nachbarn zu haben, die sich in den schweren Stunden des Abschieds mit uns verbunden fühlten und ihre Anteilnahme auf so vielfältige Weise zum Ausdruck brachten. Dafür sagen wir **herzlichen Dank**.

Im Namen der Familie
Harald Heidenreich
Extetal, im Januar 2024

Wenn die Kraft zu Ende geht, ist Erlösung Gnade.

Nach langer schwerer Krankheit müssen wir Abschied nehmen von

Erhard Söffker
* 19.8.1947 † 29.12.2023

In liebevoller Erinnerung:
Deine Cornelia Swen, Marko Nadine mit Fiene und Flo

Traueranschrift:
Cornelia Marks, Sevinghausen 9, 32683 Barntrup

Die Beisetzung findet im engsten Familien- und Freundeskreis statt.

Bestattungen Biermann-Strate, Selbecker Straße 34, 32683 Barntrup

Statt Karten

Wenn Ihr mich vermisst, sucht mich in Euren Herzen!
Und wenn Ihr mich findet, bin ich bei Euch.

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von

Hubert Lehmeier
* 16.3.1963 † 29.12.2023

In stiller Trauer:
Deine Angela Frederik Isabell und Fabio mit Vito Aljoscha und Lisa Werner und Simone und alle, die ihn lieb hatten

31737 Rinteln-Goldbeck, Im Kloster 9

Der Trauergottesdienst findet am Donnerstag, dem 11. Januar 2024, um 13.30 Uhr in der Friedhofskapelle in Goldbeck statt.
Die Urnenbeisetzung erfolgt im Anschluss im Kreise der Familie.

Bestattungen Volker Wehrmann, Extetal

Autozubehör

Schramm
TÜV/AU Abnahme
KFZ-Meisterwerkstatt
MARTIN BENDIG Geschäftsführer
Konrad-Adenauer-Str. 38 | 31737 Rinteln | Tel. 05751 6004

Brauchen Sie einen Handwerker?

Fliesenleger ☎ (01 60) 97 73 96 54

Campingfahrzeuge

Rentner sucht Wohnmobil o. Wohnwagen. ☎ (01 51) 54 78 49 10

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen ☎ 0 39 44 - 3 61 60 www.wm-aw.de Fa.

Immobilien Kaufgesuche

Bauern-, Rest- und Pferdehöfe sucht freytag immobilien (05 51) 5 55 63

Kaufgesuche

Tischwäsche, Gobelin-Handarbeiten, Uhren aus Omas Zeiten, ☎ (01 63) 6 87 25 86

Verschiedenes

UMZÜGE HAUSH.-AUFLÖSUNGEN
TORSTER
SPEDITION
05151 5560080 und 0171 2685655

Impressum
Nordlippischer Anzeiger

Informationsträger für Barntrup, Dörentrup, Kalletal, Extetal

Herausgeber und Verlag:
Nordlippischer Anzeiger GmbH
Geschäftsführung: Claudia Reisch
Mittelstraße 15 | 32699 Extetal
Tel. 0 52 62 - 9 99 22
www.nordlipper.de
info@nordlipper.de

Redaktion: Nicole Lödige (verantwortlich)

Druck:
Deister- und Weserzeitung
Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Druckzentrum Hottenbergfeld,
Carl-Wilhelm-Niemeyer-Straße 15,
31789 Hameln

Gültig ist die Preisliste vom 1. Januar 2024

Neujahrsempfang auf dem Campus

ENGENO Pyrmont-Lügde lädt für 14. Januar ein

Lügde (rr). Für die Energiegenossenschaft (ENGENO) Pyrmont-Lügde steht mit dem Jahreswechsel der inzwischen zweite Neujahrsempfang vor der Tür. Und die Energiegenossenschaft lädt für Sonntag, 14. Januar, herzlich ein, gemeinsam auf das vergangene Jahr zurückzublicken.

Vier erfolgreich umgesetzte Projekte, zahlreiche Ideen im Projektvorrat und die Einführung des neuen Nachhaltigkeitsforums sind nur einige der Höhepunkte, die sie gemeinsam mit ihren Gästen Revue passieren lassen möchte.



Vorträge von zwei Gastrednern sind geplant

Im Fokus des Empfangs stehen die Vorträge der Gastredner Frank Stührenberg (CEO Phoenix Contact) und Dr. Stefan Bordihn vom Institut für Solarenergieforschung (ISFH) Hameln.

