

DORFGESPRÄCH

RECKE & UMGEBUNG



Mehr Infos unter: www.dorfgesprach-recke.de

Ausgabe 66 • Juli 2019



Wesselmann

med. Sport + Gesundheitszentrum

Am Mersch 5 · 49509 Recke · Tel. 05453/932200
www.gesundheitszentrum-recke.de

Markus Exeler
MEISTERBETRIEB

Hagenortstr. 40
48477 Hörstel

Tel. 0 54 59 / 80 57 10
Fax 0 54 59 / 80 57 11
Mobil 0 160 / 18 58 891
markus.exeler@osnanet.de

Heizung

Sanitär

Solar

Bauklempnerei

Weil Pflege Herz braucht!

Hauptstraße 54
49509 Recke
Telefon 0 54 53/8 07 39 00

info@homecare-intensivpflege.de
www.homecare-intensivpflege.de



- ◆ Fenster und Türen
- ◆ Wintergärten
- ◆ Schweißfachbetrieb
- ◆ Treppen- und Geländer
- ◆ Vordächer
- ◆ Edelstahlverarbeitung



Metallbau
WEWELER-BÖRJES
Stahl- und Aluminiumbau



Ausstellung, Beratung und Verkauf
Wiesengrund 28 • 49509 Recke-Steinbeck

Telefon (0 54 53) 9 19 98-0
Fax (0 54 53) 9 19 98-22

SCHÜCO
Partner

www.weweler-boerjes.de
E-Mail: info@weweler-boerjes.de



Hausanschrift Maschinenlager
Buchenweg 34 Am Wall
49509 Recke 49509 Recke
Telefon: 05453/71 62

- Minibagger/Radlader
- Rüttelplatten
- Scherenbühne
- Anhängerbühne 12 m/18 m/22 m
- 380 V Kompressor
- Druckluft-Elektroschlaghammer
- Diamantsägen/Kernbohrgeräte
- Holzhäckseler/Holzspalter
- Gartenfräse/Stromgeneratoren
- Heizgeräte/Bautrockner
- Weitere Maschinen auf Anfrage



www.reckermaschinenverleih.de • info@reckermaschinenverleih.de



GÖCKE
Ihr zuverlässiger Partner aus Steinbeck

- ELEKTROTECHNIK
- PHOTOVOLTAIK
- FAHRRÄDER
- HAUSHALTSGERÄTE
- SERVICE

Kirchstraße 22 | 49509 Recke-Steinbeck | Tel. 0 54 53/85 13 | www.elektro-goecke.de



IN DIESER AUSGABE:

BERICHTE (u.a.)

- Ferienspaß im Waldfreibad Am Sonntag den 28. Juli 2019 Seite 4
- NRW-Ticket für Azubis soll billiger werden Am 1. August startet Azubi-Ticket Seite 5
- Bewegungstage im CJD Elisabethkindergarten „Ich bin ganz schön schnell! Ich hab'ja auch zu Hause geübt!“ Seite 6
- TuS Radwanderer Auch für das zweite Halbjahr haben die Tourenführer Touren ausgearbeitet Seite 7
- Grün Grün Grün sind alle meine Kleider Umweltschutz, Nachhaltigkeit und Fast Fashion Seite 13
- Kinder für Natur begeistern Baumentdecker-Sets für Kindertagesstätten Seite 14
- 13. Radsternfahrt im Töddenland Seite 21
- Sportabzeichen-Wettbewerb startet Auf die Plätze, fertig, los! Seite 23





Foto: Evla - Fotolia.com
Titelbild: Robert Knieschke - Fotolia.com

RUBRIKEN

- Buchtipps
Claus Mikosch „Der kleine Garten am Meer“
 - Versicherungstipp
Entspannt in den Urlaub
 - Neues von Betty
 - Heilpflanzen: unsere bewährten Heiler
Pfefferminze: die Frische des Sommers
 - Praxistipps für ein glückliches Leben
Stop Mobbing!
 - Notrufnummern
 - Impressum

Seite 12

Seite 15

Seite 17

Seite 22

Seite 25

Seite 27

Seite 27



Saison-Ausverkauf in Diesel's-Gartenmöbelhalle

Hochwertige Gartenmöbel und exklusive Boxspringbetten zu knallhart kalkulierten Lagerpreisen!

Reduziert

UVP: 279 €

je 149,50 €

Markenware zu Dauer-Niedrigpreisen

%

%

Räumung unseres Bettenlagers: Noch viele hochwertige Boxspringbetten unglaublich günstig + sofort lieferbar!

Kanalstraße 8 - Rheine-Ost
 05971/8074400 - an der A30:
 Abfahrt Kanalhafen

Mo.-Fr. 10h - 19h Sa. 10h - 18h
 Sonntags Schautag von 11h - 17h*
 *Keine Beratung / Kein Verkauf

www.diesels-gartenmoebelhalle.de

Betten-Ecke Recke

Inh. E. Wozniak

Vogteistraße / Ecke Poststraße
Tel. 0 54 53/91 87 27 2
info@betten-ecke-recke.de

Öffnungszeiten: täglich 9.00 - 19.00 Uhr
Samstag 9.00 - 15.00 Uhr

Aufstehen mit Schwung, gute Betten halten jung!

★ ★ ★ ★ ★ www.betten-ecke-recke.de ★ ★ ★ ★ ★

Natürlich mit einer großen Auswahl

Betten – Boxspringbetten – Matratzen – Wasserbetten
Lattenrahmen – Oberbetten – Kissen – Zubehör

immer überraschend preiswert!

20% Einführungsrabatt
 auf Boxspringbetten der neuesten Generation

>>GUTE WARE<< >>GUTE PREISE<< >>GUTE NACHT<<
 ★ MIT KOMPETENTER BERATUNG & RUNDUMSERVICE ★

KIEFERORTHOPÄDIE + IMPLANTOLOGIE + ÄSTHETIK + CHIRURGIE + PROPHYLAXE + ZAHNTECHNIK



POTTKAMP 3 · 49509 RECKE
 TEL 0 54 53 · 93 38-0
 FAX 0 54 53 · 93 38-28
 INFO@ZMZ-RECKE.DE
 WWW.ZMZ-RECKE.DE



ZEIT FÜR IHRE GESUNDHEIT



Ferienspaß im Waldfreibad am Sonntag den 28. Juli 2019

Veranstalter sind der Förderverein und die DLRG Ortsgruppe Recke



Die Fitness-Tour des DLRG Bundesverband macht Halt in Recke und hat das Fitness-Wasserspielgerät dabei. Das Fitness-Wasserspielgerät ist ein 17 Meter langer Wasserparcours mit Hindernissen. Neben der Möglichkeit, sich allein auf dem Wasserparcours auszuprobieren besteht auch die Chance, mit einem vierköpfigen Team, im Wettkampf gegen andere Mann-

schaften anzutreten. Weiterhin bietet der Förderverein des Waldfreibades eine mobile Wasserskianlage, zwei Tretboote, ein Wassertrampolin und ein Schwimmponton, zwei Volleyballspielfelder sowie den beliebten Tischkicker und die Tischtennisplatte.

Der DLRG ist für das Fitness Spielgerät sowie Spiel und Spaß auf dem Wasser und an Land zuständig.

Was unterscheidet das Waldfreibad von den umliegenden Freibädern?

„Vielen Dank für die Frage“, so Werner Rählmann, der erste Vorsitzende des Fördervereins, „Bei uns haben Sie Platz – viel Platz und familienfreundliche Eintrittspreise!“

„Wo sonst können Sie schon ungestört lange Bahnen schwimmen. Bis zur Insel sind es gute 100 Meter. Und unser Freibad ist ein Naturbadesee. Es ist kein Chlor im Wasser - dass ist gut für Ihre Haut. Zudem sprechen die vorhandenen Gewässpflanzen für die ausgezeichnete Qualität des Wassers. Das Streicheln an den Füßen beim Schwimmen erhöht den Badespaß. Auf dem Wasser befinden sich zudem zwei Tretboote, ein großes Trampolin und ein Ponton.

Neben dem eigentlichen Schwimmen bietet das Gelände viele Möglichkeiten zur sportlichen Betätigung. Wir haben hier zwei Volleyball-Spielfelder, Tischkicker, Tischtennisplat-

ten und eine große Liegewiese. Das Kiosk mit der Terrasse runden das Freizeitangebot ab.“

Welche Maßnahmen sind als nächstes geplant:

Neben den „normalen Instandhaltungen“ möchten wir direkt nach der laufenden Badesaison das Nichtschwimmerbecken sanieren. (siehe Graphik) Das Becken bekommt einen neuen Boden und zwei neue Seitenwände. Zudem ist im vorderen Bereich ein Babybecken integriert. rüber zur gegenüberliegenden Seite erschaffen für das neue Nichtschwimmerbecken ein einzigartiges Erscheinungsbild.

Die Finanzierung ist zum größten Teil bereits gesichert – es fehlt allerdings noch ein Restbetrag von ca. 20.000,- Euro. Bitte unterstützen Sie das Projekt. Auch die kleinste Spende hilft uns bei der Umsetzung der Renovierung. Bankdaten und weitere Infos finden Sie unter www.Freibad-Recke.de (pd)

NRW-Ticket für Azubis im Kreis Steinfurt soll billiger werden

Am 1. August startet Azubi-Ticket

Für Studenten ist es eine Selbstverständlichkeit, jetzt kommt es auch für Azubis: ein vergünstigtes Ticket für Bus und Bahn.

Doch für viele der 10.200 Auszubildenden im Kreis Steinfurt dürfte die Monatskarte, die ab August zu haben ist, zu teuer sein. Davon geht die Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten (NGG) aus.

„Das Ticket kostet 62 Euro für einen Verkehrsverbund und 82 Euro für ganz NRW. Mancher Berufsstarter muss da schon genau rechnen, ob er sich das leisten kann“, sagt der Geschäftsführer der NGG Münsterland, Helge Adolphs. So verdiene etwa ein angehender Koch im ersten Lehrjahr 750 Euro pro Monat. Der Ticketpreis sei da „alles andere als ein Pappenstiel“, betont Adolphs.

Die Gewerkschaft NGG hatte sich zusammen mit dem DGB jahrelang für die Einführung eines Azubi-Tickets in NRW starkgemacht.

„Angesichts steigender Mieten in den Großstädten und überfüllter Straßen sind immer mehr Azubis auf das Pendeln im Nahverkehr

angewiesen. Die Einführung eines ÖPNV-Ticket war überfällig“, so Adolphs.

Der Fahrschein erleichtere es Berufsanfängern, zur Arbeit oder zur Berufsschule zu kommen. Außerdem gehe es um ein Stück Lebensqualität. „Ob Verwandtschaftsbesuch, Kino oder Kneipenabend – das Ticket hilft dabei, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.“

Wer jedoch an einer Hochschule eingeschrieben ist, zahlt für ein NRW-Semesterticket lediglich um die 170 Euro – und kann damit sechs Monate lang fahren. „In dieser Größenordnung sollte sich auch das Azubi-Ticket bewegen“, fordert Adolphs.

Die NGG Münsterland ruft Landesverkehrsminister Hendrik Wüst (CDU) nun zu Nachverhandlungen mit den Verkehrsbetriebern auf.

