

„Klima - Wasser - Zukunft“: Hallenberg und Schluderns im Dialog

Bürgermeister Eppner und Dr. Hauser setzen Zeichen für grenzüberschreitenden Klimaschutz



Ein Blick nach Norden: „Ealat“ - Dokumentarfilm aus dem Leben der Sami

Der Abend begann mit einem Filmbeitrag, dem Dokumentarfilm „Ealat“ der samischen Filmemacherin Elle Márjá Eira. Der Film führte die Zuschauer weit in den Norden Europas, nach Norwegen - an den Polarkreis. Die Filmemacherin geht in ihrem Werk auf die dramatischen Auswirkungen des Klimawandels auf die jahrhundertealte Tradition der Rentierhaltung der Sami ein. „Was dort geschieht, ist ein Weckruf für uns alle“, betonte Bürgermeister Enrico Eppner in seiner Begrüßung. „Die Veränderungen im hohen Norden zeigen uns, dass Klimaschutz kein fernes Thema ist, sondern direkt mit dem Leben und

Fortsetzung auf Seite 2

Mit einer eindrucksvollen Finissage im Rathaus hat die Stadt Hallenberg das „Jahr des Klimas“ geendet und gleichzeitig das „Jahr des Wassers“ begonnen. Unter dem Titel „Klima - Wasser - Zukunft“ lud die Stadt zu einer ganz besonderen Veranstaltung ein, bei der anschaulich erläutert wurde, wie eng die globalen Herausforderungen von Klimawandel, Wassermanagement und Ressourcenschonung miteinander verknüpft sind - und

wie wichtig internationale Zusammenarbeit ist. Im Mittelpunkt des Abends stand das partnerschaftliche Verhältnis zwischen Hallenberg und der Gemeinde Schluderns in Südtirol. Bürgermeister Enrico Eppner und sein Amtskollege Dr. Heiko Hauser aus Schluderns betonten in ihren Beiträgen die Bedeutung gemeinsamer Anstrengungen im Umgang mit Klimawandel, Wasser und natürlichen Ressourcen.

Weihnachtsbaumverkauf

Wunderschöne Nordmantannen
frischgeschlagen und zu
günstigen Preisen zu erhalten bei:

Klaus Peter

Am Schützenplatz 21 in Wunderthausen

Verkauf Mo. - Fr. 8 - 18 Uhr & Sa. 8 - 17 Uhr oder nach
tel. Vereinbarung unter 02750/616 oder 0152/01394115.

Mit der leistungsstarken
Kfz-Versicherung der LVM.



Darum kümmert sich
mein Vertrauensmann!

Martin Altenhoff
Kirchstraße 2
59969 Hallenberg
Telefon 02984 1034
altenhoff.lvm.de

LVM
VERSICHERUNG

TAXI STEDEN

02984-8173



- **Kranken-,**
- **Dialyse- und**
- **Rollstuhlfahrten**

taxi-steden@t-online.de • taxi-steden.de
Bollerbergstraße 8 • 59969 Hallenberg / Hesborn



Fortsetzung der Titelseite

Handel und vor allem mit persönlichen Schicksalen verbunden ist.“

Fachvorträge aus drei Regionen Europas

Nach der Filmvorführung folgten spannende Vorträge, die die Vielschichtigkeit des Themas in Europa und darüber hinaus deutlich machten.

Christoph Hammerschmidt, Regionalmanager der LEADER-Region Hochsauerland, berichtete über das Leben der Sami und die Herausforderungen der nördlichen Regionen im Wandel des Klimas.

Bürgermeister Enrico Eppner knüpfte daran an und erläuterte die Situation der Wälder in Mitteleuropa, die ebenfalls stark unter Trockenheit und Extremwetterereignissen leiden und so das Leben auch in Hallenberg beeinflussen.

Den thematischen Schwerpunkt des Abends bildete der Blick in den Süden Europas:

Aus der Gemeinde Schluderns in Südtirol waren Bürgermeister Dr. Heiko Hauser und Alexander Lutt, Leiter des Vinschgäumuseums, nach Hallenberg gereist. In ihren Vorträ-

gen und Präsentationen zeigten sie die Herausforderungen der Wasserwirtschaft in den Alpen auf und schilderten die kritische Situation rund um die Gletscher ihrer Region.

„Das Wasser verbindet uns über Grenzen hinweg“, betonte Dr. Hauser. „Was bei uns in den Alpen geschieht, hat Auswirkungen bis ins Sauerland - genauso, wie das Klima in Nordeuropa Einfluss auf die ganze Welt nimmt.“

Ein Abend der Begegnung und des Austauschs

Nach den Vorträgen ging die Veranstaltung in einen geselligen Ausklang mit regem Austausch über. Musikalisch begleitet wurde der Abend von den „Schlossberg Rebellen“ aus Medebach, die mit schwungvollen Südtiroler Klängen für eine besondere Atmosphäre sorgten.

Bei Snacks und Getränken aus Norwegen, dem Sauerland und Südtirol nutzten zahlreiche Gäste die Gelegenheit zu Gesprächen und Diskussionen rund um das Thema „Wasser“. Viele Besucherinnen und Besucher zeigten sich beeindruckt von der Bandbreite der Themen und der Zusammenhänge der globalen



Herausforderungen, die an diesem Abend verdeutlicht wurden.

Grenzüberschreitende Zusammenarbeit zwischen Hallenberg und Schluderns

Im Verlauf des Abends wurde einmal mehr deutlich, wie wichtig ein grenzüberschreitender Austausch ist. Zwischen den Regionen um die Stadt Hallenberg und die Gemeinde Schluderns bestehen bereits enge freundschaftliche Verbindungen, die an diesem Abend weiter vertieft wurden.

Beide Kommunen erkennen zahlreiche Synergien in den Bereichen kommunale Wärmeplanung, Forstwirtschaft und Infrastruktur. Bürgermeister Eppner und Bürgermeister Dr. Hauser betonten, dass sie den Dialog und die Zusammenarbeit auch künftig fortsetzen wollen.

„Nur wenn wir über Grenzen hinweg denken und handeln, können

wir die großen Herausforderungen unserer Zeit meistern“, so Eppner abschließend.

Ein Ausblick in das „Jahr des Wassers“

Mit dem Start in das „Jahr des Wassers“ will die Stadt Hallenberg das Thema Nachhaltigkeit weiter in den Fokus rücken. Geplant sind im kommenden Jahr verschiedene Veranstaltungen, Aktionen und Bildungsangebote rund um die Ressource und das Grundnahrungsmittel Wasser, die Bedeutung regionaler Wasserkreisläufe und den verantwortungsvollen Umgang mit dem wertvollen Gut „Wasser“.

„Wasser ist Leben - und es geht uns alle an“, fasste Bürgermeister Eppner zusammen. „Wir freuen uns darauf, dieses wichtige Thema gemeinsam mit unseren Partnerinnen, Partnern, Bürgerinnen und Bürgern zu gestalten.“

ANZEIGEN . DRUCK . WEB . FILM PROSPEKTVERTEILUNG . BANNER



Ihre **DIGITAL-AUSGABE:**
www.rundblick-hochsauerland.de



BANNER für den digitalen RUNDBLICK einfach bei mir schalten. Ich rücke Ihre Produkte und Dienstleistungen, die Leistungsfähigkeit Ihres Unternehmens maßgeschneidert nach Ihren Wünschen ins richtige Licht. Rufen Sie mich an - ich freue mich auf das Gespräch mit Ihnen!

