

HALLO

GREVEN · ALTENBERGE ·
NORDWALDE ·
RECKENFELD · SAERBECK ·
GIMBTE

Jeden Samstag · kostenlos
Samstag, 28. Januar 2023
Ausgabe xx/2023
Verteilte Auflage 23 260



„Reise Freizeit“

Messe am Flughafen
Münster/Osnabrück
öffnet seine Türen.
| Lokales



Termine der Region

Was ist los im Münsterland?
Die Highlights aus der Region
übersichtlich zusammengestellt.
| Kalender

Kurz
notiert

Treffen der
Emslandfrauen

GREVEN. Das nächste gemütliche Beisammensein für alle Damen, die gebürtig aus dem Emsland kommen und in Greven, Emsdetten und Umgebung wohnen, findet statt am Freitag, den 3. Februar. Treffpunkt ist um 18 Uhr auf dem Marktplatz in Greven. Wer Interesse hat zu klönen ist herzlich eingeladen. Evtl. Rückfragen sind möglich unter 02571/40033 (Roswitha Teupe). Er wird darum gebeten, die aktuellen Corona-Regeln zu beachten.

Neuer Blumenstand
auf Wochenmarkt

SAERBECK. Die Gemeinde Saerbeck teilt mit, dass für den Wochenmarkt ein weiterer Beschicker gewonnen wurde. So stellt ein neuer Blumenhändler seinen Stand vor dem Rathaus auf. Mit verschiedenen Blumenangeboten möchte er sich auf dem Saerbecker Wochenmarkt ausprobieren. Die Marktbesucher und die Gemeinde Saerbeck freuen sich nach eigenen Worten über zahlreiche Besucher.

Spieleabend und
Erste-Hilfe-Kurs

SAERBECK. Die Saerbecker Landfrauen laden am Donnerstag, 9. Februar, ab 18 Uhr zu einem Spieleabend ein. Am Donnerstag, 9. März, findet zudem ein Erste-Hilfe-Kurs statt. Beide Veranstaltungen werden im Pfarrheim durchgeführt. Anmeldungen bitte für beide Veranstaltungen bis zum 5. Februar bei Christiane Selig (☎ 02572/1874) oder einem anderen Vorstandsmitglied.



Veranstaltungen für Damen und Herren

Sitzungen an
Weiberfastnacht

Lokales

Foto: PR

Anmeldeverfahren für die weiterführenden Schulen startet

GREVEN. Anfang Februar startet das Anmeldeverfahren für Viertklässler, die im kommenden Schuljahr 2023/24 auf die weiterführenden Schulen in Greven wechseln. Die Eltern werden gebeten, mit der jeweiligen Wunsch-Schule einen Anmeldetermin zu vereinbaren, heißt es in einer Pressemitteilung der Stadt.

► Die Anmeldetage für zukünftige Fünftklässler an der Nelson-Mandela-Gesamtschule Greven starten am 4. Februar und enden am 8. Februar. Anmeldetermine für die Oberstufe können für den 6. und 7. Februar vereinbart werden. Der Link zur Terminvergabe für die Anmeldegespräche und das Online-Anmeldeformular finden sich auf der Homepage der Schule (www.gesamtschule-greven.de).

► Die Anmeldewoche für die Anne-Frank-Realschule Greven liegt in der Zeit vom 6. bis 9. Februar. Anmeldetermine sind auch hier über die Homepage der Schule online buchbar (www.afr-greven.de).

► Der Anmeldezeitraum für das Gymnasium Augustinianum startet am 6. Februar und endet am 10. Februar (Terminvergabe über www.augustinianum.de). Das Gymnasium Augustinianum wird im kommenden Schuljahr 2023/24 wegen der Umstellung von G8 auf G9 keine Eingangsklasse zur Oberstufe aufnehmen.

Die anzumeldenden Kinder und Jugendlichen sollen in Begleitung eines Elternteils zur Anmeldung kommen. Was zur Anmeldung mitzubringen ist, haben die Schulen auf ihren Internetseiten aufgelistet. Bei den Anmeldungen zur fünften Klasse sind es in der Regel das Originalzeugnis des 1. Halbjahres der 4. Klasse, der Anmeldeschein der Grundschule, der ausgefüllte Anmeldebogen, das Original der Geburtsurkunde des Kindes, ein aktuelles Passbild, der Nachweis über die 2-fache Masern-Schutzimpfung (Impfpass), die Schulformempfehlung der Grundschule und gegebenenfalls der Nachweis über das Sorge- und Aufenthaltsbestimmungsrecht (Negativbescheinigung).

BARANKAUF
von altem Schmuck, Zahngold, und allem anderen, was Gold, Silber oder Platin enthält.

**GOLDANKAUF
EMSDETTEN**
AM BRINK 1
NEBEN CAFÉ SCHRUNZ
BARGELD SOFORT!
Mo. – Fr. 11 – 17 Uhr
Tel. 0 25 72 - 1 52 46 53
goldankauf-juwelier-fischer.de

Vertrauen Sie Ihr
Altgold
einem Fachmann an!



Ihr alter Schmuck, Uhren, Zahngold wird von ausgebildeten Goldschmieden fachmännisch geprüft. Grammgenaue Abrechnung zu fairen Preisen.

**GOLDSCHMIEDE
HAMMER**
Marktstraße 33 · Greven

**NEUE BODENBELÄGE
FÜR DEINE TERRASSE!**



SCHMIEDEL – DEIN FLIESENZENTRUM


Fliesenzentrum
SCHMIEDEL
Gutenbergstr. 13 · Ibbenbüren · Tel. 05451 / 12233
www.fliesenzentrum-schmiedel.de

**Für Sie da.
Für Sie stark.
Für Sie vor Ort.**



Als Baloise Agentur in Ihrer Nähe sind wir immer für Sie da. Mit kompetenter Beratung auf Augenhöhe und ausgezeichneten Versicherungen, die zu Ihnen passen.

Fabienne und Günter Leyer
Rathausstr. 21, 48268 Greven
T +49 25 71 992 21 62
fabienne.leyer@baloise-agentur.de



Gültigkeit 28.01. – 03.02.2023

Vorankündigung! Unser Waffelbäcker verwöhnt Sie am 5.2.2023 ab 12.30 Uhr mit **frischen Waffeln!**


**GartenCenter
Altenberge**
... alles im grünen Bereich
an der alten Molkerei 11, 48341 Altenberge, Tel. 02505-93921-0
www.gartencenter-altenberge.de • info@gartencenter-altenberge.de • Winteröffnungszeiten: Mo.–Fr. 9.00–18.00 • Sa. 9.00–17.00 • jeden So. 11.00–16.00

Zimmerazaleen
versch. Farben je **5,99 €**

Zimmerbegonien
versch. Farben je **2,99 €**

Grünpflanzen „Rabatz“!
Auf alle Zimmergrünpflanzen **10 % Kassenrabatt!**

**MIT UNS
SIND SIE IMMER
AUF DEM
LAUFENDEN!**



AGM | Anzeigenblattgruppe
Münsterland
www.ag-muensterland.de

„Einfach Fußball spielen“

Hallenzauber - Neujahrsturnier

GREVEN. Am letzten Samstag haben die Kickerfreunde Greven, eine inklusive Fußballmannschaft bestehend aus Spielern und Spielerinnen aus der Region, ihr erstes eigenes „Hallenzauber – Neujahrsturnier“ ausgetragen. In der heimischen Ems-Sport Arena trat die Mannschaft des Trainers Moritz Deitmar, Elvira Schlegel und Sophia Urlaub in spannenden und sehr knappen Partien gegen Inklusionsmannschaften aus Altenberge, Ibbenbüren, Münster und Ochtrup an. Wegen ihrer Behinderung können Sportlerinnen und Sportler oft nicht an sogenannten 'normalen Turnieren' teilnehmen. Für sie haben wir diese Turniere und auch das „Hallenzauber – Neujahrsturnier“ ins Leben gerufen“, erklären die Trainer und Trainerinnen.

Das Trikot überstreifen. In die Arena einlaufen und dabei bejubelt werden. Mit dem Team Tore schießen, gemein-

sam jubeln und den Pokal in die Luft stemmen. Sportlerinnen und Sportler mit Behinderung haben selten die Gelegenheit, diese Gefühle zu genießen. Große Sport-Turniere sind für sie eher selten. All dies durften die teilnehmenden Mannschaften der Veranstaltung am vergangenen Samstag erleben und waren wie die mitgereisten Fans und Angehörigen begeistert und voll des Lobes für das erste „Hallenzauber – Neujahrsturnier“.

Unter dem Motto „Einfach Fußball spielen“ eröffnete die IFMA (kurz für Inklusive Fußballmannschaft Altenberge) zusammen mit den Kickern und Kickerinnen von BW Aasee das Turnier. Eltern, Betreuer, Trainer und Fans feierten ihre Mannschaft an. Sechs Teams mit insgesamt 66 Kickern erzielten an einem kalten Samstag in Summe mehr als 75 Tore. Dank eines tollen Caterings konnten



Die Stimmung auf und neben dem Platz war grandios.

Fotos: Privat

Spieler und Spielerinnen zwischen den Spielen immer wieder die leeren Energietanks aufladen. Insgesamt war das Organisations-Team um Tom Berlage, Clara Levin und Patrick Schlautmann mit ihrem ersten eigenen Turnier sehr zufrieden. „Sehr faire Spiele, in

denen der Spaß und das Miteinander jederzeit im Vordergrund stand, gepaart mit einer super Stimmung in der Halle machten dieses erste Turnier für alle Beteiligten hoffentlich unvergesslich – also insgesamt eine tolle Veranstaltung“, freute sich Trainer und Mitorganisator Tom Ber-

lage. Einen Sieger gab es nach vielen spannenden Partien am Ende nicht. Denn wie immer stehen bei den Inklusionsturnieren der gemeinsame Spaß und das Miteinander im Vordergrund. „Wir wollen halt einfach nur Fußball spielen, Spaß haben und gemeinsam jubeln können, unabhängig ob Mit- oder Gegenspieler“, erklärt das Trainerteam der Kickerfreunde im Anschluss des Turniers.

Der rundum tolle Tag wurde mit einer Siegerehrung abgerundet und man einigte sich auf ein Wiedersehen bei den aufkommenden Turnieren und definitiv bei dem zweiten „Hallenzauber – Neujahrsturnier“ im Januar des folgenden Jahres.

„Bühne frei“ startet ins neue Jahr

Lyrik und ganz viel Musik

GREVEN. Bühne frei lädt erstmals im neuen Jahr wieder in die Kulturschmiede der GBS ein. Am heutigen Samstag, 28. Januar, ab 10.30 Uhr soll es laut Ankündigung ein „wunderbares Programm“ geben.

Mit dabei sind Anton und Simon Martens. Die Brüder, Schüler der Musikschule Emsdetten-Greven-Saerbeck, machen mit ihrem Klavierspiel den Auftakt im neuen Jahr. Rainer Mockewitz tritt auf als Rezitator zu vielfältigen Themen wie Liebe, Lust und Leidenschaft, Frühlings-erwachen, Wunderwerk Natur, Antikriegslyrik und als Clown Pico Bello. Er liest Gedichte zum Frieden und Jahresanfang.

Anastazja Romanenko spielt Querflöte, Alena Lebiecka begleitet sie auf dem Flügel zu einigen klassischen Stücken – unter anderem von Bach, Bizet, Rossini und Schubert.

Das Organisationsteam freut sich auch auf Ronny Lechtenberg. Er entstammt einer musikalischen Familie aus Münster, hatte in den 70er

Jahren Banjo-Unterricht bei Götz Alsmann, später Gesangsunterricht bei Dr. Bozetti. Es folgte bald die Gründung einer Schülerband im Gymnasium. Mittlerweile ist er professionell unterwegs und absolviert bis zu 100 Live-Auftritte im Jahr. Mit seiner Gitarre im Gepäck ist er zum ersten Mal bei „Bühne frei“ zu Gast.

Der Eintritt ist wie üblich frei.