Notfalls müssten zusätzliche Haushaltsmittel aufgebracht werden. Helge Adolphs: „Mobilität ist zu einer entscheidenden Frage für Berufsanfänger geworden. Das darf nicht am Geld scheitern.“ (pd)

Fahrkarten

Tickets / Billets / Biglietti

Freie Fahrt mit besserem Azubi-Rabatt, das fordert die Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten (NGG). Auszubildende müssen aktuell 82 Euro pro Monat bezahlen, um in NRW mobil zu sein. Studenten sind mit 170 Euro für ein halbes Jahr dabei. „Da geht noch was, wenn man für Azubis was tun will“, so die NGG.



Mietservice



Ersatzteile



Fachwerkstatt



Ibbenbürener Straße 1-3
48496 Hopsten
Tel.: 0 54 58 / 93 17-0
info@jasper-mietservice.de

mehr Infos unter: www.jasper-mietservice.de



- Gartentechnik
- Baumaschinen
- Forsttechnik
- Arbeitsbühnen

u.v.m.



SPELLER

Rollladen und Markisenbau
Servicebetrieb

Verkauf, Montage und Reparatur von

- Rollläden
- Rollladenantriebe
- Markisen
- Smart Home
- Terrassendächer
- Beschattungen aller Art
- Raffstore
- Wintergartenbeschattungen

Ausstellung: Mühlenweg 2 • 48496 Hopsten
Tel. 0 54 58 / 93 67 17 • Mobil 01 60 / 98 31 12 04
Mail info@rollladen-speller.de • www.rollladen-speller.de

Steuerkanzlei
Lüttmann

Verschenken Sie kein Geld!

Poststraße 7b · Recke · ☎ 05453 / 9313-0

Bewegungstage im CJD Recke Elisabethkindergarten

„Ich bin ganz schön schnell! Ich hab´ja auch zu Hause geübt!“



So motiviert war nicht nur dieses Kind während der Bewegungstage im März. Natürlich spielt die Bewegungsförderung grundsätzlich eine große Rolle im Alltag eines Kindergartens. Sie kommt nicht nur den kindlichen Bedürfnissen nach Bewegung und Spiel entgegen, sondern öffnet ihnen auch das Tor zum Lernen.

„Mit unseren „Bewegungstagen“ wollten wir der „Bewegung“ ganz besondere Aufmerksamkeit schenken. Spiel und Sport zogen sich wie ein roter Faden durch alle Bereiche des Kindergartenalltags.

Morgens schon kamen Klein und Groß in Turnkleidung herein und in jeder Gruppe fing der gemeinsame Tag mit dem Tanzlied „Theo,

Theo ist fit, wie ein Turnschuh´ und alle machen mit...“ an. Die Gruppenräume wurden immer wieder mit Geräten aus dem Turnraum umgestaltet und gaben so immer wieder neue Bewegungsanlässe. In unserer Turnhalle wurden unterschiedliche Aktionen angeboten, zum Beispiel mit Schwungtöchern, Alltagsmaterial (Zeitungen,

Schuhkartons usw.) Musik und Tanzspiele, Ballspiele und noch viel mehr. Im Stuhlkreis wurden viele bekannte und neue Bewegungs- und Tanzspiele ausprobiert. Gemalt haben wir auf dem Fußboden oder unter dem Tisch. Dazu wurde ein Blatt unter einen Tisch geklebt und wie ein Auto-mechaniker schoben wir uns auf dem Rollbrett unter den Tisch. Einmal entstand die Idee, ein Piratenschiff zu bauen. Dazu wurde ein Tisch umgedreht und mit viel Phantasie und kreativen Ideen entstand das Schiffszubehör. Auch unser Frühstück hat sich verändert: Jedes Kind brachte zusätzlich zum eigenen Butterbrot ein Gemüse- oder Obstteil pro Woche für die Gruppe mit. So war es jedem möglich aus einem vielseitigen Angebot an Rohkost zu wählen und auch mal etwas Neues auszuprobieren: Denn Gesunde Ernährung und Bewegung passt gut zusammen!

Wir erlebten zwei aktive und spannende Wochen und alle sind sich einig: Dies waren unsere ersten, aber nicht letzten Bewegungstage.“, berichtet die Einrichtungsleiterin Julia Weßling. (pd)

Bauen
Modernisieren

Planung
Baubetreuung

Rieke

Gestaltung und Fertigung
der Inneneinrichtung

Tischlerei Matthias Rieke GmbH & Co. KG
Schwegerhook 2 · 49509 Recke
Tel. 05453/9332-0 · info@tischlerei-rieko.de

www.tischlerei-rieko.de

TuS Radwanderer

Auch für das zweite Halbjahr 2019 haben die Tourenführer wieder schöne Touren ausgearbeitet.

TuS Radwanderer Tourenplan

Juli bis Oktober 2019

| Wochen tag | Datum | Start Uhrzeit | Tourenbeschreibung | KM ca. | Tourenführer | Telefon | Anmeldung | | Fahrrad-anhänger |
|------------|----------------|---------------|---|--------|-------------------------|---------|-----------|------|------------------|
| | | | | | | | Ja | Nein | |
| Sa | 13.Jul | 14:00 | Mettingen Hügeltour | * 36 | Hubert Pinke | 3520 | | X | |
| Sa | 27.Jul | 14:00 | Volltage, Hollenstede, Settrup | * 42 | Hildegard Dühnen | 7732 | | X | |
| Sa | 10.Aug | 14:00 | SSC Schale Wurfscheibenschießstand | * 36 | Hubert Pinke | 3520 | | X | |
| Sa | 24.Aug | 14:00 | Uffeln, Dreierwalde | * 43 | Erwin Harte | 1465 | | X | |
| Sa | 14.Sep | 14:00 | Üffeln | * 45 | Petra Hüntemeyer | 7438 | | X | |
| Sa | 28.Sep | 14:00 | Riesenbeck | * 42 | Reinhard Heitkamp | 3582 | | X | |
| Sa | 12.Okt | 14:00 | Hörstel | * 35 | Franz – Josef Albermann | 96156 | | X | |
| Sa | 26.Okt | 14:00 | Rund um Recke | * 30 | Hubert Pinke | 3520 | | X | |
| Ab Di | 02.Apr | 19:00 | Jeden Dienstag um 19:00 Uhr Abendtour von April bis Recker Kirmes | | | | | | |
| | | | Mehrtagestouren | | | | | | |
| Do.-Sa. | 29.-31. August | | 3 Tages Tour nach Minden | | Waltraud & Erwin Harte | 1465 | X | | |

Start jeweils an der Gaststätte ehemals Haus Strübbe / Wiebrock, oder wie durch die Presse bekannt gegeben.

Teilnehmer, die nicht Mitglied des TuS sind, haben bei diesen Veranstaltungen keinen Versicherungsschutz.

Bei Touren die mit * gekennzeichnet sind, wird ein Startgeld von 1,00€ je Teilnehmer erhoben.

Haftungsausschluss: Die Teilnahme bei allen Touren erfolgt auf eigene Gefahr. Für Garderobe und Gepäck, sowie für Fahrräder bei Diebstahl, Verlust oder Beschädigung wird keine Haftung übernommen.

Wie in jedem Jahr, hoffen wir auch 2019 wieder auf schönes Radfahrwetter.

Neueinsteiger, jeglichen Alters, sind zu unseren Touren immer Herzlich Willkommen.

Elektro-Installation · Audio-Video-Technik · Gebäude-System-Technik

Wir suchen zu sofort engagierte und flexible

- **Elektroniker (m/w)**
Fachrichtung Gebäude- und Systemtechnik
- **Elektrotechniker (m/w)**

STARK

Markt 6 · 49509 Recke
Tel. 05453/8075-0
info@baeren-stark.de



LIMOUSINENSERVICE

- DISKRET
- SERIÖS
- SICHER

KATING

Matthias Kating
Wiesengrund 21
49509 Recke

www.taxi-kating.de
Recke: 05453/8400
Mettingen: 05452/98112





DIE KÜCHENZEILE

Ihre Nr. 1 in
Sackchen Küchen

Wir suchen Dich!

Tischler m/w/d

in Festanstellung und
gutem Stundenlohn!

Neuenkirchener Str. 28, 49509 Recke
Tel. 0 54 53 - 9 70 66
info@die-kuechen-zeile.de

Schützen und gestalten mit dem richtigen Sonnenschutz



Wir bieten eine
große Auswahl
Sonnenschutzanlagen,
die **individuell** nach
Ihren Maßen
angefertigt werden.

Fachhandel Malerbetrieb Einrahmungen
+ Restaurierungen



49509 Recke-Steinbeck
Kirchstraße 20
Tel. 0 54 53 / 8 05 76
Fax: 0 54 53 / 8 05 89



Recker Einkaufszentrum feierlich eröffnet

Anfang Mai wurde feierlich das Recker Einkaufszentrum ALDI/Rossmann/Ernsting's family durch Dechant Jürgen Heukamp und Pfarrerin Elke Böhne eingesegnet.

Die Bauherren Hermann Berentelg und Christian Neteler übergaben den Mietern jeweils einen

Schlüssel. Anschließend kamen die Grußworte von Bürgermeister Eckhard Kellermeier, von der stellvertretenden Landrätin Gisela Köster und vom Europaabgeordneten Dr. Markus Pieper, der alle Bürgerinnen und Bürger aufrief, an der Europawahl teilzunehmen. Danach segneten Dechant Heukamp und Pfarrerin

Böhne die drei Märkte. Die Feierstunde wurde umrahmt vom Musikverein Blau-Weiß Recke-Espel, der die Veranstaltung mit Musikstücken auflockerte. Nach der Einsegnung wurde in der Gaststätte "Siraj Haus Strübbe" bei gekühlten Getränken und einem syrischen Buffet die Einweihung gefeiert. (pd)

Wohnanlage für Senioren und Kita

Tag der offenen Tür am 14. Juli 2019 in Recke

Nachdem die ehemalige Bodelschwingschule in Recke abgerissen wurde, entstand am Pottkamp ein Wohnprojekt, das Jung und Alt sowie Menschen mit und ohne Behinderung zusammenbringen soll.

Vier Sozialwohnungen, 20 Klein-Apartments für die Firma Sanderpflege GmbH, 13 Seniorenwohnungen und die Kindertagesstätte „Bärenhöhle“ befinden sich auf dem gleichen Areal. Ein großzügiger Gemeinschaftsraum, Gartenanlagen zwischen den Gebäuden sowie ein Begegnungsplatz im Freien ermöglichen ein nachbarschaftliches Zusammenleben mehrerer Generationen.

Der Architekt Ludger Borgel aus Ibbenbüren hat mit dem Projekt etwas ganz Besonderes geschaffen. Die Architektur des Gebäudes

harmoniert sehr gut mit der Umgebung und wirkt durch die helle Fassade warm und einladend.

Die Bauherren Manfred Lewe, Matthias Rieke und Hermann Berentelg freuen sich auf die offizielle Einweihung und Einsegnung, die am 12. Juli 2019 um 16 Uhr durch Frau Pfarrerin Elke Böhne und Herrn Dechant Jürgen Heukamp erfolgt. Die Veranstaltung wird von dem Musikverein Blau-Weiß Recke Espel e.V. und dem Akkordeonspieler Herrn Peter Junk begleitet.

Am Tag der offenen Tür am 14. Juli 2019 von 11 bis 16 Uhr spielt der Musikzug Recke-Langenacker e.V.

Alle Familien und interessierten Bürger sind herzlich willkommen! Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.



Quelle: Architekt Ludger Borgel

1 12 Servicewohnungen (je 53 - 75 m²) mit optionalen Alltagshilfe-Angeboten

2 Wohngruppen mit Wohnungen für pflegebedürftige Menschen

3 Begegnungsplatz zwischen den Gebäuden, angrenzend an den Pottkamp

4 Gemeinschaftsbereich im Erdgeschoss und 2 Wohnungen im Obergeschoss

5 Kindertagesstätte Bärenhöhle im Erdgeschoss und 2 Wohnungen im Obergeschoss



Wir gratulieren zum gelungenen Neubau!