ZEITUNG Lokaler geht's nicht. **DRUCK** Satz, Druck, Image. **WEB** 24/7 online. **FILM** Perfekter Drehmoment.



Auch für Rundblick Medebach & Mitteilungsblatt Winterberg!



MEDIENBERATERIN
Birgit Lauber

MOBIL 0171 8859940

E-MAIL b.lauber@rautenberg.media



Vorweihnachtliche Klänge bei Kaffee und Kuchen



Foto: Stadtkapelle „Concordia“ Hallenberg e. V.

Wanderveranstaltungen vom 28. November bis 11. Dezember

Freitag, 28. November
13 bis 15 Uhr - Bier-Erlebnis-Wanderung in Hallenberg
13 bis 16:30 Uhr - Bier-Erlebnis-Wanderung mit Besichtigung des Hallenberger Brauhofs und Bierprobe, Hallenberg
19 bis 21 Uhr - Winterberg im Mittelalter - Nachtwächter Führung, Winterberg
20 bis 22 Uhr - Nachtwächter - Führung durch das historische Städtchen Hallenberg
Samstag, 29. November
13 bis 15 Uhr - Bier-Erlebnis-Wanderung in Hallenberg
13 bis 16:30 Uhr - Bier-Erlebnis-Wanderung mit Besichtigung des Hallenberger Brauhofs und Bierprobe, Hallenberg
14 bis 16:30 Uhr - Bobbahnführung - Führung durch die VELTINS-EisArena, Winterberg
14 bis 15:30 Uhr - Altstadtführung durch Winterberg
Sonntag, 30. November
10 bis 12:30 Uhr - Schanzenführung an der St. Georg Sprungschanze, Winterberg
Donnerstag, 4. Dezember
10 bis 12 Uhr - Geführte Winterwanderung, Winterberg
19 bis 20:30 Uhr - Winterliche Entdeckertour im Laternenschein, Winterberg
Freitag, 5. Dezember
13 bis 15 Uhr - Bier-Erlebnis-Wanderung in Hallenberg
13 bis 16:30 Uhr - Bier-Erlebnis-Wan-

derung mit Besichtigung des Hallenberger Brauhofs und Bierprobe, Hallenberg
19 bis 21 Uhr - Winterberg im Mittelalter - Nachtwächter Führung, Winterberg
Samstag, 6. Dezember
14 bis 16:30 Uhr - Bobbahnführung - Führung durch die VELTINS-EisArena, Winterberg
14 bis 15:30 Uhr - Altstadtführung durch Winterberg
Sonntag, 7. Dezember
10 bis 12:30 Uhr - Schanzenführung an der St. Georg Sprungschanze, Winterberg
Dienstag, 9. Dezember
19 bis 21 Uhr - Geführte Schneeschuhwanderung im Mondschein, Winterberg
Donnerstag, 11. Dezember
10 bis 12 Uhr - Geführte Winterwanderung, Winterberg
19 bis 20:30 Uhr - Winterliche Entdeckertour im Laternenschein, Winterberg
Informationen, Anmeldung und Buchung bei der Tourist Information Winterberg, 02981 92500, info@winterberg.de oder direkt online buchen <https://www.winterberg.de/aktivitaeten-wohluehlen/erlebnis-buchen/#>
Einige Wanderungen finden je nach Witterung und Schneeverhältnissen statt. Bei nicht ausreichender Schneelage behalten wir uns eine Absage der Wanderung/en vor.
Alle Angaben ohne Gewähr

Das Jugendblasorchester Hallenberg lädt alle Musikliebhaber recht herzlich zum jährlichen Adventskonzert am ersten Adventssonntag, 30. November, ab 15 Uhr, in die Stadthalle Hallenberg ein. Die Jungmusiker/-innen aus dem Stadtgebiet Hallenberg möchten ihnen mit Konzertstücken, sowie traditioneller Blasmusik einen abwechslungsreichen Konzernachmittag bieten. Bei Kaffee und selbstgebackenen Kuchen können Sie sich selbst davon überzeugen, dass sich die Jugendlichen unter der Leitung von Szabolcs Smid eifrig auf das Konzert vorbereitet haben. Auch die Kinder der Blockflötengruppen werden wieder ihr Können unter Beweis stellen. Der Eintritt ist wie immer frei. Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Nachmittags und lassen Sie sich von den Jungmusikerinnen und Jungmusikern auf die Adventszeit einstimmen.

nen Sie sich selbst davon überzeugen, dass sich die Jugendlichen unter der Leitung von Szabolcs Smid eifrig auf das Konzert vorbereitet haben. Auch die Kinder der Blockflötengruppen werden wieder ihr Können unter Beweis stellen. Der Eintritt ist wie immer frei. Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Nachmittags und lassen Sie sich von den Jungmusikerinnen und Jungmusikern auf die Adventszeit einstimmen.

2 x Konzertfilm in einer Woche

Am Mi., 03.12.2025, 19.30 Uhr - Marius Müller Westernhagen 1989

Am Fr., 05.12.2025, 19.30 Uhr - The world of Hans Zimmer

filmtheater WINTERBERG

Nuhnstraße 13, Tel. 02981 / 7385, www.filmtheater-winterberg.de

rundblick HOCHSAUERLAND

NEWS AUS DEM HOCHSAUERLAND – JETZT AUCH UNTER:

rundblick-HOCHSAUERLAND.DE

Hallo liebe HOCHSAUERLÄNDERer*innen, **RUNDBLICK-HOCHSAUERLAND.DE IST ONLINE - 100% HOCHSAUERLAND!**

Alles was in der Region passiert, was für Dich wichtig ist, kriegst Du jetzt auf Handy, Tablet oder PC! Schau direkt rein: www.rundblick-hochsauerland.de. Bist Du in einem Verein / einer Institution, dann registriere Dich jetzt auf redaktion.rautenberg.media und erhalte einen Zugang für unser Redaktionssystem. Deine Nachrichten kommen dann in die gedruckte Ausgabe des Rundblick Hallenberg und in die online-Ausgabe des Rundblick Hochsauerland.

RUNDBLICK-HOCHSAUERLAND.DE – wir freuen uns auf Dich!

LOKALES | KITA / SCHULEN | SPORT | GEMEINDELEBEN | GESUNDHEIT | TERMINE U.V.M....

RAUTENBERG MEDIA



Am Eschenberg 2a **LEbertiGO** Wtbg.-Niedersfeld

LEBKUCHENHAUS BAUEN MIT OMA MÜLLER

Am **7.12.2025**
ab **14.00 Uhr**

Für 25,- € inkl. Haus,
Eintritt & Capri Sun

Anmeldung: info@lebertigo.de



Winterzauber im LEbertiGO Aktivmuseum Niedersfeld

Wenn draußen Schneeflocken
tanzen und die Lichter der Stadt
im Winterglanz erstrahlen, lädt

das **LEbertiGO Aktivmuseum
Niedersfeld** zu einem ganz be-
sonderen Erlebnis ein. Entdecken



Jeden Advent Rabatte sichern!