Anton und Simon Martens eröffnen das Programm. Foto: Privat

RÄTSEL und DENKSPORT

AEEIP RSSTT	ABEL MNU			AABBU	AEEEK LNRR	ANT	CEHKL			ENU	IMOSU	ACEHI INRST	ABILO		EEGIL LSTU
Pferdesport										Laut, Klang					
Diebstahl mit Gewalt				Teichhuhn						AAG NRT	Zweig des Weinstocks				
Dreschabfall	Handelsplatz						ANO PRT	asiatische Steinsüste					NTU		
				DNOOR		Temperatur-regler									
Edelgasleuchte	AMOR		Kunststil der 20er (Kw.)					großer Raubfisch			ASTU			EINR	
								JSU		Wahrnehmungsorgane					
Fluss durch München		Verhältniswort				ST		Kurort auf der Krim					DT		
			entschlossen							Figur in Frischs 'Andorra'					
Einsicht, Be-greifen								großherzig							



+

=

+

+

=

+

=

P	C	X	R	F	P	U	U	G
I	V	M	Z	L	A	P	A	Z
X	D	A	T	V	S	T	W	M
N	A	E	H	E	N	S	H	S
W	H	H	E	O	B	H	U	T
F	N	E	M	S	B	N	R	A
R	U	N	S	G	O	A	N	U
U	N	F	E	I	N	L	Z	E
N	G	Z	L	U	E	D	A	N
Z	A	I	S	I	X	U	L	R
E	R	D	D	J	C	N	L	L
L	N	F	E	I	E	G	E	L

- AHNUNG
ALLE
DUNG
EGEL
FLIC
IDEE
ILION
LAPAZ
MAEHN
MONTAG
NAEHN
OBHUT
RUNZEL
SOLAR
STAUEN
TAUEN
THEMSE
UNART
UNFEIN
UNGARN

5 2 4 + 2 6 3 = 7 8 7

3 0 4 + 1 2 3 = 4 2 7

2 2 0 + 1 4 0 = 3 6 0

REISEN

W E R T E

U N T E R

S T R A S S E

N A M E

W E R T E

U N T E R

S T R A S S E

N A M E

W E R T E

U N T E R

S T R A S S E

N A M E

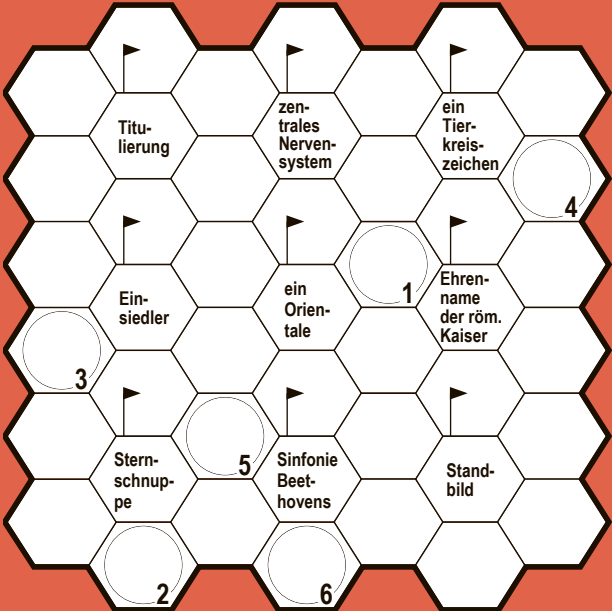
W E R T E

U N T E R

S T R A S S E

N A M E

NEJNUSOI



„Karneval anders erleben“

Herrensitzung Damensitzung

GREVEN. In der Jubiläumssession wartet der Carneval Club Freunde für's Leben mit einer neuen Veranstaltung auf. Viele Jahre hat der CCFfL kurz vor dem karnevalistischen Höhepunkt immer eine Karnevalsparty veranstaltet. Zum 22-jährigen Jubiläum lädt der Club nun alle Männer zur 1. Greven Herrensitzung an Altweiber, 16. Februar, ins Ballenlager ein.

Pünktlich um 11 vor 6 (17.49 Uhr) wartet ein rund dreistündiges karnevalistisches

Programm auf Grevens Männer, bei dem viel gute Laune und vor allem Stimmung vorprogrammiert ist. Die Macher des CCFfL haben neben Tanzgruppen, Büttredner und Showacts auch mehrere musikalische Highlights für die Herrensitzung gebucht. So wird unter anderem zum Höhepunkt des Abends die Kölsche Cover Band das Ballenlager so richtig einheizen, bevor DJ Frank S. zur Aftershowparty das Zepter in die Hand nehmen wird.

Info

Karten gibt es im Vorverkauf bei Greven Marketing, BS Smartphonezubehör und dem Haus der Geschenke in Reckenfeld zum Preis von 22 Euro. Für Vereine, Mannschaften, Kegel- und Kartenclubs hält der CCFfL sogar ein jedes Gruppenangebot vor: Es gibt dann elf Karten zum Preis von zehn.



Die Kölsche Cover Band wird den Männern im Ballenlager so richtig einheizen.

Foto: damato-fotografie.de

KG Emspünte lädt ein

GREVEN. Wo kann frau am besten Weiberfastnacht feiern? Die Antwort von Marianne Laufmüller kommt prompt. „Im Zelt der KG Emspünte am Hallenbad-Parkplatz.“ Groß ist die Freude bei den Karnevalistinnen, dass es an Weiberfastnacht endlich wieder eine richtige Damensitzung geben wird.

Bereits zum dritten Mal gibt es bei der KG Emspünte ein reines Damen-Event. „Die erste Idee dazu haben mein Mann Udo und ich gemeinsam mit dem Vorstand der KG und den aktiven KG-Frauen schon 2017 entwickelt“, blickt Marianne Laufmüller zurück. 2019 war es dann endlich soweit: Die erste Damensitzung im Ballenlager mit 250 Plätzen war innerhalb weniger Tage ausverkauft.

Gemeinsam mit Ulrike Dierkes als Co-Moderatorin führte Marianne Laufmüller als Sitzungspräsidentin unterstützt von den aktiven Damen der KG als Elferrat durchs Programm. Im Jahr 2020 feierten schon 450 einfallreich kostümierte Frauen gut gelaunt im ausverkauften Festzelt am Rathausplatz, und in diesem Jahr bietet das Zelt am Hallenbad-Parkplatz sogar fast 500 Plätze.

Am 16. Februar ab 17.11 Uhr heißt es dort wieder „Helau, meine Damen!“, wenn Männer nur auf der Bühne und nicht im Publikum „unter den Weibern“ zu finden sind. Und das Programm kann sich sehen lassen – schließlich ist Marianne Laufmüller Profi und seit 2017 auch für das umfangreiche Programm der Prinzenproklamation verantwortlich.

In diesem Jahr lassen die Damen die Männer auf der Bühne tanzen und singen:

Mit den „XXL-fen Wolbeck“ haben sie ein großartiges Männerballett gewinnen können, für das sinnigerweise der Ausspruch gilt „Hör auf deine Trainerin“ – damit kann ja an Weiberfastnacht nichts mehr schief gehen.

Und es gibt noch mehr Männer auf der Bühne. Fünf westfälische Jungs nehmen als „Kölsche Cover-Band“ die Damen mit auf eine musikalische Reise. Tanzbar und voller ehrlicher Emotionen geht es dann weiter, wenn die aus

Funk und Fernsehen als „Die JunX“ bekannten Hamburger Musiker Christopher Garbers und Gunnar Schmidt mit ihren Songs aus ihren Alben „BÄM“ und „Seelenfeuer“ auf der Bühne stehen.

Doch auch die KG Emspünte selbst muss sich ja musikalisch nicht verstecken, wenn es beim Einzug von Stadtprinz Klaus I. und Pünte Svea heißt „Oh wie herrlich ist's zu schunkeln“ – mitsingen und mitschunkeln ausdrücklich erwünscht! Und das ist dann gegen 20.15 Uhr auch der Startschuss für die Aftershow-Party, zu der natürlich auch die Männer herzlich willkommen sind.

Info

■ Die Damensitzung findet am Donnerstag, 16. Februar, ab 17.11 Uhr im Festzelt auf dem Hallenbad-Parkplatz statt. Karten gibt es bei Greven Marketing, in der Buchhandlung Cramer & Löw sowie online im Local Ticketing unter lctk.de/damensitzung23



Mit den „XXL-fen Wolbeck“ haben die Veranstalterinnen ein großartiges Männerballett gewinnen können..

Foto: PR

Medizin

ANZEIGE



Blähbauch – was tun?

An manchen Tagen will nichts so richtig passen, man fühlt sich einfach aufgebläht. Die Erkenntnis aus der Wissenschaft ist, dass die Ursache für einen Blähbauch in der Regel in einer reduzierten Darmaktivität liegt, die z.B. durch Stress, wenig Bewegung oder ballaststoffarme Ernährung ausgelöst werden kann. Dadurch dauert der Transport der Nahrung durch den Darm deutlich länger, die Verdauung gerät ins Stocken und es bilden sich vermehrt Gase im Darm. Die Folge: ein Blähbauch. Um diesen zu bekämpfen, haben renommierte Forscher Kijimea Regularis entwickelt.

Die Verdauung aktivieren – sanft und zuverlässig

Die in Kijimea Regularis enthaltenen natürlichen Fasern quellen im Darm auf und

dehnen die Darmmuskulatur sanft. Sie erhält dadurch den Impuls, sich wieder zu bewegen, und die Verdauung kommt auf natürliche Weise in Schwung. Daneben reduziert Kijimea Regularis aktiv die Gase im Darm. Der Bauch fühlt sich wieder angenehm flach und leicht an, der Blähbauch ist verschwunden.

Kijimea Regularis auf einen Blick:

- ✓ Der Darm kommt **auf natürliche Weise** wieder in Schwung.
- ✓ Die Verstopfung wird **sanft** gelöst.
- ✓ Der Blähbauch **verschwindet**.

Wissenschaftlich belegter Nutzen

Der Nutzen der Inhaltsstoffe von Kijimea Regularis ist wissenschaftlich belegt: Gasbedingte Beschwerden wie ein Blähbauch nehmen ab¹, die Stuhlfrequenz nimmt signifikant zu.²

Wir meinen: Überzeugende wissenschaftliche Evidenz – für ein neues Darmgefühl.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Regularis
(PZN 13880244)



www.kijimea-regularis.de

„Potenz und Durchhaltevermögen sind wieder gewährleistet.“ (Peer L.)

Sie sind ein aktiver Mann, haben Spaß am Leben, aber haben im entscheidenden Moment mit Erektionsstörungen zu kämpfen? Ihr Selbstbewusstsein leidet, weil Sie zunehmend

Angst haben, im Bett zu versagen? Die gute Nachricht: Mit dem rezeptfreien Arzneimittel Neradin (Apotheke) können Sie sexuelle Schwäche bekämpfen und Ihre Manneskraft zurückgewinnen!

Sexuelle Schwäche, wie z.B. Erektionsstörungen, beeinträchtigt das männliche Selbstbewusstsein oftmals stark und führt zu Frust und Unzufriedenheit. Darüber offen zu sprechen, fällt Männern besonders schwer. Denn: Erektionsstörungen passen einfach nicht in das Bild eines „starken, potenten Mannes“. Doch es gibt einen Ausweg – dank Neradin!

Zurück zu mehr Manneskraft

Eine mangelnde Durchblutung kann die Ursache für Potenzprobleme sein. Hier setzt die Wirkkraft der besonderen Arzneipflanze Turnera diffusa an, die in Neradin enthalten ist! Ihrem Wirkstoff wird ein durchblutungsfördernder Effekt auf die Schwellkörper des Mannes zugeschrieben.

Spontanen Sex wieder genießen

Anders als bei vielen chemischen Potenzmitteln ist die Wirksamkeit von Neradin nicht vom Einnahmezeitpunkt abhängig und fördert auf natürlichem Weg die Potenz des Mannes. Durch die regelmäßige Einnahme kann der Sex wieder spontan und aus der Leidenschaft des Moments – ganz ohne Erfolgsdruck – heraus entstehen. Das Beste: Die Tabletten sind gut verträglich. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt.

Unser Tipp: Haben auch Sie wieder Spaß im Bett mit Neradin!

NERADIN: NATÜRLICH STARK BEI SEXUELLER SCHWÄCHE WIE Z. B. EREKTIONSSTÖRUNGEN

- ✓ Bekämpft Störungen der Sexualfunktion
- ✓ Wirkt unabhängig vom Einnahmezeitpunkt
- ✓ Ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen

Für Ihre Apotheke:
Neradin
(PZN 11024357)



www.neradin.de

Rezeptfrei!