Fliesen Aßmann

Fliesen-, Mosaik-Naturstein-, & Kunststeinarbeiten

Fliesen Aßmann, Recker Straße 21, 49497 Mettingen
Tel. 0 54 52 / 57 20

E-mail: info@fliesen-assmann.de

Web: www.fliesen-assmann.de

S T A R K

Markt 6 · 49509 Recke

Tel. 0 54 53 / 80 75-0

info@baeren-stark.de



Sander Pflege GmbH

Sander Pflege GmbH

Sinninger Straße 44 - 48282 Emsdetten

Tel: 0 25 72 / 96 05 85 00 - www.sander-pflege.de

E-Mail: info@sander-pflege.de



Andreas Egelkamp

Heizung · Lüftung · Sanitär

Firma Andreas Egelkamp Brenners Kamp 12a
49509 Recke | Tel. 05453/91 90 11 8
info@andreas-egelkamp.de | www.andreas-egelkamp.de



Wenker KG

Baustoffe

Heinrich Wenker KG • Klosterstraße 15
49509 Recke • Tel. 0 54 53 / 93 40 11
info@wenker-baustoffe.de • www.wenker-baustoffe.de



ABC KLINKERGRUPPE

ABC-Klinkergruppe
Grüner Weg 8, D-49509 Recke
Tel.: 0 54 53 / 93 33 - 0
E-Mail: abc@abc-klinker.de



GÖECKE

Garten- und Landschaftsbau
Floristik · Friedhofsgärtnerei

Rothertshausener Straße 5
49509 Recke
Telefon 05453/3776
www.GaertnereiGoecke.de



Ihr Malerfachbetrieb
Haermeyer & Roes
GmbH

Rothertshausener Straße 13 • 49509 Recke
Telefon (0 54 53) 35 46 • Telefax (0 54 53) 38 82
www.haermeyer-roes.de • info@haermeyer-roes.de

Wohnanlage für Senioren und Kita



Metallbau
WEWELER-BÖRJES
Stahl- und Aluminiumbau



Wiesengrund 28 | 49509 Recke-Steinbeck | Telefon (0 54 53) 9 19 98-0
www.weweler-boerjes.de | E-Mail: info@weweler-boerjes.de

Rieke

Tischlerei Matthias Rieke GmbH & Co. KG
Schwegerhook 2 • 49509 Recke
Tel. 0 54 53 / 93 32-0 • info@tischlerei-rieko.de
www.tischlerei-rieko.de

WIR SCHAFFEN ZUKUNFT

Lewe GmbH Zum Stroothof 4-6 49509 Recke
www.lewe-kg.de T 05453 93350



*Ihr kompetenter
Partner rund ums Dach!*

W. Finsterwalder

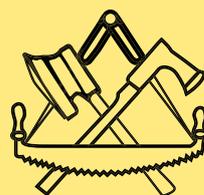


W. Finsterwalder Bedachungen

Wilhelm Finsterwalder • Raiffeisenstrasse 1 • 49509 Recke
Tel. 05453 - 911990 • Fax: 05453 - 91 1992 • Mobil: 01 71 - 957 1284
E-Mail: info@finsterwalder-bedachungen.de
Web: www.finsterwalder-bedachungen.de



Wilke Metallbau GmbH ▲ Hauptstraße 65 ▲ 49586 Merzen
Telefon: +49 (0) 5466 391 ▲ E-Mail: info@wilke-merzen.de
www.wilke-merzen.de



Holzbau Steinemann

GmbH + Co. KG

49586 Neuenkirchen · Recker Straße 1
Telefon 0 54 67 / 321 · Fax 0 54 67 / 465
Holzbau-Steinemann@t-online.de
www.Holzbau-Steinemann.de

MUCKE

Mucke GmbH

Ibbenbürener Straße 160 • 49509 Recke Tel.
0 54 51 / 96 50-0 • www.mucke-transporte.de

Lüttmann
Garten- und Landschaftsgestaltung GmbH



Mertensberg 21 • 49509 Recke
Tel: 0 54 53 - 91 88 70
www.luettmann-galabau.de
baubetrieb@luettmann-galabau.de

VOLK
BUCHHANDLUNG

Schulbücher

und individuell angefertigte und wiederverwendbare Umschläge

- Einfach die Schulbuchliste abgeben (oder per Telefon bzw. Mail) und eine Büchertasche zum Ende der Ferien abholen
- Oder auf Wunsch am nächsten Tag nach der Bestellung, sofern lieferbar, abholen
- Oder durch unseren Botendienst portofrei bringen lassen
- Oder den QR-Code scannen und per Whatsapp bestellen



Einfach den Code scannen und Bücher per WhatsApp bestellen!

ÖFFNUNGSZEITEN

| | |
|---------|---------------------------------------|
| Mo.-Fr. | 8.30 - 12.30 Uhr 14.00 - 18.00 Uhr |
| Sa. | 8.30 - 13.00 Uhr |

Vogteistraße 8 · 49509 Recke · Tel. 05453/7275 · www.buch-volk.de

Rund um die Uhr stöbern ...
... im Online-Shop unter

www.buch-volk.de

Hier finden Sie auch unseren
VERANSTALTUNGSKALENDER
und Sie können sich dort gerne zu
unserem **NEWSLETTER** anmelden.

BUCHTIPP

VON HELGA VOLK

**Claus Mikosch,
der kleine Garten am Meer**
Penguin-Verlag – 10,00 Euro

Niklas ist 30, hat acht Jahre in einer Bank gearbeitet und Kunden beraten. Doch dann wird seine Filiale geschlossen und ihm wird gekündigt. Da er ohne Perspektiven ist, beschließt er nach Andalusien in die Wärme zu reisen, um nicht in Depressionen zu verfallen. Er sucht nach Inspiration, etwas für den Neuanfang, eine Idee, eine neue Denkweise...

Jemand rät ihm, Senor Gonzales zu besuchen. Niklas besucht den alten Mann und hilft ihm täglich einige Stunden bei der Gartenarbeit. Durch die Gespräche über den Garten und die Pflanzen, lernt er sehr viel über Gelassenheit, Achtsam- und Genügsamkeit. Die Weisheit von Senor Gonzales eröffnet Niklas eine andere Sichtweise und öffnet ihm

die Augen für die wirklich wichtigen Dinge im Leben und er findet für sich wieder eine Alternative.

Ein sehr warmherziges, kluges, nachdenklich stimmendes Buch...

„Scheitern, verlassen werden, trauern, Schmerzen – das alles gehört zum Leben dazu. Doch nichts davon hält ewig an. Irgendwann wendet sich das Blatt und es gibt wieder Freude und Glück“

Zitat S. 176



Literarisches Speed Dating

Am 11.07.2019

Im Minutentakt stellen wir Ihnen unsere Highlights vor. Ob Krimi, Liebesroman, Sachbuch ... für jeden ist sicher etwas dabei.

Unsere Angestellten Rendel Kerk und Nancy Rohling, unser Verlagsvertreter Matthias Rybak und ich, Helga Volk, stellen Ihre Lieblings-

bücher vor. Machen Sie es sich in lockerer Atmosphäre mit Getränken gemütlich, lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie...

Beginn: 19:30 Uhr
Eintritt und Getränke frei,
um Anmeldung wird gebeten!

Krimilesung

Am 19.09.2019

Ulrike Bliefert

Die Autorin und Schauspielerin liest aus ihrem Buch "Die Samariterin"

Zum Inhalt:

Sie pflegt. Sie hilft.
Doch sie kann auch anders ...

In einem alten Forsthaus am Rande der Eifel verzichtet die Krankenschwester Susanne Kleinschmitt auf ein eigenes Leben. Sie

pflegt ihre Mutter-eine bössartige Frau, unter deren Tyrannei sie seit ihrer Kindheit leidet. Susanne ist die sprichwörtliche Samariterin, selbstlos, still, unsicher.

Doch dann, ebenfalls aus dem Wunsch heraus zu helfen, beginnt sie einen Briefwechsel mit dem Häftling Andreas Vogel, der in der JVA Diez einsitzt. Den Briefen folgen schon bald Besuche, aus Zuneigung wird schließlich

Liebe. Vogel könnte bei günstiger psychologischer Beurteilung vielleicht schon bald die Freiheit wiedererlangen.

Es hat den Anschein, dass sich Susannes Leben ganz unerwartet zum Positiven verändert. Ist dies die Chance auf das Glück, das Menschen wie sie niemals für sich zu beanspruchen wagen? Doch dann tut sich plötzlich ein Abgrund auf, als sie etwas her-

ausfindet, das sie niemals hätte entdecken dürfen ...

Ein äußerst raffiniert gewobener Thriller um Manipulation, Selbstzweifel und die Suche nach der Schuld.

Beginn: 20:00
Eintritt: 16,00 Euro
inkl. Getränke



Grün Grün Grün sind alle meine Kleider

Umweltschutz, Nachhaltigkeit und Fast Fashion

Als „Fast Fashion“ wird das Geschäftsmodell vieler großer Modehändler bezeichnet. Es beschreibt den Wunsch der Konsumenten immer den aktuellen Modetrends zu entsprechen. Dies resultiert oft in billiger Wegwerfmode und unüberlegten Kaufentscheidungen.

Laut einer Studie der Wirtschaftskommission für Europa besaß ein durchschnittlicher Verbraucher schon im Jahr 2014 60% mehr Kleidungsstücke als im Jahr 2000 und trägt diese auch nur halb so oft. Zudem landen nach Schätzungen vom Dachverband Fairwertung jährlich mehr als eine Million Tonnen an Textilien in Deutschland auf dem Müll.

Die Probleme liegen aber nicht nur in der Menge der Kleidung, sondern auch an der Art und Weise der Produktion. Die Wirtschaftskommission für Europa beschreibt, dass die Textilindustrie schätzungsweise für 20% der weltweiten Abwässer und 24%

aller verbrauchten Insektizide verantwortlich ist.

Fortschritte zur Nachhaltigkeit wurden, laut der Boston Consulting Group* und der Gesellschaft für Agrarprojekte* (weltweit führende Unternehmens- und Strategieberatungen), im Jahr 2017 vorwiegend bei Unternehmen für Kleidung in mittlerer Preisklasse festgestellt. Diese machen allerdings weniger als ein Drittel aller Unternehmen der Modebranche aus, sodass hier eindeutig Bedarf zur Nachbesserung besteht.

Tipps und Tricks für eine grüne Garderobe

Siegel

Kleidungsstücke aus umweltfreundlichen oder nachhaltig angebauten Rohstoffen werden mit Auszeichnungen wie dem „GOTS Siegel“ (Global Organic Textile Standard) oder dem „IVN Best Siegel“ (Internationale Verband der Naturtextilwirtschaft e. V.) gekennzeichnet. Beide Siegel ga-

rantieren eine faire Produktion und umweltfreundliche Materialien.

Kleidung spenden

Obwohl es in jedem Ort Altkleidercontainer gibt, sind diese oftmals nicht die beste Lösung. Nach Recherchen der NDR-Doku „Die Altkleiderlüge“ kommt häufig nur ein sehr kleiner Teil der gespendeten Kleidung dort an, wo sie gebraucht wird. Wenn sichergestellt werden soll, dass die Spenden auch bei den Bedürftigen ankommen, kann man u.a. bei der Stadtverwaltung nach sozialen Einrichtungen fragen, die Kleiderspenden benötigen. Zudem ist es möglich seine Kleidung bei Secondhand-Läden oder Sozialkaufhäusern abgeben.