28.11. & 29.11.
25 % auf Freizeitbekleidung

05.12. & 06.12.
25 % auf Spielwaren

12.12. & 13.12.
25 % auf Schneeschieber

23.12. & 24.12.
40 % auf Weihnachtsdeko



Raiffeisen-Markt

Wir leben Nähe!

**Ihr Fachmarkt für
Haus, Tier und Garten.**

Wir beraten Sie gern!

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9 - 18 Uhr,
Sa: 9 - 13 Uhr

Ihr **Raiffeisen-Markt**

59969 Hallenberg • Aue 1 • Tel: 02984/416 Fax: 02984/407
www.wittgenstein.raiffeisen.de • hallenberg@wittgenstein.raiffeisen.de



Goldschmiede Beste

seit 1945

Ankauf aller Edelmetalle -

Anfertigung von Schmuck mit Diamanten - Hochzeits- & Verlobungsringen

Die besten Preise beim Goldschmiedemeister. Wir rechnen nach Tageskurs!

Tel. 02981/2163 • www.goldschmiede-beste.de



MY HOME ROAST

www.myhomeroast.de

U. Hoppe

Zur Postwiese 17 | 59955 Winterberg

Mobil: 0157/54611871 | uwe.hoppe-handelsvertretung@web.de



Sie faszinierende Ausstellungen, spannende Mitmachstationen und kreative Aktionen für die ganze Familie - drinnen warm, gemütlich und voller Überraschungen!
Am 07. Dezember heißt es „Lebkuchenhaus bauen mit Oma Müller“ - Ab 14.00 Uhr ist man für 25,- € Eintritt am Ende mit eigenem Lebkuchenhaus und Capri Sun dabei.

Ob als Ausflug in den Winterferien, Ziel für Familienbesuche oder kleines Abenteuer in der Adventszeit - hier wird Geschichte lebendig und Spaß ist garantiert. Kommen Sie vorbei und erleben Sie den Winter einmal anders!
LEbertiGO Aktivmuseum Niedersfeld - Entdecken. Staunen. Mitmachen.
Wir wünschen eine besinnliche Adventszeit

Alle regionalen Spezialitäten produzieren wir vom Sauerländer Strohschwein oder vom Sauerländer Weiderind

Angebote vom 02.12. – 06.12.2025

• Frische Bratwurst grob	100 g	0,99 €
• Ia Sauerbraten nur aus der Keule	100 g	1,99 €
• Frische dicke Schweinerippe	100 g	0,69 €
• Kassler Stiel und Lummer mild gesalzen	100 g	1,19 €
• Rehkeulen aus Winterberger Wäldern	100 g	2,68 €
• Rehrücken aus Winterberger Wäldern	100 g	3,99 €
• Leberkäse zum braten	100 g	1,69 €
• Hausmacher Wildsalami auch mit Walnüssen	100 g	3,69 €

Freundliche Fleischereiverkäufer/-in ab sofort gesucht !



Jetzt schon an Weihnachten denken:
Wild aus Sauerländer Wäldern
Reh - Hirsch - Wildschwein

Frisches Geflügel - frische Schlachtkaninchen
Rinderfilet und Roastbeef

Bitte vorbestellen!



Angebote vom 09.12. – 13.12.2025

• Frisches Jägermett	100 g	1,28 €
• Paprikagulasch bratfertig	100 g	1,29 €
• Hirschkalbsbraten aus der Keule	100 g	2,99 €
• Blätterteigschnecken für den Backofen	100 g	1,59 €
• Wildbratwurst mit Bärlauch	100 g	1,79 €
• Röstzwiebelbratenaufschnitt	100 g	2,79 €



Hochsauerlandstraße 3
59955 Winterberg-Siedlinghausen
Telefon: 02983-1636



Öffnungszeiten: Di. + Mi. 08.00 - 12.30 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr
Fr. 8.00 - 12.30 Uhr und 14.30 - 18.00 Uhr
Sa. 7.30 - 12.30 Uhr | Mo. und Do. GESCHLOSSEN

Erleben Sie den Jahreswechsel 2025 / 2026 im Oversum Ski- & Vitalresort!

Ihr besonderer Silvesterabend...

- Silvester Gala-Buffer
- Pauschale mit ausgewählten Getränken
- Live-Band & Entertainment
- Mitternachtssnack
- Glas Sekt zum Jahreswechsel
- Kinderbuffet

199 Euro pro Person
Kinder von 0 – 12 Jahren: 39 Euro
Kinder von 13 – 16 Jahren: 139 Euro

Tickets buchbar per Telefon unter 02981 / 929550 oder per E-Mail an info@oversum-vitalresort.de



WINTERBERG
STADTMARKT
MIT SEINER UMGEBUNG

Geschenk gesucht?
WEIHNACHTEN KOMMT IMMER SO PLÖTZLICH!

Gutschein
... FÜR GASTRONOMIE, EINKAUF UND ERLEBNIS!

Unser Tipp: Der Winterberg Gutschein!
einzulösen in über 90 Betrieben

Der Gutschein ist erhältlich in der Tourist-Information Winterberg, im Bürgerbahnhof Winterberg und im Beratungszentrum Winterberg der Volksbank Sauerland eG und auch online auf www.winterberg.de/shop

www.winterberg.de
auch auf Instagram & Facebook

verbleibende LUT

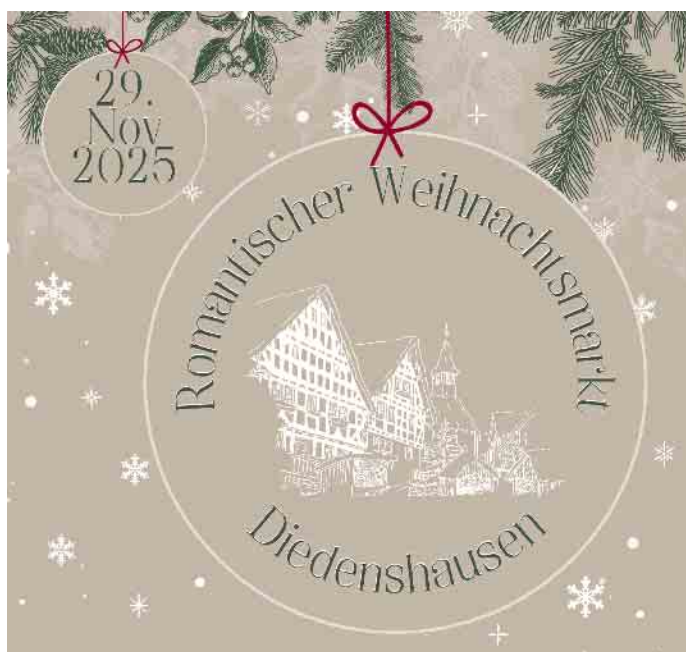


Sofort Bargeld
Gold- & Silberankauf
zum Tageshöchstpreis
Altgold • Münzen • Zahngold
Besteck • D-Mark-Tausch 2:1
Vertrauen Sie nur dem Fachmann vor Ort!