¹Danhof I.E. et al. (1974). Accelerated transit of intestinal gas with simethicone. Obstetrics & Gynecology. 1974 July; 44(1), 148-154. • ²Hamilton J.W. et al. (1988). Clinical evaluation of methylcellulose as a bulk laxative. Digestive Diseases and Sciences. 1988 Aug; 33(8), 993-996. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert.

NERADIN. Wirkstoff: Turnera diffusa Tritt. D4. Homöopathisches Arzneimittel bei sexueller Schwäche. www.neradin.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 62166 Gräfenberg • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

Kurznotiert

Bahnhof feiert Karneval

GREVEN. Mehr als 1000 Nächte konnte nicht gefeiert werden. Aber jetzt geht es wieder los. Zur Karnevalsparty vom Schützenverein Bahnhof 1908 Greven e.V. wird's orientalisch. Unter dem Motto „1001 Nacht“ startet am Samstag, 4. Februar, um 19.11 Uhr in der Josefsklaus die Karnevalsparty mit dem Einzug von Prinz Manska und Prinzessin Tina. Mitglieder, Freunde und Karnevalisten sind dazu herzlich eingeladen, heißt es in der Pressemitf.

Mittagsforum des KKV mit Denz

GREVEN. Nach einer langen Auszeit startet der KKV-Greven wieder mit dem beliebten Mittagsforum im Gemeindezentrum St. Josef. Das Mittagsforum bietet eine halbstündige Auszeit und Zeit zur Ruhe, Texte, Impulse und Meditation. Am Montag, 30. Januar, von 12 bis 12.30 Uhr wird das Forum von Günther W. Denz gestaltet, heißt es in einer Mitteilung. Gäste sind willkommen.

Wanderfreunde: Grünkohlessen

GREVEN. Die Wanderfreunde Greven laden am Sonntag, 12. Februar, zum Grünkohlessen im Restaurant Deutsches Haus in Reckenfeld ein (Treffen 12 Uhr). Die anschließende 10-Kilometer-Wanderung führt durch die Wälder zwischen Reckenfeld und Greven. Gäste sind willkommen. Anmeldung für das Grünkohlessen (17,50 Euro) bis 9. Februar bei Gabi Heinrich, ☎ 0151 70089282, www.wanderfreunde-greven.de.

Zwiebelfleischessen beim VdK

ALTENBERGE. Der VdK-Ortsverband Altenberge lädt zum Zwiebelfleischessen ein, das am 4. Februar (Samstag) um 11 Uhr im „Zum Neuen Herd“ stattfindet. Mitglieder zahlen 15 Euro, Nichtmitglieder 18 Euro. Infos und Anmeldungen sind möglich bis zum 1. Februar bei Martin Olbrich, Telefon 02505/ 8309, und bei Kalte Kalvelage, Telefon 02505/2556. Auch Nichtmitglieder und Mitglieder aus anderen Ortsverbänden sind willkommen.

Messe „Reise Freizeit“

Mix für Besucher mit viel Fernweh

GREVEN. Bereits zum elften Mal öffnet der Flughafen Münster/Osnabrück seine Türen für die Messe „Reise Freizeit“. Reise- und freizeitinteressierte Besucher haben an diesem Wochenende, 28. und 29. Januar, Gelegenheit, sich ein Wochenende lang bei den zahlreichen Ausstellern zu den Themen Reise, Freizeit und Erholung wertvolle Tipps zu holen.

Neben dem Angebot lokaler, regionaler und nationaler Tourismusorganisationen und Reiseanbieter gibt es umfangreiche Informationen zum Touristikangebot ab dem Flughafen Münster/Osnabrück, auch von den vor Ort ansässigen Reisebüros, heißt es in einer Pressemitteilung.

Auch Wohnmobile und die neusten Fahrradtrends können begutachtet werden. Ein buntes Bühnen- und Kinderprogramm sorgt für reichlich Abwechslung.

Veranstalter ist die „Friedrich Haug Messen und Ausstellungen“, die sich als Spezialist für regionale Messen im Oldenburger Münsterland sowie dem Osnabrücker Land einen Namen gemacht hat. Auf der Bühne zeigt unter

anderem die Freilichtbühne Greven einen bunten Mix aus ihrem neuen Jahresprogramm.

Auch der mit dem Deutschen Rock- und Pop Preis ausgezeichnete Kinderliedermacher Christian Hüser hat am Wochenende tritt mehrfach am Messewochenende auf.

Beliebt sind die Reisevorträge der Firma Strier aus Ibbenbüren in den Konferenzräumen des FMO. Dort gibt es Reiseinfos aus erster Hand etwa über Barcelona, das Nordkap oder Holland, Schottland oder Andalusien. Die Messe „Reise Freizeit“ öffnet ihre Türen am Samstag, 28. Januar, von 10 Uhr bis 18 Uhr, und am Sonntag, 29. Januar, von 11 Uhr bis 17 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Parkplätze stehen ausreichend zur Verfügung. Die Parkhäuser P A und P B zum Preis kosten zwei Euro pro Stunde.

Übrigens, für alle Gäste, die an diesem Tag vor Ort eine Reise oder einen Flug vom FMO buchen, gibt es einen Parkwertscheck in Höhe von 15 Euro.

www.messe-reise-freizeit.de



Zahlreiche Aussteller präsentieren sich bei der Messe im Terminalgebäude des Flughafens Münster-Osnabrück.

Foto: FMO

Neuer Projektchor mit Thorsten Schlepphorst

Kultkomponisten im Programm

NORDWALDE. Thorsten Schlepphorst, Kirchenmusiker von St. Dionysius, lädt zu einem neuen Projektchor ein. Die zunächst eher unspektakulär anmutende Namensgebung in Form des Kürzels

„P26“ zeigt an, dass es sich mittlerweile immerhin um die 26. Aktion dieser Art handelt. Der „Jubiläumschor“ mit der Nummer 25 hat im vergangenen Sommer das Requiem von Giuseppe Verdi

aufgeführt.

Diesmal haben sich die Sängerinnen und Sänger ein Programm vorgenommen, in dem ausschließlich Chormusik des 21. Jahrhunderts erklingen soll. Mit dabei sind

bekannte Namen wie die englischen Kultkomponisten John Rutter und Bob Chilcott oder der Amerikaner Eric Whitacre. Aber auch Komponisten, die vielen Chorsängern unbekannt sein dürften, stehen auf der Programmplanung, heißt es.

Zwar hat die ersten beiden Proben mit immerhin 50 Sängerinnen und Sängern bereits stattgefunden, aber in der nächsten Woche können noch Interessierte dazustöß.

Geprobt wird mittwochs von 20 bis 21.30 Uhr in der Kapelle des St.-Augustinus-Altenzentrums an der Emsdettener Straße. „Einfach kommen und mitsingen“, so Thorsten Schlepphorst. Das Konzert findet am 6. Juni (Dienstag) statt. Möglich ist, dass das Programm ein zweites Mal präsentiert wird.

Von „Gesunde Ernährung“ bis Arabisch

GREVEN. Das neue Programm der VHS Emsdetten-Greven-Saerbeck ist ab sofort online und gedruckt verfügbar. Es liegt in der Geschäftsstelle und an den bekannten Auslageorten zur Mitnahme bereit.

Das Team freut sich darauf, nach der Pandemie wieder zahlreiche Teilnehmende in ihren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen. Wie gewohnt, finden sich neue Angebote wie „Gesunde Ernährung für Berufstätige“ oder „Oriental Dance“ im Programm. Auch Arabisch, Plattdeutsch, Rumänisch und Türkisch kann man jetzt bei der VHS lernen.

Mit dem Format vhs.wissen.live stehen Webinare im Angebot, die sich an Menschen aller Altersstufen wenden und zu aktuellen und zukunftsorientierten Themen Wissen vermitteln: Gesellschaftliche Herausforderungen wie der Einfluss huma-

noider Roboter oder der Umgang mit Inflation und Globalisierung werden dort wissenschaftlich fundiert thematisiert.

Geplant sind außerdem Veranstaltungen rund um die Renovierung des Sachsenhofs und zu weiteren Kooperationsprojekten mit den Heimatvereinen.

Das Heft kann auch unter www.vhs-egs.de heruntergeladen werden.



Der Projektchor „P25“ hat im vergangenen Jahr Verdis Requiem aufgeführt. Jetzt startet Kirchenmusiker Thorsten Schlepphorst einen neuen Projektchor.

Foto: Archiv

Schützenstr. 8-10, Greven
Kiwall & Schürmann

Grimmstr. 1, Greven
Schneider GmbH

Gyros-Pfanne
Scheinefleisch in Streifen mit einer Zwiebel/Knoblauchnote, küchenfertig vorbereitet
100 g
0,77

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Deutschland Tafeläpfel „Cox“
knackig frisch aus dem „Alten Land“, Klasse 1
2 kg Beutel
Grundpreis 1 kg = 0,75
1,50

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streichfett
Original
450 g Becher
Grundpreis 1 kg = 2,22
1,00

Coca-Cola, Fanta
und weitere Sorten
12x1 l PET-Flasche
Grundpreis 1 l = 0,76
zzgl. Pfand 3,30
8,99

Lätta Streich

Komm, wir verreisen...!

Städtereisen, Kurzreisen, Schnäppchenreisen, Busrundreisen, Flugreisen, Tagesfahrten...

Alle Preise pro Person in EUR. Einzelzimmer-Aufschläge auf Anfrage. Tagesfahrten: Preise pro Person in EUR.



ab
€ 1.271,-
p. Person im DZ



WINTERTRAUM NORWEGEN

Erleben Sie Norwegens Winter bei einer Reise auf der Postschiffroute von Florø nach Bergen und einer atemberaubenden Hundeschlittenfahrt durch den Nationalpark Rondane...!

- ✦ Fahrt im modernen Reisebus
- ✦ 4 x Ü/F in **guten Mittelklassehotels**
- ✦ 3 x Abendessen im Hotel
- ✦ 1 Übernachtung auf dem Fährschiff in 2-Bett-Innen-Kabinen mit DU/WC (Kiel-Oslo mit der Color Line)
- ✦ Fährüberfahrt mit der Color Line: Kristiansand - Hirtshals
- ✦ 2 x Frühstücksbuffet an Bord
- ✦ 1 x Abendbuffet an Bord
- ✦ Kleine Kreuzfahrt auf einem Schiff der Havila Voyages von Florø nach Bergen
- ✦ Hundeschlittenfahrt im Nationalpark Rondane
- ✦ Alle innernorwegischen Fahren laut Programm
- ✦ Stadtrundfahrten in Bergen und Oslo

Reisetermin:

15.03. – 21.03.2023



ab
€ 299,-
p. Person im DZ

LEIPZIG ERLEBEN!

Seit Jahren eine beliebte Reise...

- ✦ Fahrt im modernen Reisebus
- ✦ WEILKE-Reisebegleitung/Bordservice
- ✦ 2 x Ü/F im **zentral gelegenen NH-Komfort-hotel****** (Gästesteuer inkl.)
- ✦ 1 Abendessen im Auerbachs Keller
- ✦ Stadtrundfahrt
- ✦ Altstadt Rundgang

Reisetermine: 31.03. – 02.04., 07. – 09.07., 11. – 13.08., 08. – 10.09.2023



€ 327,-
p. Person im DZ



SONDERREISE BERLIN

Aufenthalt im zentralen Top-Hotel. Sonderpreis!

- ✦ Fahrt im modernen Reisebus
- ✦ 3 x Übernachtung mit Frühstücksbuffet **Komfort-Hotel**
- ✦ Leonardo Royal Alexanderplatz**** (sehr gute, zentrale Lage!)
- ✦ Stadtrundfahrt mit örtlicher Reiseleitung, inkl. Currywurst und 1 Getränk.

Reisetermin:

01.04. – 04.04.2023

JETZT BESTELLEN

UNSER REISEKATALOG 2023 IST ERSCHIENEN!



ODER ONLINE UNTER:

www.weilke-touristik.de/kontakt/katalogbestellung/

Reisebüro **WEILKE**

Information /Anmeldung / Buchung unter www.weilke-touristik.de oder telefonisch unter 02571 / 501-32 (MO.-FR. 09 – 17 Uhr & SA. 09 – 13 Uhr). Und in vielen guten Reisebüros.