Upcycling

Beim Upcycling werden aus alten oder kaputten Gegenständen neuwertige Produkte erstellt. Mit ein bisschen Kreativität und Handarbeit können beispielsweise individuelle T-Shirts, Röcke oder Accessoires erstellt werden, an-

statt alte Kleidung einfach wegzuworfen.

Brauche ich das wirklich?

Jeder hat diese Kleidungsstücke, die erst unbedingt gekauft werden mussten und später doch kaum getragen worden sind. Um das zu vermeiden sollte man sich folgende Fragen stellen:

- Besitze ich so etwas schon?
- Werde ich es wirklich tragen, wenn ja wie oft?
- Wird es länger halten als eine Saison?

Es ist also gar nicht schwer seinen Kleiderschrank grüner zu gestalten. Einfach beim Kauf die Augen offenhalten, Impulsivkäufe vermeiden, alte Kleidung nicht direkt entsorgen, sondern individuell aufwerten oder im Zweifel sinnvoll spenden. So kann jeder ein kleines Zeichen setzen, um mehr Unternehmen von nachhaltiger Mode zu überzeugen und der Umwelt etwas Gutes tun. (Sarah Uphoff)

*www.bcg.com * www.gfa-group.de



Dachsanierung?

Rufen Sie uns an!

Pascal Hackmann



DACHDECKERMEISTER GmbH

Ob Steil- oder Flachdachsaniierungen, Neubauten und Schieferarbeiten, Bauklempnerarbeiten oder Balkonsaniierungen: Von der Konzeption über die Lieferung bis zur Montage – wir sind für Sie da!

Dessauer Straße 45, 49479 Ibbenbüren
Tel. 054515417850
www.dach-hackmann.de

BMI BRAAS
SystemPartner



Kinder für Natur begeistern Baumentdecker-Sets für Kindertagesstätten

Die Umweltorganisation „World Wide Fund For Nature“ (WWF – Welt-Naturstiftung) hat „Baumentdecker-Sets“ entwickelt, die in der Kindheit Bausteine für abwechslungsreiche Naturerfahrungen

legen sollen. Das Set wurde von Pädagogen und Umweltexperten zusammengestellt und enthält eine Vielzahl von Materialien zum Fühlen, Beobachten und Erfahren der Tier- und Pflanzenwelt. Für Er-

zieher liegen konkrete Anleitungen bei.

Über die Geschichten vom Baumstumpf Prunella und Eichhörnchen Filu lernen Kinder und Erwachsene Abläufe in der Natur kennen und

erfahren in lebendiger Form, welchen Nutzen Wald und Bäume für die Umwelt haben.

Für diese Sets konnten sich die Kindertagesstätten der Region bei der Organisation „Inner Wheel Club Tecklenburger Land“ bewerben.

„Alle haben uns tolle Anschreiben geschickt“, freute sich Präsidentin Dr. Vera Hasselmann bei der Übergabe der Sets über das große Interesse. Inner Wheel ist eine Serviceorganisation von Frauen, die weltweit handelt und eng mit der Rotary-Bewegung verbunden ist. Dr. Hasselmann hatte sich für das Projekt engagiert und den Rotary Club Tecklenburger Land als Finanzierungspartner gewonnen. Beide Organisationen teilen sich die Kosten

In einem sehr informativen und mit Begeisterung für die Anliegen des WWF vorgetragenen Referat von Claudia Marloh aus Marburg erfuhren die Anwesenden vieles über die Ziele der Stiftung.

Bildungsprogramme für Kinder und Jugendliche stehen besonders im Fokus. Ziel aller Aktivitäten sei es aber, die Zerstörung der Umwelt zu stoppen, so die Managerin des WWF.

In Recke hat CJD Elisabeth-Kindergarten unter Leitung von Julia Weßling und der St.-Martin Kindergarten unter Leitung von Mechthild Thünemann-Üffing gewonnen. (pd)



**BESTATTUNGSINSTITUT
WIEMELER**

49509 Recke-Steinbeck
Recker Str. 15

Erd-, Feuer- und Seebestattungen

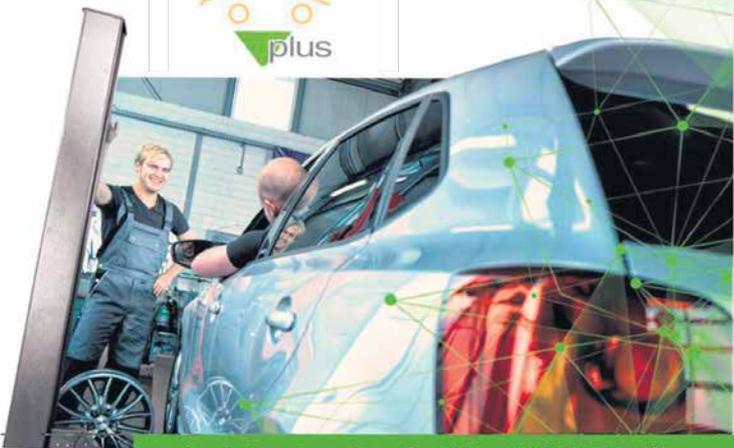
- Überführungen von und nach Auswärts
- Vertrauensvolle Erledigungen aller Formalitäten
- 24h Bereitschaftsdienst, auch an Sonn- und Feiertagen
- Bestattungs-Vorsorge-Beratung

Tel. 0 54 53 / 82 85
0 54 53 / 8 00 43
Mobil 0 171 / 7 46 30 84

Auto Muhmann - Recke

- Reparatur aller Marken
- Autoglas-Service
- Inspektion nach Herstellervorgabe
- 3D-Achsvermessung
- Reifenservice
- täglich HU/AU durch die GTÜ







Auto Partner
Ingenieurbüro Gutzmann + Krause

Steinbecker Straße 25 • 49509 Recke
Tel.: 05453 7225
www.auto-muhmann.de



VERSICHERUNGSTIPP

von Provinzial Sandmann & Sandmann OHG

Entspannt in den Urlaub Darauf sollten Autofahrer achten

Der Urlaub steht vor der Tür. Ist auch wirklich an alles gedacht? „Eine Frage, die man sich rechtzeitig stellen sollte, bevor man mit dem eigenen PKW in den Urlaub startet“, rät Andreas Sandmann, Geschäftsstellenleiter der Provinzial aus Recke. „Alle Autofahrer sollten prüfen, ob das Auto für eine längere Reise – gerade auch ins Ausland – gut gerüstet ist.“

Der eigene Versicherungsschutz, sowie der Versicherungsschutz des Fahrzeugs, aber auch die Ausstattung und die Vollständigkeit der notwendigen Dokumente müssen überprüft werden.“

Grüne Versicherungskarte im Ausland

Es empfiehlt sich, eine Grüne Versicherungskarte anzufordern, die man kostenlos beim Kfz-Versicherer erhält. Eigentlich sollte das amtliche Kennzeichen als Nachweis der Kfz-Haftpflichtversicherung ausreichen, in einigen europäischen Ländern wird die Grüne Karte aber dennoch verlangt. Gerade in süd- und osteuropäischen Ländern ist sie von Vorteil. Um sicherzugehen, empfehle ich die Versicherungskarte immer mitzunehmen.

Europäischer Unfallbericht ins Handschuhfach

Kommt es im Ausland doch einmal zum Unfall, hilft es sehr, wenn man zwei europäische Unfallberichte in der eigenen und in der Sprache des Urlaubslandes griffbereit im Handschuhfach hat. Dort kann jeder Beteiligte in seiner Sprache eintragen, was passiert ist. Das Dokument wird von Behörden und Versicherungen in verschiedenen Sprachen kostenlos zur Verfügung gestellt.

Private Auslandsreisekrankenversicherung

Eine Auslandsreisekrankenversicherung ist kostengünstig und hilft bei Krankheit oder Unfällen im Urlaub. So sind die Kosten für die medizinische Untersuchung, die Behandlung sowie meist auch den Rücktransport nach Deutschland abgesichert.

Weitere Tipps im Überblick:

- Krankenversicherungskarte auf Gültigkeit überprüfen (gilt europaweit)
- Internationaler Führerschein außerhalb der EU beantragen
- Warnweste, Warndreieck und Verbandskasten kontrollieren und ggf. erneuern
- Ölstand und Reifendruck prüfen



Unfallberichte in der Sprache des bereisten Landes sind von Vorteil.



Zu unserem Jubiläum bekommen Sie die tollsten Angebote!

Neudorff Rasendünger
Spezial 5 plus 1, für dichten, vitalen Rasen ohne Moos und Unkraut.
2 x 10 kg



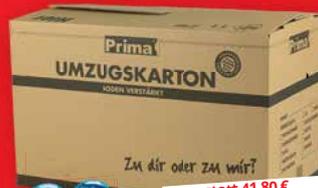
20 kg
statt 69,98 €
59,95 €
(2,99 €/kg)

Gardena Comfort-Flex-Schlauch
1/2" (13 mm), bis 25 bar druckfest, 20 Jahre Gardena-Garantie.



20 m
statt 25,99 €
20,- €

Umzugskarton
60 x 35 x 37 cm
16 Stk. + 4 gratis!



20 Stk.
statt 41,80 €
33,44 €
(1,67 €/Stk.)



Rindenmulch
50 Liter

Blumenerde
40 Liter



20 Sack
statt 39,80 €
35,- €
(0,044 €/kg)

Rasenteppich
grün, mit Noppe, UV-stabil, wetterfest, ideal als Untergrund für Pools! 4 x 5 m



20 m²
statt 99,80 €
79,80 €
(3,99 €/m²)

Holzschutzfarbe Carbo Naturbraun
schützt Aussenhölzer, wetterbeständig & geruchsarm, teerölfrei, 4 x 5 Ltr.



20 ltr.
statt 55,80 €
45,90 €
(2,30 €/ltr.)



20 ltr.
statt 59,98 €
55,00 €
(2,75 €/ltr.)

Alpina Malerweiss
Innenfarbe, hochdeckend, mattweiß, 2 x 10 Ltr.

... baustark!

Alle Angebote gültig bis 01.06.2019 solange der Vorrat reicht. Irrtümer, Druck- & Tippfehler vorbehalten.

Baufachzentrum KAMP Recker Baumarkt GmbH
Hauptstraße 64-68 • 49509 Recke • Telefon 05453 9110



Fussballcamp beim TuS Recke



Auch in diesem Jahr nahmen wieder mehr als 100 Kinder am Camp teil. Trotz der Hitze stand der Spaß drei Tage eindeutig im Vordergrund. Jeder Teilnehmer bekam eine tolle Ausrüstung bestehend aus Camptrikot mit Aufdruck, Hosen und Stutzen, Ball, Trinkflasche, Urkunde und einen Pokal. Auch für Verpflegung war ausreichend gesorgt.

www.cmgilhaus.com

DESIGN IN HOLZ
& KUNSTSTOFF

C&M
GILHAUS

**Ihre Tischlerei
für besondere Ansprüche.**

Mit viel Liebe zum Detail und sauberer traditioneller Handwerksarbeit fertigen wir Ihre **individuellen Wunschmöbel nach Maß** genauso wie große Serien. Auch **gewerbliche Objekte** wie Läden, Praxen, Büros und Gastronomiebetriebe und **öffentliche Einrichtungen** wie Schulen und Kindergärten richten wir seit vielen Jahren ein. Gerne beraten wir Sie vom Werkstoff über das Design bis hin zur handwerklichen Umsetzung.