Frank Stührenberg, Vorsitzender der Geschäftsführung bei Phoenix Contact, wird spannende Einblicke in die Perspektive eines Industrieunternehmens geben. Welche Position nimmt Phoenix Contact in der Energiewende ein? Worauf kommt es an? Welche Herausforderungen stehen uns bevor? Welche Chancen ergeben sich? Stefan Bordihn wird auf die lau-

Dr. Stefan Bordihn (ISFH Hameln) geht auf die laufenden Forschungsaktivitäten des Solarforschungsinstituts ein.

Frank Stührenberg (CEO Phoenix Contact) gibt Einblicke in die Perspektive eines Industrieunternehmens. Fotos: pr.

fenden Forschungsaktivitäten des Solarforschungsinstituts in Hameln eingehen. Er spricht über die aktuelle Situation in der Photovoltaik-Industrie und bringt praxisnahe Beispiele für Photovoltaik-Anwendungen im ländlichen Raum mit.

Der Neujahrsempfang am Sonntag, 14. Januar, beginnt um 11 Uhr auf dem Kultur- und Bildungscampus der Stadt Lügde stattfinden (Am Ramberg 1 in Lügde). Letztes Jahr konnte die ENGE-

NO über 120 Bürgerinnen und Bürger begrüßen. Auch dieses Jahr werden für Fragen und Informationen vor Ort Aufsichtsrats- und Vorstandsmitglieder zur Verfügung stehen. Im Vorfeld wird bereits darauf hingewiesen, dass bei dem Neujahrsempfang keine Verpflegung bereitgestellt wird. Das hat den einfachen Grund, dass das Geld der Genossinnen und Genossen besser in nachhaltige Energieprojekte investiert werden soll.

Film melodien mit „accento“

Kalletal-Lüdenhausen. Musikliebhaber und solche, die es werden wollen, kommen am Samstag, 20. Januar, auf ihre Kosten. In der Kirche Lüdenhausen, Rosenweg 1, beginnt um 17 Uhr das Neujahrskonzert des Orchesters „accento Hannover“. Die Musikerinnen und Musiker präsentieren unter der Leitung von Raphaela Martens das Motto „Best of Filmmusik“ mit Songs aus Harry Potter, James Bond, Herr der Ringe und weiteren bekannten Filmen. Der Eintritt zu dem Konzert ist frei, um Spenden wird gebeten.

Jahresrückblick bei den LandFrauen

Vortrag über 900 Jahre Lippe

Kalletal-Hohenhausen. Die Hohenhausener LandFrauen starten mit ihrer Jahreshauptversammlung ins Jahr 2024. Nach einem Rückblick auf das vergangene Jahr referiert Cornelia Müller-Hisje über 900 Jahre lippische Geschichte und gibt einen Einblick in das Leben der lippischen Herrscher. Im Mittelpunkt steht dabei insbesondere das Wirken der Frauen der Dynastie. Die Veranstaltung beginnt am Mittwoch, 17.

Januar, um 14.30 Uhr im Schlosskrug Heidebeck. Anmeldungen sind bis zum Sonntag, 14. Januar, möglich bei Anne Frevert unter Telefon 05264/ 654445, per E-Mail landfrauen-hohenhausen@gmx.de oder auch über das Anmeldeformular auf der Homepage des Hohenhausener LandFrauen-Vereins: <https://www.wllv.de/kreisverband/lippe/ortsverband/hohenhausen>.

Aus alten Kalenderblättern etwas Neues herstellen

BUND-Gruppe Lemgo gibt Recyclingtipp

Kreis Lippe (red). Viele prächtvolle Kalender wandern spätestens im Frühjahr in den Papiermüll. Die Lemgoer Gruppe im Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) hat einen Tipp, wie man alte, schöne Kalenderblätter sinnvoll nutzen kann. Einfach gemeinsam mit Kindern daraus Briefumschläge erstellen. Auf einer Internetseite des WWF wird ge-

zeigt, wie das funktioniert: www.wwf-junior.de/juniorschoene-briefumschlaege-selber-machen/ Die Umschläge mit der persönlichen Note kann man dann zum Beispiel auch für einen Gutschein nutzen. Mitglieder des BUND Lemgo haben beispielsweise die zwölf Monatsblätter des alten Jahreskalenders „Alte Apfelsorten für Allergiker“

in tolle Briefumschläge verwandelt. „Dies ist zwar nur ein kleiner Recyclingbeitrag, der aber auch dazu anregt, einmal über weitere Möglichkeiten des Recyclings nachzudenken. Ein solches Projekt ist vielleicht auch etwas für Kindergärten und Schulen“, regt Willi Hennebrüder im Namen der Lemgoer BUND-Gruppe an.

Aus einem Kalendermonatsblatt haben Kinder farbenfrohe Briefumschläge erstellt.
Foto: BUND Lemgo