Reiseveranstalter: Kraftverkehr Münsterland C. Weilke GmbH & Co. KG, D 48268 Greven, Hansaring 26.

Es gelten die aktuellen Reisebedingungen laut Hauptkatalog 2022 oder siehe unter www.weilke-touristik.de/agb (siehe auch: www.weilke-touristik.de/Datenschutz)

www.weilke-touristik.de



Kalender

Samstag, 28. Januar 2023

So 29. Januar MÜNSTER

THEATER

Der Gott des Gemetzel

18 Uhr
Wolfgang-Borchert-Theater
Am Mittelhafen 10

Weitere Informationen unter
www.wolfgang-borchert-theater.de

THEATER

„Schwiegermutter und andere Bosheiten“

20 Uhr
Boulevard Münster
Königsstraße 12-14

Weitere Infos und Termine unter
www.boulevard-muenster.de

VARIETÉ

„SPINI!“

14 und 18 Uhr
GOP
Bahnhofstraße 20-22

Weitere Infos und Termine unter
www.variete.de/muenster/

KONZERT

Mehta-Klare-Froleyks

18 Uhr
BLACK BOX im cuba cultur
Achtermannstraße 10-12

Weitere Informationen unter
www.blackbox-muenster.de

KINDER

„Die Rettung der Sternenfee Mira“

10 Uhr
Planetarium im LWL-Museum für
Naturkunde
Sentruper Straße 285

Weitere Infos und Termine unter
www.lwl-naturkundemuseum-muenster.de/de/planetarium/

KREIS BORKEN

KONZERT

Konzert No. 3 – Musikgeschichten

17 Uhr
Stadthalle Kulturquadrat
Wüllener Straße 18, Ahaus

Weitere Informationen unter
www.stadt-ahaus.de

KREIS COESFELD

KINDER

„Urmel aus dem Eis“

15.30 Uhr
Geschwister-Eichenwald-Aula
An der Kolvenburg 12, Billerbeck

Weitere Infos und Termine unter
freilichtbuehne-billerbeck.de/urmel-aus-dem-eis/

KONZERT

Markus Becker + Ma’alot Quintett

18 Uhr
Konzert theater coesfeld
Osterwicker Straße 31, Coesfeld

Weitere Informationen unter
konzerttheatercoesfeld.de

Mo 30. Januar MÜNSTER

KONZERT

Klavierabend

19.30 Uhr
Musikhochschule Münster
Ludgeriplatz 1

Eintritt frei, es wird das Tragen
einer FFP2- oder OP-Maske emp-
fohlen

KREIS BORKEN

THEATER

„Kunst“

20 Uhr
Stadthalle Kulturquadrat
Wüllener Straße 18, Ahaus

Weitere Informationen unter
www.stadt-ahaus.de

Di 31. Januar MÜNSTER

KONZERT

5. Sinfoniekonzert

19.30 Uhr
Theater Münster, Großes Haus
Neubrückenstraße 63

Weitere Infos und Termine unter
www.theater-muenster.com

THEATER

„Die Steilwand“

20 Uhr
Wolfgang-Borchert-Theater
Am Mittelhafen 10

Weitere Infos und Termine unter
www.wolfgang-borchert-theater.de

KREIS COESFELD

SCHAUSPIEL

„Once“

19.30 Uhr
Konzert theater coesfeld
Osterwicker Straße 31, Coesfeld

Weitere Informationen unter
konzerttheatercoesfeld.de

Mi 1. Februar MÜNSTER

KINDER

„Die unglaubliche Geschichte von der Riesenbirne“

11 Uhr
Theater Münster, Großes Haus
Neubrückenstraße 63

Weitere Informationen unter
www.theater-muenster.com

KONZERT

Bernard Allison

20 Uhr
Hot Jazz Club
Hafenweg 26b

Weitere Informationen unter
www.hotjazzclub.de

KREIS COESFELD

KONZERT

Gregorian

20 Uhr
Bürgerhalle Coesfeld
Osterwicker Straße 1, Coesfeld

Weitere Informationen unter
www.gregorian.de

KREIS STEINFURT

TANZ

„Rhythm of the Dance“

20 Uhr
Stadthalle
Humboldtplatz 10, Rheine

Weitere Informationen unter
www.rhythmofthedance.com

KREIS WARENDORF

KONZERT

Brot & Tulpen

19.30 Uhr
Alte Brennerei Ennigerloh
Liebfrauenstraße 6, Ennigerloh

Weitere Informationen unter
www.alte-brennerei-ennigerloh.de

Do 2. Februar MÜNSTER

KONZERT

Crystal F

20 Uhr
Skaters Palace – Halle
Dahlweg 126

Weitere Informationen unter
www.skaters-palace.de

KONZERT

The Nu Band

20 Uhr
BLACK BOX im cuba cultur
Achtermannstraße 10-12

Weitere Informationen unter
www.blackbox-muenster.de

KONZERT

Die Nerven

20.30 Uhr
Gleis 22
Hafenstraße 34

Weitere Informationen unter
www.gleis22.de



René Steinberg spielt am Donnerstag in Neuenkirchen.

Foto: Archiv

KREIS COESFELD

KABARETT

Schlachtplatte: „Die Endabrechnung 2022“

20 Uhr
Aula Schulzentrum Dülmen
An der Kreuzkirche 7, Dülmen

Weitere Informationen unter
www.duelmen.de/z668.html

KREIS STEINFURT

KONZERT

„The Music Of James Bond & More“

19.30 Uhr
Stadthalle
Humboldtplatz 10, Rheine

Weitere Informationen unter
www.resetproduction.de/shows/music-james-bond/

COMEDY

Rene Steinberg

20 Uhr
Veranstaltungshalle der Mensa
Friedrich-Bülten-Straße 19, Neuen-
kirchen

Weitere Informationen unter
reinsteinberg.de

Fr 3. Februar MÜNSTER

KABARETT

Tobias Mann

20 Uhr
Kap.8 im Bürgerhaus Kinderhaus
Idenbrockplatz 8

Weitere Informationen unter
www.stadt-muenster.de/kap8

KONZERT

Bolero Berlin

19.30 Uhr
Konzert theater coesfeld
Osterwicker Straße 31, Coesfeld

Weitere Informationen unter
konzerttheatercoesfeld.de

LESUNG

Plattdeutscher Leseabend

17 Uhr
Mühlenhof Freilichtmuseum
Theo-Breider-Weg 1

Weitere Informationen unter
www.muehlenhof-muenster.org

KONZERT

Ukes Of Tomorrow

20 Uhr
Heile Welt
Hörsterstraße 33

Weitere Informationen unter
www.heile-welt-muenster.de

KONZERT

Folk Night

20 Uhr
Hot Jazz Club
Hafenweg 26b

Weitere Informationen unter
www.hotjazzclub.de

KREIS BORKEN

KINDER

Bibi Blocksberg

16 Uhr
Stadthalle Vennehof
Am Boltenhof, Borken

Weitere Informationen unter
stadthalle.borken.de

KREIS COESFELD

KONZERT

Bolero Berlin

19.30 Uhr
Konzert theater coesfeld
Osterwicker Straße 31, Coesfeld

Weitere Informationen unter
konzerttheatercoesfeld.de

KREIS STEINFURT

KARNEVAL

Gift & Gülle

19.30 Uhr
Stroetmanns Fabrik
Friedrichstraße 2, Emsdetten

Weitere Infos und Termine unter
online.stroetmannsfabrik.de

KREIS WARENDORF

KABARETT

Fatih Çevikkollu

20 Uhr
Bürgerhaus Telgte
Baßfeld 9, Telgte

Weitere Informationen unter
www.telgte.de/tourismus-kultur/

Sa 4. Februar MÜNSTER

KABARETT

Kai Magnus Sting

20 Uhr
Theaterbühne im Kreativ-Haus
Diepenbrockstraße 28

Weitere Informationen unter
kreativ-haus.de

KONZERT

Dirty Sound Magnet + Kojote

19.30 Uhr
Rare Guitar
Hafenstraße 64

Weitere Informationen unter
www.rareguitar.de

KARNEVAL

Damensitzung meets Jovel

17.30 Uhr
Jovel Music Hall
Albersloher Weg 54

Weitere Informationen unter
www.jovel.de

KREIS BORKEN

KONZERT

Trijazzo Jazz Band

20 Uhr
Trabers Eventfabrik
An der Königsmühle 15, Bocholt

Weitere Informationen unter
www.pteventagentur.de/trabers-eventfabrik/

KREIS COESFELD

KONZERT

Achtung Baby!

20 Uhr
Fabrik Coesfeld
Dreischkamp 26, Coesfeld

Weitere Informationen unter
www.fabrik-coesfeld.de

KREIS STEINFURT

KONZERT

The Gregorian Voices

20 Uhr
St. Margaretha Kirche
Friedensstraße 11, Westerkappeln

Weitere Informationen unter
the-gregorian-voices.de

KREIS WARENDORF

KONZERT

Duo Scaramuccio

19 Uhr
Evangelische Pauluskirche
Bismarckstraße 37, Ahlen

Weitere Informationen unter
www.kulturgesellschaft-ahlen.de

Alle Angaben ohne Gewähr.

Aufgrund der Corona-Lage kann es zu Absagen oder Verschiebungen kommen. Bitte informieren Sie sich über eventuell geltende Corona-Vorgaben.

GROSSER INVENTURVERKAUF

Einzelstücke, Auslaufmodelle bis zu **57% reduziert!**

28" Ragos Hollandia E-Bike
Shimano Tourney 7-fach Schaltwerk
10,4 Ah, 374 Wh Akku



28" Ragos Sunny Nostalgie Damen
3-Gang Nabenschaltung mit Rücktritt
Shimano Nabendynamo



27,5" Ragos Duster Hobby MTB
21-Gang Kettenschaltung
MTB Bereifung



28" Saxonette City Plus E-Bike
7-Gangschaltung mit Rücktrittbremse
13 Ah, 468Wh Akku
Alu V-Brakes vorne + hinten



* Gültig auf die UVP - vormontiert / unmontiert

Mo-Fr: 10-19 Uhr · Sa: 10-18 Uhr

Staelskottenweg 75-77 · 48431 Rheine

05971 8991-0 www.fahrradgigant.de



EXCLUSIVE HAUSTÜREN

Aluminium-Haustüren
für höchste Ansprüche

**Beratung + Verkauf
in unserem Türen-Studio:**
R. Froning GmbH
Dieselweg 12 · 48493 Wettringen
0 25 57 – 98 54 08

Unsere Öffnungszeiten:
Montag – Freitag 8.00 – 12.00 Uhr
13.00 – 17.00 Uhr

www.exclusive-haustueren.de

„The Son“

Verzweifelte Eltern

Es gibt Filme, die sind vor allem gut, weil ihre Schauspieler es sind. Zum Beispiel die des französischen Regisseurs und Theatermakers Florian Zeller. Für sein Drama „The Father“ bekam er viel Lob. Auch beim Nachfolger „The Son“ setzt Zeller nun wieder auf eine erstklassige Besetzung. Hugh Jackman und Laura Dern spielen Eltern, die ihrem Teenager-Sohn bei seinen schwerwiegenden psychischen Problemen nicht helfen können und an dieser Hilflosigkeit verzweifeln.