Rufen Sie uns einfach an: **Tel. 0 54 53 / 70 98**

C&M Gilhaus GmbH • Wiesengrund 30 • 49509 Recke

Haar - Studio
Espel
Art of Hair

*Wir haben unsere
Räumlichkeiten renoviert!*

**Neu bei
uns im
Team:
Sandra!**

www.haarstudio-espel.de

Marianne Pötter & Team
Raumühlenweg 2 - 49509 Recke-Espel
Tel.: 05453/33 19640

Neues von Betty



Verschollen im Strudel des Lebens

Es gibt Momente im Leben, da weiß man nicht mehr wo man ist, was man ist und wer man eigentlich sein will.

Bin ich nur eine einfache Mitarbeiterin oder habe ich eine weitaus bedeutendere Rolle in dem Unternehmen. Bin ich hauptberuflich Hausfrau, liebevolle Mutter, Managerin einer Familie, Ehefrau oder beste Freundin?

In alldem finde ich mich wieder, aber immer nur ein Stück von mir. Egal was ich mache, am Abend gehe ich ins Bett und habe das Gefühl nicht allem gerecht geworden zu sein. Habe ich andere dadurch enttäuscht?

Um das herauszufinden muss man tief in sich reinhören und gut zuhören, Terminstress und innere Ansprüche runterschrauben.

Ich habe mir bewusst Zeit für mich genommen. Raus aus dem Trott und rein in die Ich-mach-mal-nur-was-für-mich-Tage.

Dabei ist mir aufgefallen, dass die meisten Frauen an sich selber immer was auszusetzen haben. Ich habe mich selber, aber auch andere Frauen, dabei beobachtet, wie sie sich Kleidungsstücke mit einem Lächeln vom Ständer nehmen und, kommen sie dann aus der Umkleidekabine, skeptisch blicken. Egal welche Kleidergröße sie haben, Frauen sehen in den Spiegel und fühlen sich zu klein, zu groß, zu dick oder zu dünn. Es wird an der Kleidung gezogen und von allen Seiten geguckt. Hier und

da könnte es besser sitzen, ist es nicht doch zu bunt. Eine Verkäuferin sagte neulich zu mir, ich sollte das Kleid lieber nicht tragen, da es ihrer Meinung nach den Bauch betont, den man eher nicht zeigen möchte.

Ich frage mich, warum die Verkäuferin, die es bestimmt nicht böse meinte, davon ausgeht, dass ich mich für meinen Bauch schäme. Können wir nicht einfach das Kleidungsstück nehmen was uns gefällt ohne im Hinterkopf zu haben, wie es andere an uns finden.

Wieso zweifeln wir uns und unser Aussehen so oft an. Wenn ich mich auf meine eigene Meinung nicht mehr verlassen kann, wie soll ich dann zu 100% in anderen Entscheidungen hinter mir stehen.

Ich mache da nicht mehr mit. Ich habe mir bewusst Sachen in knallige Farben und Muster gesucht. Ich möchte das tragen wonach mir ist, egal welche Kleidergröße ich habe.

Mehr „Body positiv“ denken, damit wir auch mutiger in den restlichen Situationen handeln, die wir Tag für Tag meistern. Wenn es auch kein anderer zu schätzen weiß, was wir am Tag geleistet haben, so wissen wir doch, dass wir uns trotzdem lieben, egal wie es lief. Immer mit einem Lächeln den Tag abschließen.

Nehmt euch auch mal Zeit nur für euch und horcht in euch rein, was ihr braucht.

Eure Betty

schauinsland
reisen

Strand in Sicht



DIE PERFEKTE KOMBINATION AUS AIDA KREUZFAHRT
UND HOTELAUFENTHALT

Orient · AIDAprima · 7 Tage · Vario-Innenkabine · Vollpension und
Dubai · The Cove Rotana ***** · 4 Tage · DZ · Frühstück
z. B. am 29.11.19 · p. P. ab **1.129 €**

Kanaren · AIDAnova · 7 Tage · Vario-Innenkabine · Vollpension und
Gran Canaria · Abora Buenaventura *****
3 Tage · DZ · All Inclusive
z. B. am 11.1.20 · p. P. ab **879 €**

Flug ab Düsseldorf und alle Transfers inklusive

WIR BERATEN DICH GERNE

Reisebüro König

Hauptstr. 29 · 49509 Recke

05453 93090 · info@reisebuero-koenig.de

Veranstalter: schauinsland-reisen gmbh

Stresemannstraße 80 · 47051 Duisburg

REISEBURO
KÖNIG
IMMER GUT BERATEN

Jetzt machen wir es uns
draußen gemütlich ...

- Dekorative Outdoorkissen
- Wachtuch- und Textil-Tischdecken
Schmutz- und Wasserabweisend
- Neue Fußmatten-Kollektion



Ihr Malerfachbetrieb
Haermeyer & Roes
GmbH

Rothertshausener Straße 13 · 49509 Recke

Telefon (0 54 53) 35 46 · Telefax (0 54 53) 38 82

www.haermeyer-roes.de · info@haermeyer-roes.de

Stadtwerke Tecklenburger Land sammeln Vorschläge für Bürgerpreis

Auszeichnung für ehrenamtliches Engagement in den sieben Stadtwerke-Kommunen

Ehrenamtliches Engagement ist unbezahlbar. Deshalb loben die Stadtwerke Tecklenburger Land in diesem Jahr wieder den Bürgerpreis für ehrenamtliches Engagement aus. Gesucht werden Einzelpersonen, Gruppen und Initiativen, die sich in der Region unentgeltlich zum Wohle anderer einsetzen.

Der Preis ist mit jeweils 1.000 Euro dotiert und wird in jeder der sieben Stadtwerke-Kommunen vergeben. Ab sofort nehmen die Stadtwerke Tecklenburger Land Vorschläge für Preisträger aus Hörstel, Hopsten, Ibbenbüren,

Lotte, Mettingen, Recke und Westerkappeln entgegen.

„Ehrenamtliches Engagement spielt in unserer Region eine große Rolle“, sagt Stadtwerke-Geschäftsführer Peter Vahrenkamp. „Mit dem Bürgerpreis wollen wir als regionales Stadtwerk die Menschen in den Mittelpunkt stellen, die sich für andere einsetzen. Das entspricht dem Motto der Stadtwerke „Füreinander.Miteinander.“ Ausgezeichnet werden Einzelpersonen, Gruppen oder Initiativen, die sich ehrenamtlich in der Region einbringen. „Das können Menschen sein, die sich

– oft über Jahre hinweg – ganz uneigennützig einer Aufgabe widmen, zum Beispiel der Rentner, der regelmäßig die Geräte auf dem Spielplatz repariert, oder die Dame, die sich ehrenamtlich im Besuchsdienst für alte Menschen engagiert“, sagt Peter Vahrenkamp.

Engagement in der Region

Preiswürdig sind aber auch ehrenamtlich Tätige oder Initiativen, die an zeitlich befristeten Projekten in der Region arbeiten. Auch Menschen, die sich ehrenamtlich caritativ oder in kirchlichen Einrichtungen engagieren, können

als mögliche Preisträger vorgeschlagen werden. Wichtig: Die Preisträger sollten sich in der Region engagieren. Preiswürdige Personen und Initiativen können sich nicht selbst vorschlagen, sondern sollten von Dritten benannt werden.

In jeder der sieben Stadtwerke-Kommunen wird eine Person oder ein Projekt ausgezeichnet.

Unabhängiges Gremium entscheidet – Jury-Mitglieder gesucht

Die Stadtwerke Tecklenburger Land nehmen die Vorschläge bis

**Stadtwerke
Tecklenburger
Land**

1.000 Euro für Ihr Ehrenamt!

Wir vergeben auch in diesem Jahr wieder den Bürgerpreis für ehrenamtliches Engagement in Ihrer Kommune. Reichen Sie jetzt bis 30. September 2019 Ihre Vorschläge ein!

Mehr Infos unter www.sw-te.de/buergerpreis

Füreinander. Miteinander.

**Jetzt Vorschläge für
verdiente Ehrenamts-
Träger einreichen!**



Die Stadtwerke Tecklenburger Land belohnen mit ihrem Bürgerpreis ehrenamtliches Engagement in der Region.

zum 30. September online auf ihrer Webseite entgegen. Am Ende entscheidet eine unabhängige Jury über die sieben Preisträger. In der Jury arbeiten unter ande-

rem Detlev Becker und Anke Rieping mit. Sie bringen ihren Sachverstand als Geschäftsführer des Caritasverbandes Tecklenburger Land beziehungsweise als Vor-

sitzende der Bürgerstiftung Tecklenburger Land ein. Darüber hinaus können interessierte Bürger aktiv in der Jury mitwirken. Bewerbungen für die Jury-Teilnah-

me sind ebenfalls ab sofort online möglich. Vorschläge für den Bürgerpreis können ab sofort eingereicht werden unter www.sw-te.de/buergerpreis




ALWIN HUSMANN
 MASSIV HOLZ MÖBEL SEIT 1994 MADE IN GERMANY
... einfach besser

- Massivholzmöbel aus eigener Herstellung
- Individuelle Anfertigungen nach eigenen Wünschen
- Massivholzmöbel, Tische und Stühle
- Massivholzmöbel in allen Holzarten und Oberflächen
- Esstische in allen Variationen nach Ihren Wünschen

Massivholzmöbel Erfahrung seit 25 Jahren
Besuchen Sie unsere Ausstellung

Raiffeisenstraße 5 · 49509 Recke
Telefon: 05453/9116 61 · Mobil: 0171/5 88 84 42
Mail: mobel-husmann@online.de

BRILLEN & ACCESSOIRES

neu !!

Claudia B.


gloryfy
 unbreakable

Claudia B. Brillen & Accessoires

Inh. Claudia Blume

 Westerkappeler Str. 2
 49497 Mettingen

Tel. 0 54 52 - 9 71 86

 web: www.claudia-b.com

Immer mehr Kinder werden kurzsichtig...

warum ist das so und was kann man dagegen tun?

Lt. WHO steigt die Anzahl der kurzsichtigen Kinder in den nächsten 30 Jahren von zur Zeit 33% auf 50% an; in Asien sogar auf 80%. Schon jetzt ist jedes dritte Kind kurzsichtig, in wenigen Jahren wird es jedes zweite Kind sein.

Hinzu kommt, dass nicht nur die Anzahl der kurzsichtigen jungen Menschen zunimmt, sondern die betroffenen Kinder werden künftig hochgradiger kurzsichtig sein. Das heißt, dass die Brillenwerte nicht mehr im Schnitt bei ca. 2 bis max. 3 dpt liegen, sondern künftig um die 5 dpt und deutlich höher.

Menschen in Ballungszentren sind stärker betroffen als die in ländlichen Gebieten. Menschen mit einer hohen Bildungsqualität sind stärker betroffen, als die aus einfacheren Verhältnissen.

Begründet ist das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit fast immer im Augenlängenwachstum. Die Folge daraus ist nicht nur ein ästhetischer Nachteil oder eine Einschränkung des Sehkomforts des kurzsichtigen Kindes. Ganz abzusehen davon, dass eine Brille sicherlich auch viele Aktivitäten des Kindes einschränkt und behindert.

Die deutlich gravierenderen Folgen einer zunehmenden hochgradigen Kurzsichtigkeit bereits im Kindesalter sind vielmehr die gesundheitlichen Folgen, die sich erst im fortgeschrittenem Alter zeigen.