Schmuck & Uhren
DRÖGE
Hauptstr. 18 • Winterberg
Do. & Fr. 11:00 - 13:00 & 14:00 - 17:00
Samstag 11:00 - 15:00
Goldankauf & Trauringauswahl auch nach Vereinbarung • 02981 / 929 72 42

Ein Tag voller Magie, Musik und Lichterglanz auf dem romantischen Weihnachtsmarkt in Diedenshausen

Die Adventszeit rückt näher, und damit auch der beliebte romantische Weihnachtsmarkt in Diedenshausen



Traditionell am Samstag vor dem ersten Advent erwartet alle Besucher ein Tag voller festlicher Höhepunkte, stimmungsvoller Musik und liebevoller Überraschungen für die ganze Familie.

Am 29. November trifft Tradition auf weihnachtlichen Zauber: Im Heimathaus können Gäste eine Weihnachtsausstellung mit kunstvoll geschmückten Räumen und Handwerkskunst entdecken. Kinder dürfen sich über

fröhliches Ponyreiten, spannende Märchenstunden im Knusperhäuschen und das Kasperletheater in der Kirche freuen. Für besinnliche Momente sorgt die Adventsandacht, während die musikalische Begleitung durch die Musikschule Bad Berleburg und der Posaunenchor den Markt in festliche Klänge taucht.

Ein besonderes Highlight ist der Besuch vom Nikolaus mit seinen Helfern, der kleine Ge-



schenke verteilt und für strahlende Kinderaugen sorgt. Für alle Genießer gibt es außerdem das original Diedenshäuser Getränk **Rewwel**, eine echte Spezialität, das auf keinem Besuch fehlen darf. Wer den Weihnachtsmarkt stressfrei besuchen möchte, kann den **Bustransfer** nutzen - Informationen zum Fahrplan stehen online bereit. Alle wichtigen Details, das vollständige Programm und weitere praktische Hinweise sind auch in der eigens entwickelten **Weihnachtsmarkt-App** verfügbar. So behalten Besucher jederzeit den Überblick und können ih-

ren Tag auf dem Markt optimal planen. „Der romantische Weihnachtsmarkt in Diedenshausen ist nicht nur ein Fest für die Sinne, sondern auch ein Ort der Begegnung und Freude“, sagt Susanne Homrighausen vom Veranstaltungsteam. „Wir laden alle herzlich ein, die besondere Atmosphäre, die Musik und die festliche Stimmung zu erleben.“ Der romantische Weihnachtsmarkt in Diedenshausen verspricht ein unvergessliches Erlebnis - für Familien, Freunde und alle, die die Magie der Adventszeit genießen möchten.



Hinfahrt nach Diedenshausen:

Berleburg Bhf.	14.45	-	16.15	-	18.00	19.30	21.30
Wemlighausen	-	15.30	-	17.10	18.10	19.40	-
Wunderthausen	-	15.45	-	17.25	18.25	19.55	-
Diedenshausen	15.00	15.55	16.30	17.30	18.30	20.00	21.45
Elsoff	16.30	17.55	18.30				
Alertshausen	16.40	18.05	18.40				
Diedenshausen	16.45	18.10	18.45				
Züschchen	15.35	-					
Bromskirchen	15.50	17.15					
Hallenberg	15.55	17.20					
Diedenshausen	16.15	17.40					

Rückfahrt von Diedenshausen:

Diedenshausen	16.00	16.30	17.30	19.00	21.00	22.00	23.00	00.00
Wunderthausen	-	-	17.35	19.05	21.05	22.05	23.05	00.05
Wemlighausen	-	-	17.50	19.20	21.20	22.20	23.20	00.20
Berleburg Bhf.	16.15	17.00	18.00	19.30	21.30	22.30	23.30	00.30
Diedenshausen	16.15	17.40	18.15	20.45	22.10	23.45		
Alertshausen	16.20	17.45	18.20	20.50	22.15	23.50		
Elsoff	16.30	17.55	18.30	21.00	22.25	00.00		
Diedenshausen	21.15	22.50						
Hallenberg	21.35	23.10						
Bromskirchen	21.40	23.15						

digitaler Fahrplan:

Mit dem Bus entspannt zum Weihnachtsmarkt und zurück!

Familien ANZEIGENSHOP

RAUTENBERG MEDIA

Wir trauen uns
am 10.03.2030 in Bonn um 15:00 Uhr
in der Paulus Kirche
NICOLETTE RUFUS
Der Polterabend
F 102-06
90 x 50 mm
ab 17,23*

HALLO Welt
Wir freuen uns sehr auf die Geburt unserer Zwillinge
Henry & Alena
GEBURT12.1
43 x 90 mm
ab 52,00*

DAFESACUN
Für die wohlwollenden Beweise der Anteilnahme beim Tode meines geliebten Vaters, unseres guten Schwiegervaters und Großvaters
Michael Musterfeld
TD 12-12
90 x 90 mm
ab 102,96*

WOHNUNG!
Moderne Maisonette Wohnung, 3 Z., 125 qm, 2-Personenhaus, Fußbodenheizung, großer Balkon, voll-gezeigter, voll ausgestatteter Küche, Bad, WC, für 2 Personen
K03_15
43 x 30 mm
ab 17,00*

Online Familien-Anzeigen:
für alles was wirklich zählt!
shop.rautenberg.media

*inkl. MwSt., Preis variiert nach Auflage der Zeitung.

BOW startet 18. HandS-Transport nach Bosnien

400 Geschenke für Kinder, Senioren und Menschen mit Behinderung - Verein bittet um Spenden



Ein Mädchen in einem Kinderheim in Bosnien freut sich über ein Geschenk von Building ONE World - eine kleine Geste, die große Freude bereitet.

Wenn sich in Hallenberg wieder die Geschenke stapeln und der kleine Wolf Vucko auf seine Reise vorbereitet wird, ist klar: Der Weihnachtstransport von Building ONE World (BOW) steht bevor.

Zum 18. Mal macht sich der Verein auf den Weg nach Bosnien und Herzegowina, um unter dem Motto „Help and Solidarity“ (HandS) mehr als 400 liebevoll gepackte Geschenke zu überbringen - an Kinder, Senioren und Menschen mit Behinderung.

Für sie ist ein solches Päckchen oft das einzige Weihnachtsgeschenk des Jahres.

Die Schuhkartons mit Spielsachen, Süßigkeiten, Pflegeartikeln und persönlichen Grüßen werden in diesen Tagen vor allem von Schülerinnen und Schülern der Grundschule Hallenberg und des Gymnasiums Winterberg gepackt.

Auch zwei Schulen aus Kamen im Ruhrgebiet sowie mehrere Privatpersonen aus dem Sauerland beteiligen sich an der Aktion. „Die Hilfsbereitschaft ist jedes Jahr groß“, sagt BOW-Vorstandsmitglied Pascal Lefarth. „Viele Kinder packen schon seit Jahren ein Geschenk für dieselbe Person und schreiben sich gegenseitig Briefe - daraus sind richtige Freundschaften entstanden. Wir bedanken uns bei allen, die mit-helfen.“

Der Transport startet am 7. Dezember.