Was die Schauspieler leisten, ist beeindruckend. Doch ihre Rollen in „The Son“ sind etwas eindimensional. Bis zum Schluss bekommen sie keinen Zugang zur Gefühlswelt ihres Sohns, entwickeln sich nicht richtig weiter. Für viele Eltern dürfte die Geschichte trotzdem Stoff zum Nachdenken bieten. Interessant ist auch, was Hugh Jackman und Laura Dern selbst über ihre Elternschaft erzählen. Und darüber, was der Film sie gelehrt hat. „The Son“ erzählt vor allem aus der Perspektive des Vaters Peter (Jackman), der seinen Sohn Nicholas (Zen McGrath) liebt, trotz aller Annäherungsversuche aber nicht zu ihm durchdringt. Nicholas ist depressiv und schwänzt nach der Scheidung seiner Eltern wochenlang die Schule. Er



Nicholas (Zen McGrath) mit seinen Eltern Kate (Laura Dern) und Peter (Hugh Jackman). Foto: dpa

will nicht mehr bei seiner Mutter Kate (Dern) leben, sondern zu seinem Vater ziehen. Dieser ist als Anwalt mit politischen Ambitionen beruflich sehr eingespannt, außerdem hat er mit seiner neuen Freundin Beth (Vanesa Kirby) ein Baby. Trotzdem nimmt er Nicholas bei sich auf und versucht, ihm wieder etwas Lebenslust beizubringen. Das gelingt aber nicht so gut. Peter ist in seiner Herangehensweise sehr bemüht, aber zu hemdsärmelig. Er bezieht Nicholas' Kummer auf sein Teenager-Dasein oder Liebeskummer, weil er nicht versteht, dass Depressionen manchmal keine einfachen Erklärungen haben. Manchmal wird er ungeduldig oder sauer - bis er merkt, dass er dann genau das verkörpert,

was er an seinem eigenen Vater (Anthony Hopkins in einer kleinen Nebenrolle) so hasst. Auch bei seinen eigenen Kindern habe er oft das Gefühl, nicht immer richtig zu handeln, erzählte Jackman. „Es ist super hart zu wissen, dass ich ständig Fehler mache. Ich sage ihnen dann: ‚Uff, da lag ich wirklich daneben, es tut mir Leid.‘“ Als Vater habe er sich manchmal sehr danach gesehnt, Kontrolle, Sicherheit und Stärke zu spüren. „Ich denke, einer der Gründe, warum ich den Film machen wollte, war tatsächlich, um die Verletzlichkeit zu erkunden, die wir alle als Eltern haben.“ Laura Dern spielt die Mutter Kate. Diese reagiert sehr emotional auf Nicholas' Probleme und bezieht das Geschehen auf sich. „Ich fühle mich wie

eine komplette Versagerin“, sagt sie einmal zu ihrem Ex-Mann, der sie daraufhin freundlich ermahnt, sich nicht so aufzuregen. Nicholas wiederum erklärt mit glasigen Augen und stockendem Atem, dass es einfach das Leben sei, das ihn herunterziehe. Doch einen wirklichen Einblick in seine Gedanken bekommen wir nicht. „The Son“ erzählt eigentlich nicht vom Sohn, sondern vor allem vom Vater und dessen Machtlosigkeit. Oft sehen wir Peter, wie er brütend in die Ferne schaut, dazu läuft Streichermusik. (dpa)



„The Son“ Drama
FAZIT: ★★★★★
„The Son“ ist der Nachfolger von Florian Zellers vielgerühmtem Drama „The Father“. Hugh Jackman und Laura Dern verkörpern ein Elternpaar, das an der Depression ihres Sohnes verzweifelt.

„Die drei ??? – Erbe des Drachen“

Rückkehr der Kultdetektive

Gibt es ein berühmteres Detektiv-Trio? Die drei sympathischen Amateur-Spürnasen Justus Jonas, Peter Shaw und Bob Andrews „übernehmen jeden Fall“. Ihr Markenzeichen: eine Visitenkarte mit den drei Fragezeichen in Weiß, Rot und Blau. Das Detektivbüro: ein Wohnwagen auf einem Schrottplatz im kalifornischen Rocky Beach. Bisher gab es zwei Leinwandadaptation: 2007 kam die erste ins Kino, 2009 ging's weiter. Und nun also: „Die drei ??? – Erbe des Drachen“.



Bob Andrews (Levi Brandl, v.l.n.r.), Peter Shaw (Nevio Wendt) und Justus Jonas (Julius Weckauf) ermitteln in Rumänien. Foto: dpa

merferien dürfen die drei Jungs eine Reise nach Rumänien unternehmen, wo die Freunde ein Praktikum am Filmset von „Dracula Rises“ absolvieren, das ihnen Peters Vater (Mark Waschke) vermittelt hat. Der nämlich ist bei den Dreharbeiten für die Spezialeffekte verantwortlich. Kaum in Transsilvanien angekommen, häufen sich rätselhafte Ereignisse auf dem alten Schloss von Gräfin Codrina, das dem Film als Kulisse dient. Die drei Detektive wollen herausfinden, was all dies mit einem seit über 50 Jahren verschwundenen Jungen, einer mysteriösen Bruderschaft und einem rätselhaften Untoten zu tun haben kann. Und wie man es von den Dreien kennt, machen sie sich dann auch recht bald an die Ermittlungsarbeit. Irgendwann zur Mitte hin der gelungenen, schön altno-

disch anmutenden Kinoadaptation (das orangene, so angenehm klingelnde Tischtelefon) heißt es: „Wir sind Kinder und keine Detektive!“. Dazu kommen all die bösen Blicke und all die Zweifel von vor allem Peters Vater, der gar nichts hält von all der Schnüffelei seines Sohnes. Was hat es mit den Geheimgängen, mit dem rätselhaften Schatz, mit dem wirklich sehr unheimlichen Hausmeister des Schlosses, was mit dem verschwundenen Jungen wirklich auf sich? Dazu die hübsch fotografierten Innen- und Außenansichten der rumänischen Burg, die teils so unheimlich sind, dass man gar kurz die FSK-Freigabe ab sechs in Frage zu stellen beginnt. Rührend, und für manch kleineren Zuseher, manch jüngere Zuschauerin im Kinosaal vielleicht ermutigend, ist indes die Erkenntnis, dass es unseren Kultdetektiven doch schlussendlich immer irgendwie gelingen wird, skeptische Erwachsenen-Blicke Lügen zu strafen: Justus, Peter und Bob übernehmen eben nicht nur, sie lösen auch „jeden Fall“. (dpa)



„Die drei ??? – Erbe des Drachen“ Familienfilm
FAZIT: ★★★★★
Die drei ??? sind zurück – für die Lösung eines neuen, ziemlich unheimlichen Falls dürfen sie bis nach Rumänien reisen.

Hammer

So leicht geht Wohnen heute.

AUFGEWACHT!
Hammer Preise zum
WSV

JETZT
SPAREN

1.

2.

3.

4.

199.99

179.99

1.+2. Komplettblock

Gäste Badblock „Frida“
1.+2. Komplettblock
Korpus: Kreideweiß, Front: Taubenblau, Griffe silberfarbig/Eiche, bestehend aus:
Spiegel (H80/B40/T3 cm)
Waschtischunterschrank mit Keramik-Waschtisch, 1 Tür Anschlag recht (H51,4/B50/T25 cm)

3. Aufsatzleuchte
optional, (B23,3 cm)

19.99
Stück

4. Regal
Kreideweiss, 6 Fächer,
(H50/B29,5/T25 cm)

~~89.99~~ **79.99**
Stück

Alpina Feine Farben 2,5l
Premium Wandfarbe mit einzigartiger Farbtiefe, „Kokette Sinnlichkeit“ und „Sanfter Morgentau“ (Grundpreis: 14.00/l)

No. 12
SANFTER MORGENTAU
Weißes Lichtgrün

No. 41
KOKETTE SINNLICHKEIT
Weißes Lichtgrün

39.99

34.99

Stück

**Echtes Schaffell
aus Australien „Hugo“**
ca. 80 cm

~~29.99~~ **24.99**

Stück

Jetzt unsere aktuellen Prospekte durchblättern und noch mehr Angebote entdecken!

www.hammer-zuhause.de/angebote

Finden Sie Ihren Hammer Fachmarkt in Ihrer Nähe:
www.hammer-zuhause.de/maerkte

Farben • Tapeten • Gardinen • Sonnenschutz • Bodenbeläge
Teppiche • Badausstattung • Betten • Wohnaccessoires

48157 Münster ☺
An der Kleimannbrücke 1

48429 Rheine ☺
Konrad-Adenauer-Ring 38

49084 Osnabrück ☺
Hannoversche Straße 39

49134 Wallenhorst ☺
Hansastraße 1
(keine Bettwaren und Matratzen im Sortiment)

49477 Ibbenbüren ☺
Hansastraße 2-6

© Niederlassung der Hammer Fachmärkte für Heim-Ausstattung GmbH & Co. KG West, Oehrkestraße 1, 32457 Porta Westfalica

HS 4 2023

Kleinanzeigenmarkt

Samstag, 28. Januar 2023

Stellenangebote



Spaß am Verkaufen?

Bewerben Sie sich jetzt als
Verkäuferin in Teilzeit (m/w/d)

Einfach Bewerbungsunterlagen persönlich abgeben oder
per E-Mail / Post an: bewerbung@schuhhaus-hilbers.de

Schuhhaus Hilbers
z.Hd. Michael Reusch
Marktstraße 45
48268 Greven



Aufgrund weiteren Wachstums – zu sofort in Emsdetten!

Näher/-in (m/w/d) Mini-Job / Teil- oder Vollzeit

- Zuschchnitt und nähen von Matratzenbezügen
- Sondermaßanfertigungen/Änderungen
- in Vollzeit mit Produktionstätigkeit kombiniert

Freie Zeiteinteilung, bevorzugt Vormittags.
Bewerbung per Email, Telefon oder vorbeikommen.

HELMING sleeping systems GmbH
Handwerker-Gewerbepark 7
D-48282 Emsdetten
Tel. +49 2572 9430632
personal@helming-gmbh.de

HELMING
sleeping systems

Aufgrund weiteren Wachstums – zu sofort in Emsdetten!

Matratzenbauer (m/w/d)

in Nebentätigkeit (520,- €)

Keine Vorkenntnisse notwendig!

Ganztags 1x pro Woche, feste Tage möglich.
Bewerbung per Email, Telefon oder vorbeikommen.

HELMING sleeping systems GmbH
Handwerker-Gewerbepark 7
D-48282 Emsdetten
Tel. +49 2572 9430632
personal@helming-gmbh.de

HELMING
sleeping systems

Wir suchen **Zusteller (m/w/d)**

ab 18 Jahren für die Verteilung der

Tageszeitung/von Briefen in den frühen Morgenstunden in

- GREVEN
- SAERBECK
- ALTENBERGE (inkl. Briefe)
- NORDWALDE (inkl. höherwertiger Zustellobjekte)

auf Minijob- oder Teilzeitbasis.

Sie verdienen **mindestens 14,40 Euro/Std.**

Wir freuen uns auf Sie!
Telefon (02 51) 6 90-664, zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de
www.dienachtlichter.de oder per WhatsApp: 0172-1988357



Wir suchen

Zeitungsboten (m/w/d)

ab 18 Jahren die Verteilung

der Tageszeitung nachts oder

in den frühen Morgenstunden in

GREVEN.

Wir freuen uns auf Sie!

Telefon (0251) 690-664

zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de

www.dienachtlichter.de

Putzhilfe für Privathaushalt (keine Kinder, keine Haustiere) in Nordwalde gesucht (Minijob), Ca. 2-3 Std. pro Woche. ☎ 02573/4150 ab 17 Uhr.

Produktionshelfer (m/w/d) in Vollzeit in Telgte gesucht, Jonas Werkzeugbau Stanzerei GmbH www.jonas-stanztechnik.de ☎ 02504/7350-0 Email: info@jonas-stanztechnik.de

Haushälterin (m/w/d) in Voll- oder Teilzeit für einen Geschäftsführer der Unternehmensgruppe Sahle-Wohnen in Greven. Sie sind die "Gute Seele des Hauses", organisieren zuverlässig den 5-Personen-Haushalt und übernehmen im Bedarfsfall die Kinderbetreuung. Zu Ihren Aufgaben gehören das Erledigen der Einkäufe, die Zubereitung gesunder Mahlzeiten, die ordnungsgemäße Reinigung und Pflege der Räumlichkeiten sowie der Wäsche und Garderobe inkl. Bügeltätigkeiten, Fensterreinigung, etc. Sie überzeugen durch ein freundliches Auftreten, Zuverlässigkeit, sind gut organisiert und zeichnen sich durch Verschwiegenheit aus. Weiterhin haben Sie "ein Herz" für Kinder und besitzen einen Führerschein. Wir bieten einen sicheren und langfristigen Arbeitsplatz, eine leistungsgerechte Bezahlung, ein interessantes und verantwortungsvolles Aufgabengebiet sowie eine 20,0 - 39,0 Stunden-Woche, 30 Tage Urlaub und Unterstützung bei der Wohnungssuche. Ihre Bewerbungsunterlagen senden Sie unter Angabe der möglichen Stunden-Woche und Ihres möglichen Eintrittstermins an: Sahle Baubetreuungsgesellschaft mbH, Sonja Wichmann, Bismarckstraße 34, 48268 Greven. ☎ 02571 81-376, ☎ 01511714582 bewerbung@sahle.de - Wir freuen uns auf Sie!