Das Risiko für spätere Erkrankungen des Auges, wie Netzhautablösung, Makuladegeneration oder Katharakt wird durch eine steigende und frühe Kurzsichtigkeit klar begünstigt.

Aus diesen Gründen ist es sehr wichtig, sich bereits bei Kindern

Gedanken über eine evtl. Kurzsichtigkeit zu machen und frühzeitig das erste Screening zu veranlassen. Bestenfalls findet dies schon vor Eintreten einer Kurzsichtigkeit statt.

Hier kann durch gezielte Messungen und durch eine umfangreiche Anamnese das Risiko für eine sich entwickelnde Kurzsichtigkeit gut abgeschätzt werden. Optimaler Weise sollte das bereits in einem Alter von 5-6 Jahren erfolgen; auch wenn bisher keine Brille getragen wird.

Dieses Screening bietet z. B. Claudia Blume in Mettingen an. Der folgende Link verweist auf ein online-Frage-Tool zur Einschätzung des Risikos für eine sich entwickelnde Kurzsichtigkeit: <https://myopia.care/index>. Außerdem findet man hier auch weitere Infos zu diesem Thema.

Warum beobachtet man heute eine deutliche Zunahme der Kurzsichtigkeit? Dieses hat multiple Gründe: sicherlich spielt eine Rolle, ob die Eltern bereits kurzsichtig sind. So hat man festgestellt, dass Kinder, deren Eltern beide nicht kurzsichtig sind, auch seltener Kurzsichtigkeiten entwickeln. Bei Kindern, deren Eltern beide Kurzsichtig sind, beobachtete man häufig eine Kurzsichtigkeit und diese ist hochgradiger ausgeprägt.

Wichtige Faktoren sind aber die veränderten Lebensgewohnheiten: die Schulsysteme gehen immer mehr auf Ganztagsysteme über. Kinder halten sich weniger draußen bei Tageslicht auf und bewegen sich weniger. Die Sehanforderungen und Sehaufgaben in der Nähe nehmen deutlich zu. Die Ernährung hat sich verändert (Stichwort Fastfood, wenig frisches Gemüse und Obst). Und letztlich auch die Intergration digitaler Endgeräte in den Alltag bereits kleinster Kinder.

All das sind Faktoren, die als Mischung dafür verantwortlich sein können, dass sich eine (hochgradige) Kurzsichtigkeit entwickelt und diese im Laufe der Kindheit deutlich steigt.

Aber was kann man dagegen unternehmen? Grundsätzlich ist es immer vorteilhaft, wenn Kinder viel draußen spielen und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Naharbeit und Fernsicht besteht. Weiterhin ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung wichtig zur Vorbeugung einer sich entwickelnden Kurzsichtigkeit. Ist das Kind bereits kurzsichtig, kann der spezialisierte Augenoptiker weiterhelfen. Claudia Blume bietet die sogenannte Myopie-Kontrolle an. Es gibt verschiedene Vorgehensweisen, das Fortschreiten einer Kurzsichtigkeit einzudämmen und zu kontrollieren. Häufig findet eine Kombination der Mittel und Wege Anwendung.

Atropin-Augentropfen, gering dosiert, hemmt das Augenlängenwachstum und damit das Fortschreiten einer Kurzsichtigkeit. Es gibt spezielle Multifokal-Linsen, die als probates Mittel erfolgreich eingesetzt werden oder auch spezielle Brillengläser.

Sogenannte Orthokeratologie-Kontaktlinsen, die ausschließlich von zertifizierten Augenoptikern angepasst werden, sind zur Zeit die vielversprechendste Option, um die Kurzsichtigkeit zu kontrollieren. Diese Kontaktlinsen werden absolut individuell gefertigt, sie werden nachts getragen, das Kind ist am Tage rechtsichtig und benötigt keine Brille. Diese OrthoK - Kontaktlinsen können bei fast allen kurzsichtigen Menschen angepasst werden, egal welchen Alters. Der Vorteil: man benötigt tagsüber keine Brille.

Mehr zu diesen Linsen unter: <https://www.youtube.com/watch?v=DUadCdkShMc&t=25s> oder bei Claudia Blume in Mettingen. Die Myopie-Kontrolle, also die Vorsorge steigender Kurzsichtigkeit, ist eine Arbeit in der Kindheit für die Zukunft, für den Sehkomfort und für die Augengesundheit im Alter. Jetzt vorsorgen – später sich wohl fühlen und gesund sein.



13. Radsternfahrt im Töddenland

Zur 13. Radsternfahrt im Töddenland laden Verkehrsverein Recke und Touristikverein Freren-Lengeric-Spelle am Sonntag, 14. Juli, ganz herzlich ein. Ziel ist das Rathaus in Recke.

Die geführten Radtouren starten in Recke, Ibbenbüren, Hopsen, Mettingen, Voltlage, Freren,

Beesten, Schapen und Spelle. In Recke erfolgt der Start um 10.00 Uhr am Rathausinnenhof und im Ortsteil Steinbeck am Parkplatz Hotel Gronheid. Bernhard Schöttmer führt die Tour ab Recke, Gabi Kipp ab Steinbeck, ausreichende Pausen sind vorgesehen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. In der Startgebühr von 2,00 Euro ist

die Teilnahme an der Verlosung mit attraktiven Preisen enthalten, Kinder/Jugendliche bis 16 Jahre radeln kostenfrei mit.

Gegen 13.00 Uhr soll das Rathaus von den Radgruppen erreicht sein. Die Tödden des Heimatvereins Recke begrüßen hier die Radfahrer. Natürlich ist für das leibliche Wohl vor Ort gesorgt.

Marina Recke

Panorama-Café · Partyboot Paula · Klabautermann





Grillabend von Donnerstag bis Sonntag
ab 18 Uhr bei entsprechenden Wetter in der
Hauptsaison (Ostern bis Oktober)

Auf der Haar 23
49509 Recke-Steinbeck
Tel. 0 54 53 / 966 8 322
Mobil 01 71 / 8 95 20 01
info@marina-recke.com



Feiern an Land und auf Wasser bis
60 Personen. Sprechen Sie uns an!



Montags - Samstags von 14.00 - 21.00 Uhr · Sonn- und Feiertags von 11.00 - 21.00 Uhr

November - Ostern: Montags und Dienstags Ruhetag

HEILPFLANZEN: UNSERE BEWÄHRTEN HEILER

VON KARIN SCHAFFER



Heilpflanzen umgeben uns überall. Sie wachsen vor unserer Haustür, im Garten, an Bachläufen, am Sportplatz, am Wegesrand und im Wald. Jede hat ihre Besonderheiten. Die Art, wie und wo sie wächst, wie sie blüht, wann sie blüht, wie sie sich vermehrt und welche Inhaltsstoffe sie hat, zeigt uns, wie sie dem Menschen hilfreich sein kann. Ob wir nun einen Tee trinken, ein Bad nehmen oder die Heilpflanze als Tinktur oder Tabletten zu uns nehmen, unser Körper kennt all ihre nützlichen Inhaltsstoffe, und weiß sie für sich optimal zu nutzen. Pflanzen sind wie ein Lehrmeister für uns. Sie wissen genau, was zu tun ist. Von ihren Lebensgesetzmäßigkeiten können wir viel lernen. In einer kleinen Serie möchte ich Ihnen einige Heilpflanzen ans Herz legen und hoffe, dass sie meine Freude an diesen faszinierenden menschlichen

Pfefferminze: die Frische des Sommers

Heute kennen wir über 30 Minzarten wie z. B. Nanaminze, marokkanische Minze, oder exotische Arten wie Schokoladenminze, Ananasminze. Die Pfefferminze ist wohl die bekannteste und auch die medizinisch wirksame Art. Pfefferminztee erfährt, mit frischen Blättern aufgebriht, gerade eine Renaissance in Cafés.

Der Tee ist ein überzeugendes Magenmittel. Er fördert den Gallenabfluss und die Gallenproduktion in der Leber. Wenn man versucht, Unruhe mit vermehrter Nahrungsaufnahme auszugleichen, ist ein Pfefferminztee genau das Richtige.

Hierzu werden 1 gehäufter Esslöffel getrocknete oder frische Pfefferminzblätter genommen und mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 10 Minuten stehen gelassen. Bei Darmkrämpfen und Blähungen wird 3 x täglich 1 Tasse ungesüßt getrunken.

Äußerlich wirkt Pfefferminze schmerzstillend und krampflösend und wird deshalb gerne bei Kopf-

schmerzen als Einreibung auf die Schläfe angewendet.

Wenn Sie dafür ein Öl verwenden möchten, achten Sie darauf, dass es ein Pfefferminzöl von guter Qualität ist. Dieses wird tropfenweise, sehr sparsam angewendet.

Sie können auch frische Pfefferminzblätter auf die Stirn legen. Für Waschungen bei Erkältung, Muskelkater oder Insektenstichen und als Stirnanschlag bei Kopfschmerzen kann man auch abgekühlten Tee nehmen.

Sommertipp

Sehr angenehm ist auch ein kühlendes Glas Pfefferminzwasser im Sommer. Hierzu geben Sie einfach einige Pfefferminzblätter oder einen Stängel mit Blättern in eine Karaffe mit Wasser. Geben Sie gerne noch ein paar Scheiben Zitrone dazu. Das sieht hübsch aus und schmeckt sehr lecker.

Genießen Sie den Sommer mit der entspannenden Frische der Pfefferminze.

**Ihre Apothekerin
K. Schaffer**

Schlütersche Apotheke

**10 % SOMMERRABATT*
AUF PRODUKTE VON**

**HILDEGARD
BRAUKMANN**

*nach Vorlage dieser Anzeige

Gesundheit
in der Waage

Hopstener Straße 1a
49509 Recke
Tel. 0 54 53 / 32 21
www.apotheke-recke.de

www.zimmerei-hiepler.de

HIEPLER III ZIMMEREI

Marcus & Jessica Hiepler • Tel. 0 54 53 / 33 10 05

FARB KLEXX
Kreatives Malerhandwerk





Sportabzeichen- Wettbewerb startet Auf die Plätze, fertig, los!

Manchmal muss auch Bewegung angeschoben werden. Aus diesem Grund hat die Sparkassen-Finanzgruppe den Sportabzeichen-Wettbewerb ins Leben gerufen.

Ab sofort läuft die elfte Auflage, die sich Schulen, Sportvereine, Einzelpersonen oder Institutionen anmelden können. Die Schulen und Vereine, die relativ zur Anzahl ihrer Mitglieder die meisten Sportabzeichen ablegen, landen ganz vorn. Für Foto- oder Videobeiträge, die besondere Engagements dokumentieren, werden zudem Sonderpreise vergeben.

Dass das funktioniert, wissen auch einige Sportler aus dem Geschäftsgebiet der Kreissparkasse Steinfurt. Denn die Sportabzeichen-Teams vom FC Vorwärts Wetzringen, der BSG Nordwalde, vom TV Kattenvenne und vom SC Falke Saerbeck haben bereits gewonnen und die Ehrenurkunden in ihren Vereinsheimen hängen. Von den Preisgeldern haben die Gewinner Sportgeräte angeschafft.