Aufbrechen werden drei bis fünf Ehrenamtliche, begleitet von Maskottchen Vucko. Ziel sind mehrere Kinder- und Behindertenheime, ein kleines Dorf, in dem viele alleinstehende Senioren leben, sowie eine katholische Kirchengemeinde im Nor-



BOW-Mitglieder und Maskottchen Vu?ko überreichen einem Kind in einem bosnischen Kinderheim ein Weihnachtsgeschenk. Der Verein engagiert sich seit vielen Jahren für Kinder, Senioren und Menschen mit Behinderung in Bosnien und Herzegowina. Foto: Building ONE World e.V.

den des Landes nahe der kroatischen Grenze. Zu ihr gehören rund 100 Kinder, die sich besonders auf den Besuch aus Deutschland freuen.

„Auch 30 Jahre nach dem Bosnienkrieg sind viele Menschen dort auf Unterstützung angewiesen“, erklärt Lefarth. „Die wirtschaftliche Lage ist schwierig, Arbeitsplätze sind rar, und viele Familien leben in Armut. Mit den Geschenken möchten wir ihnen zeigen, dass sie nicht vergessen sind.“

Um die Transportkosten zu decken, bittet der Verein um Spenden. Kosten fallen insbesondere für Treibstoff, Maut und Zoll an. Die Vereinsmitglieder dagegen arbeiten komplett ehrenamtlich. „Auch

kleine Beiträge helfen“, betont Lefarth. Spenden können auf das Vereinskonto bei der Sparkasse Hochsauerland mit der IBAN DE66 4665 0005 1180 0608 71 überwiesen werden. Verwendungszweck: Bosnien. Die Kontoverbindung hat sich gegenüber den Vorjahren geändert.

Eine Spendenquittung wird auf Wunsch ausgestellt.

Aktuelle Eindrücke und Reiseberichte vom Transport will der Verein auf seinem Instagram-Profil @buildingoneworld und auf seiner Internetseite www.building-one-world.org veröffentlichen. Für Fragen sind die Vereinsmitglieder erreichbar unter kontakt@building-one-world.de



Strahlende Augen in Bosnien: Ein Mädchen nimmt ihr Weihnachtspäckchen von BOW entgegen.

Wichtige Hinweise für alle Hundehalterinnen und Hundehalter

Das Landeshundegesetz Nordrhein-Westfalen (LHundG NRW) ist vor nunmehr über 20 Jahren, zum 1. Januar 2003 in Kraft getreten. Leider kommen immer weniger Hundehalterinnen und Hundehalter ihren gesetzlichen Verpflichtungen nach bzw. haben teilweise keine Kenntnis über die Regelungen des LHundG NRW und die damit verbundenen Verpflichtungen. Die Stadt Hallenberg möchte daher insbesondere auf die gesetzlichen Anzeige- und Mitwirkungspflichten hinweisen.

- Große Hunde, Hunde bestimmter Rassen und sog. gefährliche Hunde sind bei der zuständigen Behörde (Stadt Hallenberg - Ordnungsbehörde) anzuzeigen. Die steuerrechtliche Hunde-Anmeldung reicht hierzu nicht aus.
- Sollten Sie bereits im Besitz eines großen oder sog. gefährlichen Hundes sein, oder möchten sich einen großen oder gefährlichen Hund an-

schaffen, sind Sie verpflichtet, dies anzuzeigen - Die Nichtanzeige stellt eine Ordnungswidrigkeit dar, die mit einer Geldbuße geahndet werden kann.

Das LHundG NRW umfasst das Halten der nachstehend genannten Hunde:

- Große Hunde (§ 11), die anzeigepflichtig sind - ab 40 cm Widerristhöhe oder ab 20 kg Gewicht
- Gefährliche Hunde (§ 3), die erlaubnispflichtig sind, sind Hunde der Rassen Pitbull Terrier, American Staffordshire Terrier, Staffordshire Bullterrier und Bullterrier und deren Kreuzungen untereinander und deren Kreuzungen mit anderen Hunden.

Im Einzelfall kann ein Hund „gefährlich“ sein, wenn er z. B. Menschen oder Tiere gebissen hat und die Gefährlichkeit amtstierärztlich festgestellt wurde.

- Hunde bestimmter Rassen (§

10), die erlaubnispflichtig sind, sind Hunde der Rassen Alano, American Bulldog, Bullmastiff, Mastiff, Mastino Espanol, Mastino Napoletano, Fila Brasileiro, Dogo Argentino, Rottweiler und Tosa Inu sowie deren Kreuzungen untereinander sowie mit anderen Hunden.

Überwiegend werden „große Hunde“ gehalten. In diesen Fällen sind der Halteranzeige zusätzlich der Sachkundenachweis oder

Jagdschein, Nummer der Mikrochipierung und Hundehalter-Haftpflichtversicherung mit Angabe der Versicherungssumme beizufügen.

Die Anzeige eines großen Hundes kann direkt über das Bürger-Portal der Stadt Hallenberg <https://buergerportal.stadthallenberg.de> vorgenommen werden. Zusätzlich werden Anzeigevordrucke bzw. Erlaubnis-anträge im Rathaus (Zimmer 1.05) bereitgehalten.

Hallenberger Erzähltreff im Advent

kfd Hallenberg und Förderverein Hallenberg e. V. organisieren gemeinsames vorweihnachtliches Treffen

Dass die Hallenberger Geschichte auch heute noch viele Bürgerinnen und Bürger in ihren Bann zieht, zeigte sich einmal mehr beim letzten Hallenberger „Outdoor“-Erzähltreff. Mehr als 30 Interessierte nahmen im Sommer an der geschichtlichen Wanderung durch die Hallenberger Gemarkungen entlang Struth, Wache und Hoger teil. Nach diesem erfolgreichen Tag freut sich der Förderverein Hallenberg e.V., den nächsten Hallenberger Erzähltreff gemeinsam mit der kfd Hallenberg zu organisieren und zu gestalten. Ein besonderer Anlass, an vergangene Zeiten zurückzudenken, ist immer auch die Vorweihnachtszeit. Viele Erinnerungen an die Weihnachten der Kindheit sind eng verknüpft mit der

lokalen Geschichte, mit Bräuchen, historischem Liedgut, Familienerinnerungen oder einfach mit gemeinsamen Erlebnissen im Ort. Unter dem Motto „Früher war mehr Lametta“ findet dazu am 5. Dezember um 16:30 Uhr ein gemeinsames Zurückdenken an die Weihnachten vergangener Tage in gemütlicher Runde im Kump Hallenberg statt. Bei warmen Getränken und Plätzchen werden in vorweihnachtlicher Atmosphäre erzählerische Schätze - mal heiter, mal nachdenklich - miteinander geteilt. Gerne dürfen eigene Geschichten, Fotos und andere weihnachtliche Erinnerungsstücke mitgebracht werden, um diesen gemeinsamen Erinnerungsabend so lebendig wie möglich zu gestalten.

SIE HABEN
EINEN PLATZ
FREI?





UND SUCHEN MITARBEITER:INNEN?