Aushilfe als Reinigungskraft (w/m/d) für 8 - 10 Std./Woche für unsere Firmenzentrale in Greven gesucht! Zu Ihren Aufgaben gehören die Reinigung von Büro- und Nebenräumen sowie Grundreinigungen. Sie sind flexibel, teamfähig und zuverlässig? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Interessiert? Nehmen Sie Kontakt auf: Unternehmensgruppe Sahle Wohnen, Bismarckstraße 34, 48268 Greven, Sonja Wichmann ☎ 02571 81-376, ☎ 01511714582, E-Mail: bewerbungen@sahle.de

Produktionshelfer (m/w/d) für die Frühlingschicht (Mi/Do/Fr.) auf 520 €. Basis für leichte Helfertätigkeiten in Telgte gesucht. Jonas Werkzeugbau Stanzerei GmbH www.jonas-stanztechnik.de ☎ 02504/7350-0. Email: info@jonas-stanztechnik.de

Zuverl. Reinigungskräfte (m/w/d) mit und ohne Steuerkarte für Greven gesucht, AZ: Mo-Fr. 16.00 Uhr Schulreinigung und ab 5 Uhr Turnhallenreinigung. Joba Gebäudendienste. ☎ 02151-706050.

Familie sucht verlässliche Putz- und Bügelhilfe in Greven/Mitte für ca. 4 Std. pro Woche (vormittags). ☎ 02571/8799365 (AB).

Putz-/Bügelhilfe in Senden von Priv.-HH (o. Tiere) auf Minijob-Basis (1 bez. Url-Tag pro Quartal) ges. für ca 5 Std./Wo. ☎ 02597/999888.

Putzhilfe für 2 Pers.-Haushalt in MS-Wolbeck für vormittags 3 Std 14-täglich gesucht. Kontakt unter ☎ 0160/92183555.

Ahlener Westen, Haushaltshilfe für 2x wöchentl. Mo + Do von 9-12 Uhr gesucht. ☎ 0178/3325650.

Greven-Suchen Haushaltshilfe für 2 Pers.-Haushalt ca. 8 Std./Wo. ☎ 0171/8514578.

Zuverlässige Putzfee für Privat in Ascheberg gesucht, 1 x wöchentl. vormittags 3-4 Std. ☎ 02593/6826.

Minijob als Bote



Für die Verteilung der **HALLO am Samstag** suchen wir Dich (m/w/d, ab 13 Jahren) als Zeitungsbote in **RECKENFELD** und **SAERBECK**.
Wir freuen uns auf Dich!
Melde Dich einfach bei der Aschendorff Direkt:
Telefon (0251) 690-664
WhatsApp 0172-1988357
zustellerbewerbung@aschendorff.de
www.extramacher.de

Stellengesuche

Liebevolle Betreuung, Unterhaltung, Einkäufe, Kochen, kl. Verrichtungen i. Haushalt in WAF u. Umgebung. ☎ 0176/73900131.

Suche Putzstelle auf Lohnsteuerkarte. Putze zuverlässig Ihre Büros, Praxen und Treppen. ☎ 0162/4262781.

Hecken-, Strauch-, Baumschnitt und Rasen mähen. ☎ 0251/1491811 oder 0176/20436677.

Wenn Du dich bedroht fühlst, ruf an! Privater Personenschutz ☎ 01551/0061482.

Suche Putzstelle in Ahlen auf Minijob-Basis. ☎ 0178/6107964.

Veranstaltungen

Ihr kompetenter Reisemobil/Caravan-Experte
NEU! Gebrauchte Vermietung / auch Automatik-Fahrzeuge
1300 Die neuesten Modelle von 2023
Frankia, Challenger, Pilote, Mobilvetta
Hausmesse
28. + 29.01.2023
Dulle Mobile
An der Autobahn 12, 49733 Haren ☎ 0 59 35 / 99 95 90
www.dulle-mobile.de

Vermischte Anzeigen

Rommé Damen-Club sucht noch Mitspielerinnen in Lüdinghausen. ☎ 0151/20694949.

Baby- & Kinderartikel

LEGO DUPLO SERIEN, + viele Einzelteile, fast unbenutzt, 2 Umzugskartons zu 200€ (FP) in MS zu verkaufen ☎ 01603039191

Haushalt & Geräte

Verkaufe Ess- u. Kaffeeservice. ☎ 02533/708869.

Möbel

Winkel-EBK 2,45/3,50m mit Kochinsel, 1,10x1,20m, mit Constructa Umluft-Backofen, Kühl-/Gefrierkombi, Geschirrsp., Cerankochf., Apothekerschrr., Hängerschranke, Spüle, Farbe petrol/silber, Preis VB. ☎ 02551/3945.

Runder bzw. ovaler Eßzimmertisch mit 5 Polsterstühlen plus Eck-schrank zu verkaufen. Tisch und Stühle massiv Eiche / Federkern, keine Gebrauchsspuren. ☎ 0175/1444617.

Elektrobett u. -fernsehsessel günstig abzugeben. ☎ 0251/3795682.

Rund um den Garten

Gärtner-sucht-Arbeit-Heckenschnitt-Hochdruckreinigung usw. ☎ 0179 2675397

Walnüsse, Bio Qualität zu verkaufen. 4 € / kg. ☎ 0176/32049385.

Kaminholz 1a Qualität. Hartholz, trocken, ofenfertig, 28cm, Lieferung möglich. 155 €/SRM 02599/5019880

Kaminholz für 160€/srm zu verkaufen, Anlieferung mögl. Kontakt: ☎ 01522/6876577.

Musik & Filme

Klavier, Topzustand, schwarz, wenig gespielt, neu gestimmt, sehr schöner Klang. ☎ 0175/9444258.

Reitsport

2 schöne Pferdeboxen in Ahlen ab sofort frei, ganzj. Weidegang, Vollpension, ☎ 0151/72000215.

Sport & Camping

Elek. Fahrrad-Heimtrainer, neuwertig, 1. Hand, NP ca. 239 €, VB 120 €. ☎ 02591/70143.

Laufband, neu, zu verkaufen. ☎ 02595/3871759.

Tiermarkt

6 Katzenkinder, 8 Monate., kastriert, tätowiert, gechipt, entwurmt u. geimpft, lieb, zahm, suchen ein liebevolles und beständiges Zuhause. ☎ 0171/7452631.

Katze Fenja, 9 Mon. kastr., tätowiert, gechipt, entwurmt u. geimpft, lieb, sehr sozial, noch etwas ängstlich, sucht ein liebes, beständiges Zuhause. ☎ 0171/7452631.

Kleinpudelwelpen mit Stammbaum & Impfung aus Hobbyzucht zu verkaufen, geimpft, gechipt ☎ 02524/1772.

Reinr. Chihuahua Welpe (Rüde), 15 Wo. alt, gechipt, geimpft, ist auf der Suche nach einem neuen Zuhause. VB. ☎ 0177/4878144.

Bekleidung

Hallo Karnevalsfreunde, elegante Damenbekl. Gr. 38, Herrenbekl. Gr. 50. ☎ 0251/24724.

Flohmarkt & Haushaltsauflösung

Haushaltsauflösung. 60€ CANON Farbdrucker/Kopierer Maxify 2050, 100€ Kettler Ergometer. Anfrage nur über WhatsApp ☎ 0176/52852396.

Kaufgesuche

SUCHE
Suche ein Akkordeon mit 60 bis 120 Bass. Auch steirische Harmonika, Bandoneon, Helligonka. Auch defekt/alt. Gerne alles per WhatsApp E-Mail anbieten. Oder rufen Sie an. Wd1993@gmx.de 01766551230

!!!Ankauf zahlt Höchstpreise!!! Ess-/Kaffeeservice, Bestecke, Kristall, Herren-/ Damenbekleidung jegl. Art, Trachten, Pelze, Handtaschen, Bilder, Teppiche, Möbel, Näh-/ Schreibmaschinen., Münzen, Zinn, Modeschmuck. Unser Team freut sich auf Ihren Anruf. Firma S.P. Angebote unverbindlich, kostenlos Tel. 0163/2414715 Mo-So

!Achtung! Suche Näh- u. Schreibm., Briefmarken, Bücher, Bilder, Zinn, Teppiche, Möbel, Puppen, Porzellan, Musikinst., Schallpl., H/D Garderobe, Pelze, Münzen, Uhren, Silber aller Art u. Schmuck. Herr Ernst ☎ 0152/58519556.

Achtung seriöser Ankauf! Pelze, Möbel, Handtasch., Damenbekl., Näh-, Schreibmasch. Römer, Zinn, Schmuck, Porz., Münzen, Bleikristall, ☎ 0178/2489706 Frau Kahl

Briefmarken gesucht. Seit 50 Jahren Sammler aus Leidenschaft sucht Sammlungen, Nachlässe zu Höchstpreisen bei sofortiger Barzahlung. Nicht gebrauchte Marken gehen als Spende an die Bethel-Stiftung. ☎ 0160/97066778.

Deutsches Handelshaus sucht aus Omas Zeiten, Kaffeeservice, Sammellass., Puppen, Pelze, Bekleidung, Teppiche, Bücher, Näh-/ Schreibmasch., Uhren, Münzen, Silberbestecke, Zinn, Taschen, Trödel uvm. ☎ 02041/4055649.

Suche Münzen u. Briefmarken, alte Ansichtskarten u. Briefe (gerne gr. Sammlung) sowie alles v. 1. Weltkrieg u. später (z.B. Orden, Urkunden, Uniformen, Fotos usw.). ☎ 02508/997892 o. 02508/993219.

Kaufe Trödel, Antikes, Schallplatten, Altes & Nettes aus Keller, Dachboden, Hausverkauf o. Nachlass. ☎ 02572/89135 oder 0160/99142888.

Stop! Aufgepasst! Suche Bekleidung, Handtaschen, Schuhe, Accessoires, Porzellan, Römergläser, Wandteller usw. ☎ 0163/8313031.

Suche Modelleisenbahnen, wie z.B. Spur HAO/Märklin, Spur Z/Märklin, Spur N, Spur G. ☎ 02508/997892 oder 02508/993219.

Wer schenkt mir einen alten Fernseher m. Antennenkabel, eine Kaffeemaschine und/oder Standmixer. ☎ 0157/81937450.

Fußball - Sammler sucht Anstecknadeln, Sammelbilder, Autogramme usw. ☎ 02365/ 8032440

Kaufe Modelleisenbahnen, ganze Anlagen o. in Teilen, alle Spurweiten. ☎ 02581 / 9283754.

Kaufe Modelleisenbahnen, ganze Anlagen o. in Teilen, alle Spurweiten. ☎ 02581 / 9283754.

Suche! LPs, Zinn, Stereoanlage, Bücher, Musikinstrumente, Porzellan, Puppen. ☎ 0163/9117330.

Sammlertreffpunkt

!Achtung, Achtung! Alte Weine, Spirituosen und Champagner von priv. gesucht, gute Bezahlung. ☎ 0163/8817111.

Fussball-Fan sucht alte Autogramme, Sammelbilder, Zeitungen u.v.a. ☎ 0421/32257353

Reisemarkt

Idyll. Ferienhaus direkt am Nordseedeich, ruhig, günstig, Kurmöglichkeit. Kinder willkommen, Hund erlaubt. ☎ 05601 / 86815.

*****FeWo Nähe Winterberg**, 2-4 Pers., 40 €/Tag, www.hauswerth.de ☎ 02984/1624.

Zingst, ruh., FeWo, k. Tiere, 8 Min. Strd., Flyer anford. 04209/919063.