Das Ziel der Sparkassen-Fi-

nanzgruppe und des Deutschen Olympischen Sportbundes ist eindeutig: „Wir möchten noch mehr Menschen für das Sportabzeichen begeistern, um Bewegung zu einem natürlichen Bestandteil ihres Lebens zu machen“, sagt Rainer Langkamp, Vorstandsvorsitzender der Kreissparkasse Steinfurt. „Dafür bietet das Sportabzeichen beste Voraussetzungen, indem es eine Brücke schlägt zwischen dem gemeinschaftlichen Erlebnis, dem Training und dem individuellen Leistungsnachweis als sportliche Anerkennung. Und zwar für Menschen mit und ohne Behinderung.“

Anmeldungen können online über www.sportabzeichen-wettbewerb.de abgegeben werden. Über die besten Beiträge beim Sonderpreis, an dem Einzelpersonen wie Unternehmen, Vereine, Sportabzeichen-Treffs, Behörden oder andere Institutionen teilnehmen können, entscheidet das Publikum in einem Online-Voting.

Weitere Gewinner ermittelt eine Jury. Es gibt Preise im Gesamtwert von 100.000 Euro zu gewinnen. (pd)



Engelsberg GmbH

GARTENBEARBEITUNG & -PFLEGE



- Neu- und Umgestaltung
- Natursteinarbeiten
- Pflasterarbeiten
- Gartenpflege
- Gehölzschnitt
- Baumpflege

Hügelstraße 18
49497 Mettingen

Tel.: 0 54 52 - 50 32 15
Fax: 0 54 52 - 50 32 14

Mobil: 0176 - 22 86 62 04



www.engelsberg.eu

info@engelsberg.eu



ROLING
WWW.ROLING-SERVICE.DE

Traumgrundstück gefunden?
Herzlichen Glückwunsch!

Wir übernehmen gerne für Sie:

- Ausschachtung von Kellern
- Auffüllung
- Wallherstellung
- Ausschachtung von Teichen

Und vieles mehr!

Wir beraten Sie gerne!

Roling-Service - 49509 Recke - Tel. 01 71 / 1 72 94 78

Hörgeräte und Zubehör

- Professionelle Beratung und Anpassung!
- Neueste Hörgerätetechnik!
- Volldigitale Hörgeräte schon ab 10€!
- Kostenloses ausprobieren, bis SIE zufrieden sind!
- Wir nehmen uns viel Zeit für Sie!
- Kostenloser Hörtest!



ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. - Fr.:
08:30-13:30 Uhr
und
14:00 - 18:00 Uhr
Weitere Termine
nach Vereinbarung



Hörwelt
Recke

Hauptstraße 11, 49509 Recke
Tel.: 05453 9665010



KFZ - Meisterbetrieb
HILLERMANN GmbH

- Fahrzeugreparatur aller Art
- Inspektion aller Fabrikate
- Unfallschaden - Instandsetzung
- Autoglas Reparaturservice

Hauptstrasse 90, 49509 Recke, Tel. 0 54 53 / 32 51

IGA OPTIC KÖSTER

Nach Umbau und Modernisierung Alles neu macht der Juli!

Wir bieten unseren Kunden:

- Augenglasbestimmung in allen Facetten
- Kontaktlinsenanpassung
- Low Vision (Vergrößernde Sehhilfen)
- Führerscheintests
- Brillen für ganz kleine aber auch ganz große Köpfe
- Sonnenbrillen, Sportbrillen, Lesebrillen...

Immer zum fairen Preis

Jeder Kunde wird individuell beraten, bekommt die für ihn passende Brillenfassung! Immer über 1000 Brillenfassungen vorrätig!

Virtuelle Brillenglasberatung mit VR Brille

49509 Recke Hauptstr. 1 ☎ 05453 96244
www.igaoptic-koester.de



Alles neu macht der Juli

Renovierung - Umbau – Modernisierung bei IGA Optic Köster

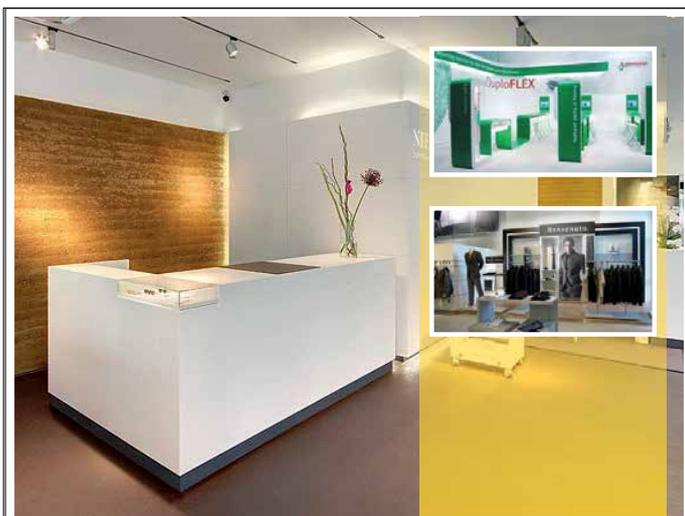
Auf geht's in eine neue Zeit! Der Startschuss fällt am 8. Juli 2019. In frisch renovierten und modernisierten Räumen präsentiert sich IGA Optic Köster mit einem neuen Ambiente. Bleiben wird die gewohnte fachkundige, typgerechte und kompetente Beratung der Augenoptikermeisterin Iris Köster. Neu im Team ist Heike Nadarzinski. Sie ist Augenoptikergesellin und seit dem 01. Juli 2019 in Recke. Die 48-Jährige hat soeben die Umschulung mit Erfolg beendet und freut sich auf die Kunden. „Heike Nadarzinski ist andershörend, das heißt sie trägt ein Cochleaimplantat. Die Kommunikation läuft wie bei jedem anderen auch über die Sprache, allerdings kann sie zusätzlich Gebärdensprache“, erklärt Iris Köster.

Bei den Leistungen und dem Service gibt es keine Veränderungen berichtet uns Iris Köster. Neben der Augenglasbestimmung in allen Facetten, auch das Testen auf Winkelfehlsichtigkeit, Kontaktlinsenanpassung, Low Vision

(Vergrößernde Sehhilfen), Führerscheintests gibt es Brillen für ganz kleine aber auch ganz große Köpfe, Sonnenbrillen, Sportbrillen und Lesebrillen immer zum fairen Preis. Natürlich wird jeder Kunde individuell beraten und bekommt das für ihn Passende. Es sind immer über 1000 Brillenfassungen vorrätig. Zusätzlich gibt es die virtuelle Brillenglasberatung mit VR Brille.

Ebenfalls erhältlich sind Gutscheine von IGA Optic Köster und Heimatkohlegutscheine.

„Vom 8. Juli bis 3. August gibt es ein Gewinnspiel. Hierzu dürfen die Kunden eine Teilnehmerkarte im Geschäft ausfüllen und in die Losbox werfen. Die Ziehung ist am 3. August 2019 um 12.00 Uhr. Zu gewinnen gibt es : 1 x 200 Euro Reisegutschein vom Reisebüro Titz, 1x Sonnenbrille von Comma im Wert von 118 Euro, 1x Sonnenbrille von Comma im Wert von 98 Euro. Wir freuen uns auf unsere Kunden“, so Iris Kösters.



Ihr Partner für den modernen Innenausbau!

Liebes Köster-Team,
herzlichen Dank für Ihr Vertrauen und die sehr sympathische Zusammenarbeit. Das Ergebnis der gemeinsamen Planung, kann sich sehen lassen.

Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg in den frischen Räumlichkeiten!

Markus Klemann & Team

Tischlerei Tüpker GmbH

Osnabrücker Straße 7 · 49492 Westerkappeln
Fon 05404 2060 · www.tuepker-tischlerei.de



PRAXISTIPPS FÜR EIN GLÜCKLICHES LEBEN

Von Maria Mengwasser



Stop Mobbing!

Hallo meine Lieben. Heute möchte ich ein ganz aktuelles Thema ansprechen, das mir sehr am Herzen liegt. Mobbing!

Die Definition von Mobbing beschreibt wiederholtes seelisches Schikanieren, Quälen und Verletzen einer Person in einem sozialen Umfeld wie Schule, Arbeitsplatz oder im Freundeskreis oder sogar in der Familie. Es kommt so oft vor, dass fast jeder von euch Lesern mit diesem Thema in der ein oder anderen Form in Berührung gekommen ist. Als Opfer, Täter oder als Beobachter. In welcher Position ihr euch auch befindet, es ist ein unangenehmes Thema. Und es ist absolut notwendig darüber offen zu sprechen!

In meiner Praxis begegnet mir das Thema immer wieder auf ganz unterschiedlicher Weise. Täter wie Opfer stehen unter immenssem Druck und suchen oft verzweifelt nach einer Lösung. Scham und Angst, sich zu offenbaren ist auf beiden Seiten oft der Grund, warum sich die Beteiligten keine Hilfe suchen.

Die Opfer leiden Höllenqualen! Egal, ob es sich um Kinder, Heranwach-

sende oder Erwachsene handelt. In Schule, Job oder auch im familiären Bereich können Menschen unglaublich grausamen seelischen Schikanierungen ausgesetzt sein. Sie befinden sich in einer Situation, die kaum auszuhalten ist. Immer in dem Wissen, dass sie sich jeden neuen Tag damit auseinandersetzen können, ohne etwas ändern zu können, versuchen sie Tag für Tag zu überstehen.

Schulkinder klagen z.B. unter Bauch- und Kopfschmerzen. Alles in ihnen stellt sich gegen den Weg zur Schule zu gehen.

Erwachsene kennen diese Symptome ebenfalls. Schließlich kann es, falls die Mobbingssituation länger andauert bis hin zu Depressionen führen.

Mittlerweile sind auch Kinder und Jugendliche mit depressiven Symptomen keine Seltenheit mehr in meiner Sprechstunde.

Ich habe hier nur begrenzten Platz, deshalb möchte ich in Kürze einige Tipps geben.



a) Tipps wenn du dich als Opfer fühlst:

Setze Grenzen! Dein Selbstwertgefühl hat in der letzten Zeit sehr gelitten und das spüren auch die Täter. Je schwächer du erscheinst, desto stärker fühlt sich die andere Seite! Deshalb ist es sinnvoll, dass du dir Hilfe holst. Ich weiß aus Erfahrung, dass hier Schule und Chefs sich leider manchmal nicht in der Lage fühlen, ernsthaft etwas zu bewirken. Sprich mit deinen Eltern darüber, holt euch gemeinsam Hilfe in Form von einer psychologischen Begleitung wie ich sie anbiete und/oder einer Organisation. Hier eine weitere Hilfe-Adresse für diesen Umkreis: wendet euch an die Initiative gegen Mobbing in Emsdetten: Stop Bullying e.v.

b) Tipps wenn du dich als Täter fühlst:

Du weißt, dass jemand in deinem Umkreis schikaniert wird und du schaust zu oder machst evtl. sogar mit? Du wirst deine ganz persönlichen Gründe haben. Vielleicht hast du sogar selber angst schikaniert zu werden und machst deshalb mit? Falls du da raus willst und keine Möglichkeit siehst, so bist auch du nicht hilflos ausgeliefert.

Melde dich bei mir oder bei der oben angegebenen Organisation. Wir lassen dich nicht alleine und werden ganz bestimmt eine Lösung finden.

Herzlichst, Ihre Maria Mengwasser

PHONAK

“Mit meinen Marvel Hörgeräten klingt alles fantastisch!”

“Sogar wenn ich Karaoke singe?”

Liebe auf den ersten Klang

Entdecken Sie mit Phonak Audéo™ Marvel einen außergewöhnlichen Klang und besseres Sprachverstehen in anspruchsvollen Hörsituationen.