ST01
90 x 100 mm
ab 114,84*



ST04
90 x 120 mm
ab 137,61*

WIR HABEN DIE LÖSUNG!

Mit einer Stellenanzeige in unseren lokalen Städte- und Gemeindezeitungen sprechen Sie gezielt die Bewerber:innen in Ihrer direkten Umgebung an. Lokale Mitarbeiter:innen bieten viele Vorteile wie Flexibilität und ein lokales Netzwerk, was sich positiv auf die Teamintegration sowie die Effizienz, Kultur und den Erfolg des Unternehmens auswirken kann.

BUCHEN SIE JETZT
ONLINE IHRE
STELLENANZEIGE
UNTER:



shop.rautenberg.media

*inkl. MwSt., Preis variiert nach Auflage der Zeitung.

Rundblick Hallenberg | 48. Jahrgang | Nr. 24 | Freitag, 28. November 2025 | Kw 48 | Rautenberg Media | www.rundblick-hochsauerland.de

9

Nikolausumzug in Hesborn

Der Förderverein der Löschgruppe Hesborn lädt alle Kinder mit ihren Laternen zum Nikolausumzug am Samstag, 6. Dezember,

ein. Gestartet wird in diesem Jahr bereits um 17 Uhr an der alten Schule. Von dort führt der Umzug durch die Bollerbergstraße, Ober-

straße und Unterstraße zum Feuerwehrgerätehaus in die Ölfeststraße, wo die Kinder einen Stutenkerl erhalten. Wie in den vergan-

gen Jahren wird der Umzug von der Jägerkapelle Hesborn begleitet. Auf Euer Kommen freut sich der Nikolaus mit seinem Gefolge.

Frauenstrickgruppe aus Liesen verkauft und spendet

Die Frauenstrickgruppe aus Liesen ist am 6. Dezember auf dem Lieser Weihnachtsmarkt in der Schützen-

halle mit einem Stand vertreten, überwiegend mit Winter-Strickwaren, Socken, Schals, Stirnbändern,

Mützen und diversen anderen Artikeln. Der Erlös wird komplett an soziale Einrichtungen gespendet.

Die Artikel können auch noch danach privat erworben werden, Telefon: 02984 8401, U. Schüngel.

REGIONALES

Risiko für Herzinfarkt und plötzlichen Herztod senken

Ärzte raten zu diesen acht Maßnahmen

Jeder, aber besonders, wer bereits eine Koronare Herzkrankheit (KHK) hat, sollte unbedingt mit vorbeugenden Maßnahmen eine Entstehung der KHK vermeiden oder ihr Fortschreiten bremsen.

Die Herzstiftung erklärt die wichtigsten

Durchblutungsstörungen des Herzens durch die Koronare Herzkrankheit (KHK) sind nicht nur die Grunderkrankung des Herzinfarkts, sondern auch die Hauptursache von Herzinsuffizienz und plötzlichem Herztod. Untersuchungen von plötzlich Verstorbenen ergaben, dass bei 75 bis 80 Prozent eine KHK bestand. Aber auch bei obduzierten unter 35-Jährigen, die einem plötzlichen Herztod erlagen, wurde in einer US-Untersuchung bei 23 Prozent eine KHK festgestellt. In Deutschland ist bei 4,7 Millionen Menschen eine KHK bekannt. Tückisch an der KHK ist: Vom Patienten jahrelang unbemerkt, können sich durch Plaques aus Kalzium („Kalk“), Entzündungszellen, Bindegewebe und Cholesterin an den Wänden von Herzkranzgefäßen (Koronararterien) Veränderungen entwickeln, die sich erst bemerkbar machen, wenn die Arterienverengung eine kritische Schwelle von 70 bis 80 Prozent erreicht hat und es zur Minderversor-

gung des Herzmuskels mit Sauerstoff und Nährstoffen kommt. Das führt dann unter körperlicher Anstrengung zu Schmerzen, Druck- oder Engegefühl in der Brust (Angina pectoris) oder Luftnot.

Der „klassische“ Herzinfarkt entsteht durch einen kompletten oder teilweisen Verschluss der Koronararterie durch ein Blutgerinnsel aufgrund einer Plaqueruptur (Aufbrechen der Plaque). „Die große Mehrzahl aller Herzinfarkte entsteht durch eine Plaqueruptur an vorher mindergradigen Verengungen“, berichtet der Kardiologe und Reha-Spezialist Prof. Dr. Bernhard Schwaab, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung.

„Dies kann auch der Grund dafür sein, dass bei manchen Patienten mit KHK oder nach einem Herzinfarkt der plötzliche Herztod das erste Zeichen einer Herzerkrankung ist, bei der vorab keine Symptome bemerkt wurden“, betont der Herzstiftungs-Vorstand und Chefarzt der Curschmann Klinik am Timmendorfer Strand. anlässlich der bundesweiten Herzwochen unter dem Motto „Gesunde Gefäße - gesundes Herz.“

Den Herzinfarkt vermeiden“ (Infos unter <https://herzstiftung.de/herzwochen>).

Umso wichtiger ist, so Schwaab, das Entstehen und Wachsen von Plaques frühzeitig zu verhindern oder zumindest zu verringern, indem man die Risikofaktoren der KHK ausschaltet oder vermindert.

Die Deutsche Herzstiftung informiert im Rahmen der Herzwochen umfangreich über die wichtigsten Risikofaktoren für KHK und Herzinfarkt und deren Behandlungsmöglichkeiten und zeigt die entscheidenden Schritte auf, wie man einer KHK beziehungsweise ihrem Fortschreiten bis hin zum Herzinfarkt wirkungsvoll vorbeugt. Auch wer sich bereits wegen einer KHK oder anderen Herz- oder Kreislauferkrankung, wie Bluthochdruck oder Diabetes, in Behandlung befindet, sollte unbedingt auch alle weiteren Risikofaktoren im Blick behalten, ihnen mit Lebensstilmaßnahmen vorbeugen und gegebenenfalls zusätzlich medikamentös behandeln.

Regelmäßigen Gesundheits-Check-up machen

„Eine wichtige Basismaßnahme für alle Menschen, um ihre individuellen Herz-Kreislauf-Risikofaktoren frühzeitig zu erfassen, ist der regelmäßigen Gesundheits-Check-up bei der Hausärztin oder dem Hausarzt. Dieser kann ab 18 Jahren einmalig und ab 35 Jahren dann

alle drei Jahre erfolgen“, unterstreicht der Präventions- und Reha-Experte Prof. Schwaab. Bezahlt wird der Check-up von der gesetzlichen Krankenkasse und durchgeführt von Allgemeinmedizinerinnen, praktischen Ärzten und Internisten.

Das EKG in Ruhe und unter Belastung sowie die Ultraschalluntersuchung des Herzens ergänzen das Untersuchungsspektrum.

Darüber hinaus erlauben es etwa Ultraschalluntersuchungen der Halsschlagadern oder der Becken- und Beingefäße, frühzeitig Gefäßverkalkungen zu erkennen, die für die Betroffenen noch ohne Symptome sind. Kardiologen wie der Herzstiftungs-Vorstand Professor Schwaab empfehlen allen voran die folgenden Maßnahmen:

1. Blutdruck messen, Bluthochdruck behandeln

Ein hoher Blutdruck ist der häufigste beeinflussbare Risikofaktor für Herzkrankheiten wie KHK, Herzschwäche oder Vorhofflimmern.