Home Instead befördert den Weg in eine demenzfreundliche Gesellschaft

- 1,6 Millionen Menschen in Deutschland leben mit einer demenziellen Erkrankung
- Marktführer der Seniorenbetreuung zuhause startet bundesweite Kampagne

Greven, den 18.01.2023 – In Deutschland leben, laut neuester Zahlen der Deutschen Alzheimer Gesellschaft, gegenwärtig rund 1,6 Millionen Menschen mit einer demenziellen Erkrankung. Die Mehrzahl von ihnen ist dabei von der Alzheimer-Krankheit betroffen. Jährlich kommen mehr als 300.000 Neuerkrankungen hinzu. Berechnungen haben ermittelt, dass sich die Anzahl der Erkrankungen bis zum Jahr 2050 auf rund 3 Millionen erhöhen wird. Das Thema Demenz ist so präsent wie nie zuvor. Nahezu jeder von uns kennt inzwischen Betroffene oder deren Angehörige, viele von uns sind Menschen mit Demenz bereits persönlich begegnet.

„Demenzielle Erkrankungen sind zu einer Art Volkskrankheit geworden. Sie fordern unsere Gesellschaft immer mehr heraus, die Sicht- und Verhaltensweisen zu ändern und das Krankheitsbild verstehen zu lernen. Es geht uns alle etwas an. Wir sollten alle demenzfreundlich werden“, sagt Önder Home Instead Partner für den Raum Greven und den Kreis Steinfurt

Wissen erleichtert die Kommunikation und den täglichen Umgang

Als deutscher Marktführer der Betreuung von hilfebedürftigen Menschen in deren Zuhause bildet Home Instead die eigenen Betreuungskräfte auch in Schulungsmaßnahmen zum Thema Demenz weiter. „Das Wissen um die Bedürfnisse demenziell erkrankter Menschen erleichtert die Kommunikation und den täglichen Umgang. Dies lernen unsere Betreuungskräfte in einem eigenen neunstufigen Demenztraining. Unsere Pflegedienstleistung ist dazu immer auf dem neuesten Stand. An unserem Wissen möchten wir aber auch die Organisationen und Unternehmen unseres Kreis Steinfurt teilhaben lassen.

Ich wünsche mir, dass wir dadurch zu einer der ersten demenzfreundlichen Regionen in Deutschland werden“, so Önder. Das sei auch der Wunsch vieler Angehöriger, die täglich um Verständnis werben müssten. Wenn möglichst viele Bürgerinnen und Bürger eingebunden und informiert seien, ist sich Önder sicher, trüge dies zu einem toleranteren und vertrauensvollen Zusammenleben bei.

BETREUUNG ZUHAUSE?

Wir sind sofort für Sie da.
Ohne Wartezeit!



EINFACH PERSÖNLICHER: BETREUUNG ZUHAUSE UND AUSSER HAUS | GRUNDPFLEGE | DEMENZBETREUUNG

Kostenübernahme durch Pflegekasse möglich

Zuhause umsorgt GmbH & Co. KG
Aldriner Straße 158 · 48268 Greven
Telefon 02571 9576775
WWW.HOMEINSTEAD.DE/
LANDKREIS-STEINFURT



Kontakt
Home Instead
Kreis Steinfurt
Aldriner Str. 158
48268 Greven
Tel. 02571 9576 775
tecklenburger-land@homeinstead.de

DER HEIZKOSTENHAMMER LÄSST MICH KALT.

MACH'S WIE ICH UND TAUSENDE ANDERE: VERDIENE EINFACH GELD DAZU!

So geht's:
Dazuverdien als
Zeitungszusteller
(m/w/d)
am frühen Morgen.

BEWIRB DICH JETZT



Tel.: 0251 690-664
www.die-nachtlichter.de
Aschendorff Logistik GmbH & Co. KG





emmausreisen
Mit Freunden unterwegs

LOURDES

ÜBER PFINGSTEN

AUF DEN SPUREN DER HL. BERNADETTE

MIT GEISTLICHER BEGLEITUNG

25. BIS 29. MAI 2023

02 51 265 50 0

www.emmaus-reisen.de



SIE ERREICHEN UNS PERSÖNLICH, MONTAGS
BIS DONNERSTAGS VON 10 BIS 16 UHR.

 [INSTAGRAM.COM/EMMAUSREISEN](https://www.instagram.com/emmausreisen)

 [FACEBOOK.COM/EMMAUSREISEN](https://www.facebook.com/emmausreisen)

Gestaltung:  Campanile.de



AGM

Anzeigenblattgruppe
Münsterland

Verlag
AGM Produktions- und Vermarktungs GmbH
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/690994050
Fax 0251/690808090
www.ag-muensterland.de

Anzeigenleitung
Marc Arne Schümann
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/690994050
Fax 0251/690808090
info.agm@aschendorff-medien.de

Redaktionsleitung
Claudia Bakker
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/690994050
Fax 0251/690808090
leitung.redaktion@ag-muensterland.de

Vertrieb
Aschendorff Direkt GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/690994050

Druck
Aschendorff Druckzentrum GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1, 48163 Münster



WOCHENPOST **Dreingau Zeitung**

streiflichter **Emskurier** **StadtAnzeiger**

Bekanntschaften

Partnerschaften

Ella 78 J., hübsche, jung gebliebene, herzliche Witwe mit schöner, weibl. Figur. Nach der Trauerzeit kehrt die Einsamkeit zurück und bedrückt mich sehr. Teilen Sie ein ähnliches Schicksal? Ich suche pv einen liebevollen Mann (Alter egal). Gerne würde ich Sie auf Kaf-fee und Kuchen einladen, damit wir uns näher kennenlernen können. ☎ 0157/75069425.

Anita, 68 J., herzensgute kinderlose Witwe u. sehr hübsche Frau, bin einfühlsam, häuslich u. ordentlich. Ich suche für eine harmonische Partnerschaft einen guten Mann. Ich möchte in dieser schwierigen Zeit nicht mehr länger alleine sein - erfüllen Sie mir diesen Wunsch mit Ihrem Anruf? pv ☎ 0160/97541357.



Nur Hausbesuche

wunderschöne Brüste
☎ 0178-4615261



Langsam verzweifele ich.... Gibt es keinen ehrlichen Mann hier? **Eva, 55**, bin ehrlich, zuverlässig, treu, herzlich, habe Freude am Leben, lache gern, wünsche mir ehrliche Zweisamkeit. Du auch? PV Partnerservice, ab 10 Uhr, Tel. 0151-26238488

Häuser Mietgesuche

Motorräder

Reisemobile/Wohnwagen

Kfz-Zubehör

Reifen/Felgen

EFH, in Drensteinfurt/MS gesucht.
☎ 0178/15 34 725.

Suche Vespa / Piaggio Roller in jedem Zustand, gerne Teileträger, Unfall, defekt. ☎ 0171/2098417.

Familie Kahl sucht von privat Wohnmobil. Bitte alles anbieten.
☎ 0178/2489706.

Wohnmobil von priv. für priv. gesucht. ☎ 0177/9673461

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen
03944-36 160 www.wm-aw.de **FA**

4 Mercedes Winterräder auf Alufelgen, für S Klasse W 220/21, 225/70R16, 4-6 mm, VB 220 €, ☎ 02591/70143.

4 Winterkomplettreder VW T4a/b 195/70R15C, Profil 8mm. 100€. ☎ 0251-77185 (AB)

Empfehlungen/Dienstleistungen

Heizöltankdemontage

- **SCHNELL**
- **SAUBER**
- **PREISWERT**

Industriedemontagen Bliener GmbH
Tel. 0 25 88 / 9 19 49 31
blienergmbh@outlook.de

Wir kaufen alle PKW

Geländewagen, Busse, mit hoher KM-LSTG, Unfall, Defekten oder fälligem TÜV, gegen bar. Auch sonntags erreichbar!

0172/5789301
05971/8083945

SINNTOUCH® WELLNESS & TANTRA

lbbnbüro + Bad Bentheim
www.karma-energie-oase.de
Terminvereinbarung unter 0175-5587131

10 Jahre Qualitäts-Umzüge! Festpreis u. kostenl. Beratung v. Ort. Transporte Zahn, Dieselweg 4, 59379 Selm. ☎ 02592/9 77 66 00. zahntransporte.de

Sie brauchen ein neues Garagen/Sektionaltor Beratung, Aufmaß und Ausfertigung alles aus einer Hand ☎ 0176/85908210.

Vermischte Anzeigen

Latein, Mathe, Englisch. Seriöser Unterricht bei Ihnen zuhause. ☎ 0176/40 54 25 99.

Ankauf Häuser

Handwerksmeister

sucht ein Einfamilien-, Reihenhauses oder eine DHH im Kreis ST. Gerne auch mit Renovierungstau.
WKS 05485-8331951

Handwerksmeister sucht ein Einfamilien-, Reihenhauses oder eine DHH im Kreis ST. Gerne auch mit Renovierungstau. WKS ☎ 05485/8331951.

Horoskop vom 30. 01. 2023 bis 05. 02. 2023

WIDDER (21.03.-20.04.)

Nach den Anstrengungen in den letzten Wochen haben Sie sich eine Auszeit verdient. Leben Sie in den Tag hinein. Seien Sie spontan und machen Sie nicht zu viele Pläne. Verbringen Sie ein paar einsame Stunden und lassen sich die Welt einfach weiterdrehen. Niemand wird es Ihnen verübeln, wenn Sie sich eine Pause gönnen und Ihr Körper wird es Ihnen danken.

STIER (21.04.-20.05.)

Ihnen kann so leicht keiner etwas vormachen. Im Berufsleben befinden Sie sich auf der Überholspur und steuern gerade auf das Ziel zu. Zweifeln Sie nicht an sich und behalten Sie Ihr Ziel immer klar vor Augen. Sie haben schon lange für Ihren Wunsch gekämpft. Jetzt müssen Sie nur noch zugreifen. Erklimmen Sie die nächste Sprosse auf der Karriereleiter.

ZWILLINGE (21.05.-21.06.)

Kein Wunder, dass Sie von Kopfschmerzen geplagt werden. Sie denken viel zu viel nach. Was wäre wenn und wie wäre es am besten? Das ständige Nachgrübeln wird Ihnen noch den Schlaf rauben. Seien Sie doch einfach mal ein bisschen spontaner. Arbeiten Sie nicht immer alles bis ins kleinste Detail aus. Das wird Ihnen auch menschlich ein paar Zugewinne einbringen.

KREBS (22.06.-22.07.)

Jetzt ist aber Schluss mit der ständigen Ausrede, dass es für Sport noch zu kalt ist. Schlüpfen Sie rein in die Sportsachen, setzen sich eine Mütze auf, ziehen Sie Handschuhe an und gehen raus in die Natur. Schon nach kurzer Zeit wird Ihnen warm werden und der Winter wird Ihnen nichts mehr ausmachen. Wenn Sie durchhalten, dann werden schon bald ein paar Pfunde purzeln.

LÖWE (23.07.-23.08.)

Bei der Arbeit legen Sie ein ganz schönes Tempo an den Tag. Ihre Arbeitseinstellung macht auch Ihren Chef auf Sie aufmerksam. Aber ist es das, was wirklich zählt? Wann haben Sie das letzte Mal Ihre Interessen verfolgt? Wann sind Sie zuletzt mit Ihren Freunden um die Häuser gezogen oder waren im Kino? Das Privatleben ist manchmal wichtiger als das Berufsleben.

JUNGFRAU (24.08.-23.09.)

Wenn man Sie sieht, geht einem das Herz auf. Sie sind stets gut gelaunt und zaubern einem Jeden ein Lächeln ins Gesicht. Das ist eine wunderbare Eigenschaft. Machen Sie weiter so. Besonders in der kalten und dunklen Jahreszeit können Sie viele Menschen motivieren. Haben Sie schon mal daran gedacht, Ihre Stärke einzusetzen und eine wohlthätige Vereinigung zu unterstützen?

WAAGE (24.09.-23.10.)

Die Konstellation der Sterne drückt in dieser Woche gewaltig auf Ihre Stimmung. Versuchen Sie nicht zu viel Unmut zu verbreiten. Sprechen Sie mit Ihren Freunden und Ihrer Familie. Sagen Sie, dass es Ihnen in dieser Woche nicht so gut geht. Ihre Mitmenschen sollten nicht alles auf die Goldwaage legen, was Sie sagen. Es werden auch wieder bessere Zeiten auf Sie zukommen.

SKORPION (24.10.-22.11.)