- Klarer, voller Klang
- Direkte binaurale Anbindung an iOS- und Android-Smartphones, TV und vieles mehr
- Lithium-Ionen-Akku Technologie
- Smart-Apps



Phonak Audéo Marvel

Jetzt Termin vereinbaren und unverbindlich Probe tragen!



Hören begeistert!

Hörzentrum Rheine in Recke
Hauptstraße 29
Telefon (05453) 9 19 43 00
recke@hoerzentrum-rheine.de

HÖRZENTRUM RHEINE
Rheine · Hörstel · Recke · Riesenbeck

Öffnungszeiten:
Mo. - Do.: 08.30 - 13.30 Uhr
Mo., Di., Do.: 14.00 - 18.00 Uhr
Fr.: 08.30 - 12.30 Uhr

Ein guter Wunsch für jede Woche

Ausstellung zum 50-jährigen Caritas-Jubiläum im Rathaus Ibbenbüren eröffnet

Im Jahr ihres 50-jährigen Bestehens lässt die Caritas im Tecklenburger Land in der Kampagne "50 Jahre - 50 Wünsche" Menschen zu Wort kommen, die unterschiedlichste Berührungspunkte mit den Aufgaben des Sozialverbandes vor Ort haben. Hauptamtliche Mitarbeiter und ehrenamtlich Engagierte aus Einrichtungen, Beratungsstellen und Diensten sowie Klienten, Betreute aus der Altenhilfe, Pädagogen, Gäste der Tagespflege, Therapeuten oder Fachberater verknüpfen ihre eigenen Erfahrungen mit gesamtgesellschaftlichen Problemen, die es in der Zukunft lokal und überregional zu lösen gilt.

Auf der Homepage des Caritasverbandes Tecklenburger Land (www.caritas-ibbenbueren.de) sind die Botschaften in den letzten Monaten bereits veröffentlicht worden. Daraus ist eine Ausstellung mit großformatigen Fotos entstanden, die am 27. Juni im Rathaus Ibbenbüren eröffnet wurde. „Das ist ein sehr schönes Projekt“, bestätigte Dr. Marc Schrameyer während einer kleinen Feierstunde am Nachmittag. Es sei positiv, einen starken Partner an der Seite zu wissen, der nicht nur wegen der räumlichen Nähe für eine effektive Kooperation stehe, betonte der Bürgermeister. Sowohl bei den Schulen als auch

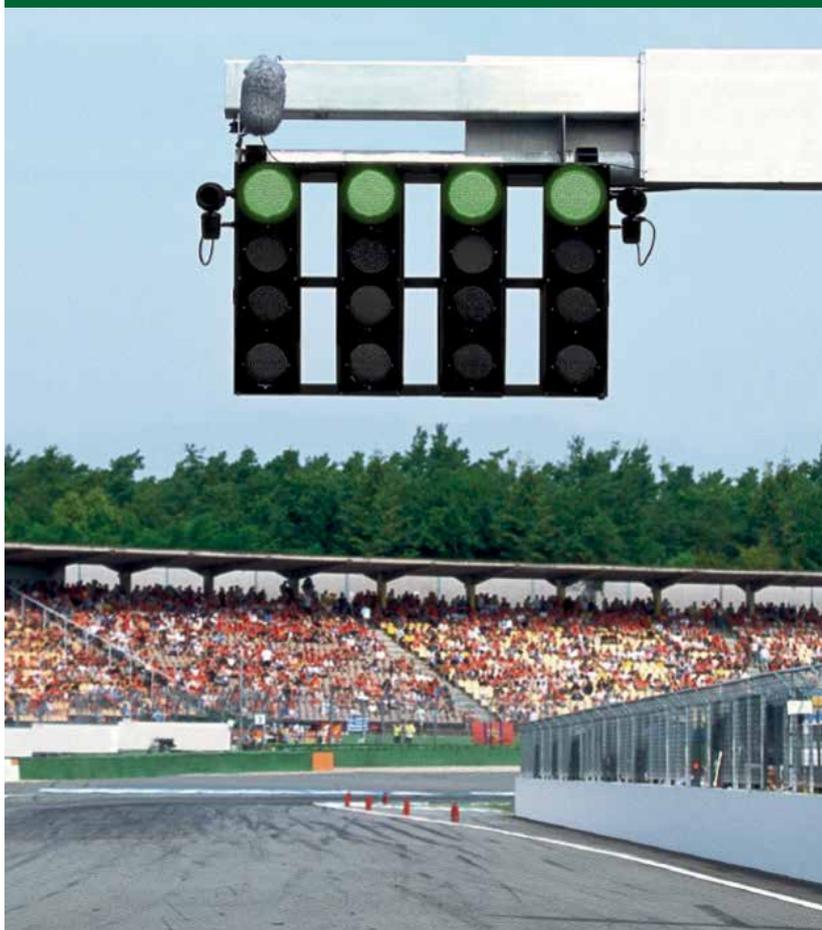
in der Sozialarbeit ergäben sich Bedarfsentwicklungen, die zu neuen Konstellationen führten. Auch als Gesellschafter des Hospizhauses Tecklenburger Land übernehme die Caritas Verantwortung. Er wünsche sich weiterhin eine gute, bereichernde Zusammenarbeit, so Dr. Schrameyer.

„Wir haben gern unseren Sitz in Ibbenbüren, denn hier sind unsere Wurzeln“, erklärte Detlev Becker. Es bestünden zahlreiche Kontakte, die in der täglichen Arbeit zum Tragen kämen, hob der Geschäftsführer des Verbandes hervor. Die Nähe zum Menschen zeichne die

Caritas aus. Die Ausstellung kann noch bis Ende Juli während der Öffnungszeiten im Rathaus Ibbenbüren, Alte Münsterstr. 16, besichtigt werden.

An der Gestaltung und Ausführung waren Vera Konermann Text & PR (Konzept und Fotografie), die Agentur Werbegecko und die Moorkamp GmbH beteiligt. Nächste Gastgeber sind das Rathaus in Hörstel-Riesenbeck (01. August bis 15. September 2019), das Rathaus in Recke (16. September bis 15. Oktober 2019) sowie die Gemeinden Mettingen und Hopsten. (pd)

Viermal grünes Licht für Ihre Sicherheit.



- > Hauptuntersuchung
- > Änderungsabnahme

- > Schadengutachten
- > Fahrzeugbewertungen

DEKRA Automobil GmbH
 Wiesengrund 24
 49509 Recke
 Telefon 05453.8078890

Mo - Fr: 9.00 - 12.00 Uhr
 und 15.00 - 17.30 Uhr

www.dekra.de/recke



Cooler Brillen für heiße Tage



HILLEBRAND
QUALITÄT VOR AUGEN
AUGENOPTIK - KONTAKTLINSEN

Hopstener Str. 8
49509 Recke
Tel. 05453 / 7595

IMPRESSUM

DORFGESPRÄCH RECKE & UMGEBUNG

Das **Dorfgespräch Recke** erscheint 7x jährlich im Verlag AS-Multimedia.

Verlag:

AS multimedia
print- und webdesign

AS-Multimedia, Andreas Schöwe
Münsterstraße 2, 48477 Hörstel
www.as-multimedia.de - info@as-multimedia.de
Telefon: 0 54 54 / 39 60 00 5 - Fax: 0 54 54 / 39 60 00 4

Inhaber und Gesamtleitung:

Andreas Schöwe (as@as-multimedia.de)

Redaktion:

Petra Wall (Leitung; pw; pw@as-multimedia.de)

Fotos:

kommen von den Autoren, der Fotoagentur Fotolia.com
oder wie im Bericht angegeben

Anzeigen:

Andreas Schöwe (as@as-multimedia.de)
Karsten Suppelt (ks@as-multimedia.de)

Layout:

Kristina Aufderhaar (Leitung; ka@as-multimedia.de)
Sarah Uphoff (su@as-multimedia.de)

Vertrieb:

Das **Dorfgespräch Recke** erhalten Sie ca. alle zwei Monate kostenlos
zugestellt. Probleme bei der Zustellung? Tel. 05454/3960005

Dieses Heft wurde auf 115g-Bilderdruckpapier, glänzend, gedruckt

Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 3 vom 01.09.2010. Für unverlangt eingesandte
Manuskripte, Fotos und Druckvorlagen etc. wird keine Haftung übernommen. Die Veröffentlichung
und Kürzung derselben behalten wir uns vor.

Namentlich gekennzeichnete Artikel stimmen nicht unbedingt mit der Meinung der Herausgeber
überein. Artikel die mit P.D. gekennzeichnet sind, entstammen dem Presse-Dienst der
jeweiligen Firma bzw. des Vereins. Änderungen und Kürzungen behalten wir uns auch hier
vor. Für eventuelle Schäden durch fehlerhafte Anzeigen oder für fehlerhafte Anzeigen selber
wird keine Haftung übernommen.

© 2019 bei AS-Multimedia
Eine Vervielfältigung, auch auszugsweise, ist nicht gestattet.

Notrufnummern

| | |
|---|------------------|
| Feuerwehr und Rettungsdienst | 112 |
| Polizei | 110 |
| Krankentransport im Kreis Steinfurt | 0 59 71 / 19 222 |
| Feuer- und Rettungswache Ibbenbüren | 0 54 51 / 94 290 |
| Polizeiwache Ibbenbüren | 0 54 51 / 59 10 |
| Polizeiwache Rheine | 0 59 71 / 93 80 |
| Kinder- und Jugendschutzstelle, Hörstel | 0 54 59 / 98 360 |
| Frauenhaus Rheine | 0 59 71 / 12 793 |
| Giftnotruf Bonn | 0 228 / 19 240 |

Ärztlicher Dienst

Notfalldienst niedergelassener Ärzte in Westfalen-Lippe:
116 117 (kostenlos).

Die Notfallpraxis, Weststraße 9, in Ibbenbüren (am Klinikum) kann
ohne Anmeldung aufgesucht werden, geöffnet Samstag/Sonntag
jeweils von 8.00 bis 22.00 Uhr

Zahnärztlicher Notdienst

0 18 05 / 98 67 00 (14 Cent/Minute aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk abweichend)

Der Apotheken-Notdienst

ist unter 0 80 00 02 28 33 (kostenlos) und
mobil 22 8 33 (69 Cent/Minute) zu erfragen.

Notdienst ist grundsätzlich ab 9.00 Uhr bis 9.00 Uhr am Folgetag

Kleintierärztlicher Notdienst des Kreises Steinfurt:

Die diensthabende Praxis ist unter 0 25 71 / 93 10 88 zu erfragen,
Notdienst an Wochenenden und Feiertagen 24 Stunden erreichbar.

Sorgentelefon Kreis Steinfurt e. V.

| | |
|----------------------------------|-----------------------|
| Telefonnummer: | 0 54 51 / 30 40 |
| montags und dienstags | 9.00 Uhr - 12.00 Uhr |
| donnerstags | 15.00 Uhr - 18.00 Uhr |
| mittwochs, freitags und sonntags | 19.00 Uhr - 22.00 Uhr |



TAG DER OFFENEN TÜR

14.07.2019 · 11.00 - 17.00 Uhr

Leckerer vom
Grill

Hüpfburg

Kühle
Getränke

Spielmannszug

Cafeteria

Zauber- &
Ballonkünstler

ServiceWohnen
Bodelschwingh GmbH



Seniorenwohnen
Am Bodelschwingh
zu Hause fühlen - in Würde leben

Telefon: 05453 966 58 40 41
www.seniorenwohnen-am-bodelschwingh.de
Pottkamp 10-16 · 49509 Recke