Bluthochdruck verursacht am Anfang typischerweise keine Beschwerden. Deshalb sollte der Blutdruck regelmäßig gemessen und ein Bluthochdruck effektiv eingestellt werden. Mehr Infos unter: <https://herzstiftung.de/bluthochdruck>

2. LDL-Cholesterin bestimmen

und erhöhte Werte behandeln

Ein erhöhter Wert für das LDL-Cholesterin ist ein sehr wichtiger Risikofaktor für die Atherosklerose („Arterienverkalkung“) mit ihren schweren Folgen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Welchen LDL-Zielwert der Einzelne aufgrund seines Alters und seiner Krankengeschichte erreichen sollte, lässt sich mit speziellen Risikotabellen bestimmen.

LDL-Cholesterinsenkende Medikamente können das Plaquewachstum hemmen. Auch der Wert des überwiegend genetisch bedingten Blutfettes Lipoprotein(a), kurz Lp(a), sollte jeder einmal im Leben messen lassen. Infos unter <https://herzstiftung.de/cholesterin>

3. Blutzucker messen, Diabetes behandeln

Der sogenannte HbA1c-Wert bildet den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der letzten acht bis zwölf Wochen ab (Langzeitblutzuckerwert).

Er dient zur Diagnose der Zuckerkrankheit Diabetes mellitus oder ihrer Vorstufe (Prädiabetes). Mit einem erhöhten HbA1c-Wert steigt auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Unter anderem beschleunigt ein chronisch hoher Blutzucker die Verkalkung und Schädigung von Gefäßen (Arteriosklerose) und führt zu einer Verschlechterung der Pumpleistung des Herzens sowie zu einer verstärkten Blutgerinnung in den geschädigten Gefäßen.

Eine medikamentöse Therapie des Diabetes mellitus ist zur Vermeidung von Komplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfall unverzichtbar. Infos unter <https://herzstiftung.de/diabetes>

4. Rauchen beenden

Rauchen ist einer der Hauptrisikofaktoren für alle Herz- und Gefäßkrankheiten. Dies gilt ganz sicher auch für das Passivrauchen. Auch der Ersatz von Zigaretten durch sogenannte Verdampfersysteme (E-Zigaretten) oder Tabakerhitzer kann nicht als unbedenklich eingestuft werden.

Den Nikotinkonsum zu beenden, ist die wirksamste einzelne Maßnahme auf dem Weg zu

einem gesunden Lebensstil. Ein geringer Gewichtsanstieg in den ersten Monaten, das haben Studien gezeigt, schmälert nicht den Gewinn für die Gesundheit, der durch den Nikotin-Stopp erreicht wurde. Die Sucht nach der konventionellen Zigarette darf nicht durch die Abhängigkeit von der E-Zigarette ersetzt werden. Beim Aufhören mit dem Rauchen können Anti-Rauch-Programme wie auch vom Arzt verschriebene Medikamente helfen. Infos: <https://herzstiftung.de/rauchen-aufhoeren>

5. Übergewicht vermeiden, Körpergewicht kontrollieren

Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit) sind unabhängige Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das gilt besonders für das (viszerale) Fettgewebe in der Bauchhöhle rund um die inneren Organe und das auf der Oberfläche des Herzens liegende (epikardiale) Fettgewebe, die entzündliche Prozesse auslösen und damit die Entstehung von Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen.

Ein regelmäßiges Bestimmen des Taillenumfangs im Verhältnis zur Körpergröße oder des Body-Mass-Index (BMI) hilft, das individuelle Risiko frühzeitig zu erkennen und entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Infos: <https://herzstiftung.de/fettverteilung-bmi>

6. In Bewegung bleiben und Sport treiben

Körperliche Ausdaueraktivität senkt Blutfette, Blutzucker und Blutdruck, reduziert das Risiko für Arteriosklerose, stärkt die Herzkraft, unterstützt bei der Gewichtsabnahme und hilft beim Stressabbau.

Optimal sind mindestens fünf Mal die Woche 30 bis 60 Minuten Ausdaueraktivität (flottes Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen etc.) und eine insgesamt aktive Lebensweise, die sitzende Tätigkeiten durch Bewegungseinheiten ausgleicht (z. B. Spazierengehen in der Mittagspause, Wandern, mit dem Rad zur Arbeit/Einkauf). Auch kürzere Einheiten können helfen: z. B. zügiges Spazier-

gehen für 10-15 Minuten.

Generell gilt: Jedes Mehr an Aktivität wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

Am besten den Alltag so bewegt wie möglich gestalten. Ergänzend zum Ausdauertraining ist ein moderates Krafttraining wichtig:

beispielsweise Kraftübungen mit niedriger Belastung und hoher Wiederholungsrate (z.B. 30 Prozent der Maximalkraft bei 20 Wiederholungen - Pressatmung unbedingt vermeiden). Ebenso ein Mobilitäts- und Beweglichkeitstraining (z. B. Gleichgewichts- und Dehnübungen).

Neuere Studien zeigen auch, dass sich ein isometrisches Krafttraining (z. B. 4x2 Minuten Wandsitzen) günstig auf den Blutdruck auswirkt.

7. Gesund ernähren

Eine gesunde Ernährung lohnt sich: unter anderem verringert sie Entzündungsvorgänge im Körper, verbessert die Funktion der zarten Gefäßinnenhaut (Endothelfunktion), optimiert die Wirkung des eigenen Insulins, senkt den Blutdruck und hilft das Übergewicht am Bauch zu vermeiden.

Herzspezialisten propagieren die traditionelle Mittelmeerküche mit viel Gemüse und Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten (z. B. Bohnen, Erbsen, Linsen), Oliven- und Rapsöl, weniger Fleisch, eher Fisch (Lachs, Hering, Makrele); wenn Fleisch, eher weißes, Milchprodukten (idealerweise fermentiert wie z.B. Quark, Joghurt, Käse) sowie Kräutern und Gewürzen statt viel Salz.

Allein der Ersatz von herkömmlichem Natrium-Salz (Kochsalz, Speisesalz) durch 25-30 Prozent Kalium-Salz senkt den Blutdruck und hilft dadurch Herzinfarkte und Schlaganfälle zu vermeiden: beispielsweise mit Kalium angereichertes Salz aus 75 Prozent Natriumchlorid und 25 Prozent Kaliumchlorid. Oder man setzt Lebensmittel wie Obst und Gemüse auf den Speiseplan, die von Natur aus wenig Natrium, dafür aber viel Kalium enthalten.

Ausnahme: Bei fortgeschrittener Nierenerkrankung, Einnahme eines Kaliumpräparates

oder eines kaliumsparenden Diuretikums sollte auf den Salzersatz verzichtet werden. Infos: <https://herzstiftung.de/salzkonsum>.