Ihre Erwartungen in dieser Woche sind besonders hoch. Ob an sich selbst oder an anderen, es ist fast unmöglich, diesen gerecht zu werden. Das Leben würde sich viel einfacher gestalten, wenn Sie nicht alles so vermissen sehen würden. Nehmen Sie kleine Fehler mit Humor. Auch mit kleineren Schritten werden Sie Ihr Ziel erreichen. Legen Sie auf dem Weg nach oben aber kleine Pausen ein.

SCHÜTZE (23.11.-21.12.)

In Ihrem Familienleben kriselt es gewaltig. Die Fronten sind verhärtet und jetzt muss schnell eine Lösung gefunden werden, bevor es zu spät ist. Hören Sie sich die verschiedenen Ansichten an, versuchen Sie dabei aber diplomatisch zu bleiben. Setzen Sie sich mit Ihren Liebsten zusammen und versuchen Sie ein gemeinsames Gespräch zu führen. Stellen Sie sich dabei aber auf keine Seite.

STEINBOCK (22.12.-20.01.)

Seien Sie nicht so gefühllos. Vermuten Sie nicht hinter jedem netten Wort eine böse Absicht. Nur weil Sie einmal eine schlechte Erfahrung gemacht haben, heißt das nicht automatisch, dass Sie jetzt nie mehr Ihr Glück finden werden. Lassen Sie die Chance nicht ungenutzt verstreichen, sondern lassen Sie sich darauf ein. Denken Sie stets an das Motto „Wer nicht wagt, der nicht gewinnt“.

WASSERMANN (21.01.-19.02.)

Schieben Sie Ihre Vorhaben nicht weiter auf die lange Bank. Spätestens am Dienstag sollten Sie damit beginnen, Ihren Worten Taten folgen zu lassen. Das ist gar nicht so schwer, wie Sie denken. Wenn der erste Schritt erstmal gemacht ist, dann wird sich der Rest von ganz alleine fügen. Vertrauen Sie auf sich und Ihre Willensstärke. Fangen Sie an, Sie packen das!

FISCHE (20.02.-20.03.)

Diese Woche hält ein paar knifflige Aufgaben für Sie bereit. Machen Sie sich jedoch keine unnötigen Sorgen. Sie können alles meistern, wenn Sie nur wissen, wie Sie die Dinge angehen müssen. Wichtig ist, dass Sie sich nicht nur auf sich selbst verlassen. Bitten Sie Ihre Mitmenschen um Hilfe. Das ist kein Zeichen der Hilflosigkeit, es beweist vielmehr Ihre Fähigkeit im Team gut zu arbeiten.

Rund 850 Millionen Menschen weltweit leiden an Hunger und Unterernährung. Wir setzen uns in den Ländern des Südens für eine nachhaltige, sozial- und umweltverträgliche Landwirtschaft ein.



Brot für die Welt

Spendenkonto:
DE10 1006 1006 0500 5005 00
www.brot-fuer-die-welt.de

IMMER AM BALL!





Anzeigenblattgruppe
Münsterland

www.ag-muensterland.de

Dem Baby helfen, wenn es zahlt

Gegen schlechte Nächte

Gegen Schmerzen beim Zahnen helfen Berührungen, Temperaturveränderungen und andere Geschmäcker. Denn dadurch nimmt das Baby den Schmerz schwächer wahr, wie der Kinder- und Jugendmediziner Frank Jochum in der Zeitschrift „Eltern“ erklärt (Ausgabe 2/23). Konkret kann das heißen: Das Baby kaut auf einem nasenen Waschlappen oder einen kühlen Beißring herum. Letzterer sollte vorher im Kühlschrank gelegen haben, aus dem Gefrierfach ist er zu kalt. Auch ein Streicheln oder Massieren der Zahnleiste mit

Zahnungsgel oder einem Silikon-Fingerhütchen können beim Durchbruch der Zähne eine Wohltat sein. Oder man taucht einen sauberen Finger in Kamillen- oder Salbeitee, wie Jochum rät, der am Evangelischen Waldkrankenhaus Berlin-Spandau tätig ist. Auf gekühlten Lebensmitteln wie etwa Karotten sollte das Kind beim Zahnen allerdings nicht herumkauen. Zu groß ist die Verschluckungs- und Erstickungsgefahr. (dpa)



Ein gekühlter Beißring ist bei zahnenden Kindern beliebt - aus dem Gefrierfach sollte er aber nicht kommen. Foto: dpa

Bei Allergie Zahnarzt informieren

Wer einen Allergiepass hat, sollte ihn beim nächsten Zahnarztbesuch vorlegen. Dazu rät die Initiative ProDente. Zwar sind Materialien für Füllungen und Zahnersatz in Deutschland in aller Regel gut verträglich, denn sie müssen hohe Anforderungen an die Sicherheit erfüllen. In seltenen Fällen können aber Allergien auftreten. Reagiert jemand etwa auf Pollen oder bestimmte Lebensmittel allergisch, besteht eine höhere Wahrscheinlichkeit, dass das auch bei Zahnmaterialien der Fall ist, erklärt Dental-Toxikologe Professor Franz-Xaver Reichl. Das Risiko erhöht sich zudem, wenn man ein schwaches Immunsystem hat. (dpa)



Wassermelonen sind nicht nur an heißen Sommertagen ein beliebter Snack. Foto: dpa

Reinigen Wassermelonen den Magen?

Vorsicht vor der Schale

Die Wassermelone ist zweifelsohne ein köstlicher, erfrischender Snack.

Doch in manchen Instagram-Beiträgen und in anderen sozialen Netzwerken werden ihr auch ganz gesunde Eigenschaften zugeschrieben. Wassermelonen sollen Bakterien im Magen entfernen, heißt es da zum Beispiel. Oder sie sollen das Sehen stärken. Nur: Stimmt das? Bewertung: Tatsächlich tritt die Wassermelone nicht als besonders gesundheitsfördernd in Erscheinung. Im Gegenteil. Denn in den vergangenen Jahren waren Melonen mit ihrem säurearmen Fruchtfleisch, in dem sich Erreger leicht vermehren, immer wieder Ursache lebensmittelbedingter Krankheitsausbrüche. Fakt ist, dass Melonen als Kürbisgewächse wichtige Lieferanten von Vitaminen sind, die der menschliche Organismus selbst nicht herstellen kann. Tatsächlich enthalten Wassermelonen auch Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird. Dies ist wiederum unabhängig für unsere Sehkraft. Vitamin A sei ein Baustein des Photopigments Rhodopsin, mit dem die Netzhautzellen hell und dunkel unterschieden, erklärt Professor Horst Helbig, Direktor der Augenklinik am Uniklinikum Regensburg.

★ **Kein besonderer Vitamin-A-Lieferant:** Ein Vitamin-A-Mangel kann zu Nachtblindheit führen, einer Einschränkung der Sehfähigkeit etwa bei Dämmerlicht. In

den Industrieländern ist Nachtblindheit dank ausreichender, meist ausgewogener Ernährung allerdings sehr selten. Dass Melonen ein besonders wertvoller Vitamin-A-Lieferant seien und die Augen stärken, ist für Experten wie Horst Helbig dagegen neu. Auch eine Sprecherin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) teilt mit: Melonen täten sich als Vitamin-A-Lieferant nicht hervor. Das tierische Produkt Schweineleber (gebraten, 26 700 Mikrogramm Retinolaktivitätsäquivalent (RAE) pro 100 Gramm Lebensmittel) weist laut DGE zum Beispiel einen sehr hohen Vitamin-A-Gehalt auf. Um den täglichen Vitamin-A-Bedarf zu decken, reicht auch der Verzehr von zwei Karotten (roh, 670 Mikrogramm RAE pro 100 Gramm). Bei der Wassermelone (etwa 40 Mikrogramm RAE pro 100 Gramm) müsste man nach Auskunft der DGE dagegen über ein Kilogramm für den täglichen Bedarf an Vitamin A essen. ★ **Eher verantwortlich für Krankheitsausbrüche:** Die Behauptung, Melonen wirkten im Magen gewissermaßen desinfizierend, weil sie Bakterien töten, ist falsch. Es gilt vielmehr das Gegenteil. In den vergangenen Jahren waren Melonen immer wieder an lebensmittelbedingten Krankheitsausbrüchen, vor allem Magen- und Darminfektionen, beteiligt. Denn auf der Schale sitzen oft Salmonellen und Noroviren. Werden Melonen aufgeschnitten, vermehren sich Bakterien und Viren rasch im wenig sauren Fruchtfleisch – vor allem dann, wenn die Melonen ungekühlt gelagert werden. (dpa)

XXXLutz

unter UVP

30%

1)

Hauspreis mindestens

zusätzlich

20%

2)

XXXLutz

Gutschein

1500€

3)

bei Kauf ab 500 €

XXXLutz

Gutschein

5000€

3)

bei Kauf ab 1.500 €

XXXLutz

Gutschein

1.0000€

3)

bei Kauf ab 3.000 €

Für Druckfehler keine Haftung.
Die XXXLutz Möbelhäuser, Filialen der BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg. ILDE03-3-d

MEIN MÖBELHAUS.
MEIN ONLINE SHOP.

XXXLutz

1) Gültig bei Neuaufträgen auf UVP in den Abteilungen Möbel, Küchen, Matratzen, Teppiche und Babyzimmer (bei XXXLutz in Ludwigsburg keine Baby-Artikel platziert), auch im Online Shop. Ausgenommen: in der Werbung angebotene Ware, bereits reduzierte Ware, im Online Shop als „Werbung“ und „eXtra“ sowie in der Ausstellung als „Bestpreis“/„Bester Preis“ und „Dauertiefpreis“ gekennzeichnete Artikel, Küchengeräte, E-Geräte, Spülen, Armaturen, Zubehör, Arbeitsplatten und Nischenrückwände, Gutscheinkauf, Bücher und Badzubehör sowie Artikel der Marken Boxxx und Depot. Keine Barauszahlung. Im Online Shop wird immer der beste Endpreis angezeigt (mit „Aktion“ gekennzeichnet) - unabhängig jeglicher Rabattaktionen. Gültig bis mindestens 28.01.2023. 2) Gültig bei Neuaufträgen, exklusiv für Freischaffungskartenehhaberinnen und -inhaber, auch auf die Baby-Exklusivmarken Jimmy Lee, My Baby Lou, Avella und Partimio (bei XXXLutz in Ludwigsburg keine Baby-Artikel platziert). Ausgenommen: in der Werbung angebotene Ware, in der Ausstellung als „Bestpreis“/„Bester Preis“ gekennzeichnete Artikel, Küchengeräte, Gutscheinkauf, Bücher, Artikel der Abteilung Baby & Kinder sowie Artikel der Marken Aeris, Biohort, Blomus, Bora, Boxxx, Doppler, Glatz, Jan Kurtz, Kettler, Liebherr, Miele, Musterring, Quooker, Rolf Benz, SetOne by Musterring, Stern, Team 7, Zuiver, Depot, Ekornes, und Zebra. Soweit anwendbar, Kombination mit dem „Hauspreis“ möglich, darüber hinaus keine weiteren Konditionen möglich. Keine Barauszahlung. Im Online Shop wird immer der beste Endpreis angezeigt (mit „Aktion“ gekennzeichnet) - unabhängig jeglicher Rabattaktionen. Gültig bis mindestens 28.01.2023. 3) Gültig bei Neuaufträgen für Möbel, Küchen, Matratzen, Teppiche und Babyzimmer (bei XXXLutz in Ludwigsburg keine Baby-Artikel platziert). Ausgenommen: in dieser Werbung angebotene Ware, in der Ausstellung als „Bestpreis“/„Bester Preis“ gekennzeichnete Artikel, Küchengeräte, Gutscheinkauf, Bücher sowie Artikel der Marken Aeris, Biohort, Bora, Doppler, Glatz, Jan Kurtz, Kettler, Liebherr, Miele, Musterring, Quooker, Rolf Benz, SetOne by Musterring, Stern, Team 7, Zuiver, Ekornes und Zebra. Soweit anwendbar, Kombination mit dem „Hauspreis“ möglich, darüber hinaus keine weiteren Konditionen möglich. Keine Barauszahlung. Im Online Shop wird immer der beste Endpreis angezeigt (mit „Aktion“ gekennzeichnet) - unabhängig jeglicher Rabattaktionen. Gültig bis 28.01.2023.