Auf Alkohol sollte möglichst verzichtet oder der Konsum sollte auf 10 bis höchstens 20 Gramm pro Tag begrenzt werden (= rund 0,1 bis 0,2 Liter Wein oder 0,2 bis 0,4 Liter Bier). Auch zu viel Zucker schadet Herz und Gefäßen.

Alkoholfreie Tage helfen dem Herzen und den Gefäßen. Zu viel Zucker in Lebensmitteln und Getränken erhöht das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes.

Deshalb die Devise: Zucker in Getränken und in Lebensmitteln vermeiden. <https://herzstiftung.de/herzgesund-leben>

8. Ausreichend schlafen

Ausreichender und entspannender Schlaf ist für eine gesunde Lebensführung ebenfalls sehr wichtig. Schlaf und Herzgesundheit hängen eng zusammen. Wer sich nach ausreichend Schlaf morgens trotzdem müde und gerädert fühlt, sollte prüfen lassen, ob eine Atemstörung im Schlaf besteht.

Experten-Tipp von Professor Schwaab:

„Beginnen Sie langsam!“

Ein Fehler vieler Menschen, die für einen gesunden Lebensstil aktiv werden möchten: Sie nehmen sich zu viel vor. Professor Schwaab rät, langsam zu beginnen:

„Überlegen Sie, was Sie zuerst angehen möchten und versuchen Sie nicht, alles auf einmal zu ändern.“

Wenn Sie beispielsweise rauchen und übergewichtig sind und Sie das Rauchen aufgeben wollen, hören Sie zuerst mit dem Rauchen auf und machen Sie nicht zugleich noch eine Diät. Wenn Sie zu viel sitzen, beginnen Sie langsam, sich mehr zu bewegen, und versuchen Sie nicht, gleich einen Halbmarathon zu laufen.“ Schon einzelne Maßnahmen können viel bewirken. Bereits ein Rauchstopp und regelmäßige Bewegung können das Risiko einer KHK um 50 Prozent senken. (wi)

Deutsche Herzstiftung e.V.



Franziskus Apotheke - Winterbergs Gesundheitszentrum startet digital in die Zukunft

Winterberg - Die Franziskus Apotheke hat ihre umfassende Modernisierung erfolgreich abgeschlossen und präsentiert sich nun als einer der innovativsten Gesundheitsstandorte der Region. Wochenlang prägten Handwerker, provisorische Beratungsplätze und reges Treiben das Bild - ab morgen zeigt sich die Apotheke heller, strukturierter und zukunftsorientierter denn je.

Die komplett neugestaltete Offizin überzeugt mit klaren Linien, viel Licht und diskreten Beratungsbereichen, die für eine ruhige und persönliche Atmosphäre sorgen. Ein wesentlicher Kern des Umbaus war die Digitalisierung. Denn eine Apotheke sollte heute digitalisieren, um relevant, effizient und konkurrenzfähig zu bleiben - und ein Umbau ist der beste Moment, um diese Digitalisierung intelligent zu integrieren. Genau das wurde konsequent umgesetzt.

Hinter den Kulissen arbeitet nun ein vollautomatisiertes Warenlager, das Medikamente in Sekunden schnelle bereitstellt. Digitale Rezeptübermittlung und App-Vorbestellungen gehören längst zum Alltag - und wurden durch neue Serviceangebote ergänzt, die Winterberg so bisher noch nicht kannte.

Brandneu ist der 24/7-Abholautomat: Kundinnen und Kunden können dort vorbestellte Medikamente sowie nicht apothekenpflichtige Produkte rund um die Uhr abholen und direkt bezahlen. Ein Service, der besonders Pendlern, Schichtarbeitern und Winterberg-Urlaubern enorme Flexibilität bietet.

In Zukunft kommt noch eine weitere Innovation hinzu: **die Medivise-Box für telemedizinische Beratung.** Urlauber, die ihre Medikamente vergessen haben, oder Patienten, die eine schnelle Einschätzung benötigen, können hier unkompliziert ohne Wartezeit per Video mit einem Arzt sprechen - ein zukunftsweisender Baustein für die Gesundheitsversorgung in

einer touristischen Region wie dem Sauerland. Hierfür sollen vor allem die bestehenden Ärzte in der Region als Kooperationspartner integriert werden.

Während der Umbauphase blieb die Versorgung dank einer provisorischen Notoffizin vollständig gewährleistet. Viele Kunden ver-



Wir bedanken uns für die gute Umsetzung des Umbaus und begrüßen alle Kunden ab jetzt in den neuen Räumen!

Franziskus-Apotheke
WINTERBERG • Poststraße 6 • www.franziskus-apotheke-winterberg.de
Tel. (02981/2521) NAH, VERTRAUT UND SICHER!

*Hochmodern neu verkabelt -
bereit für die Zukunft.
Wir wünschen viel Erfolg.*



AGEB
Elektrotechnik Winterberg GmbH

Blitzschutz

Photovoltaik

Elektrotechnik

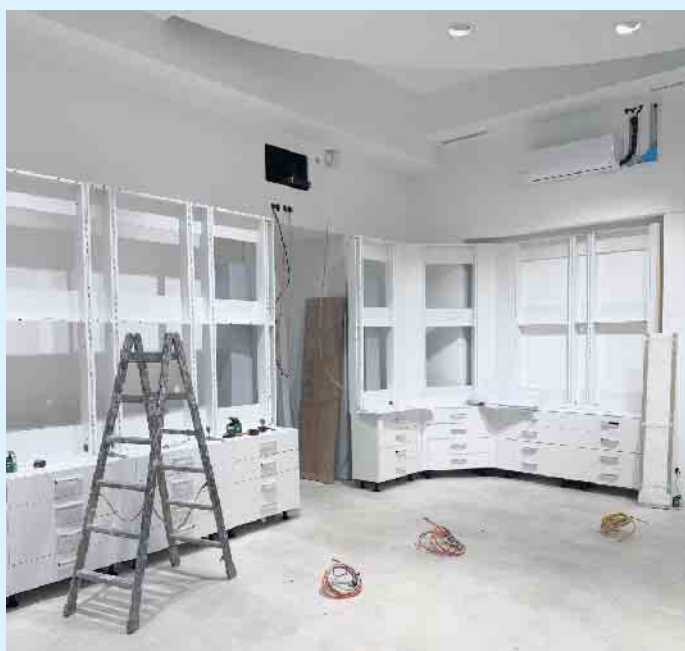
Hausgeräteshop

Gebäudetechnik

www.ageb.de



NEUERÖFFNUNG FRANZISKUS-APOTHEKE



folgten den Fortschritt interessiert - und die Apotheke möchte diese Offenheit weiterführen.

Deshalb sind alle Interessierten herzlich eingeladen, am 29. November zwischen 11 und 17 Uhr einen Blick hinter die Kulissen zu werfen und sich die neuen technischen und räumlichen Lösungen persönlich zeigen zu lassen.

Mit der abgeschlossenen Modernisierung setzt die Franziskus Apotheke ein deutliches Zeichen: Tradition, persönliche Beratung und innovative Technik können sich ideal ergänzen. Winterberg hat damit einen Gesundheitsstandort gewonnen, der regional verwurzelt und gleichzeitig bereit für die Zukunft ist.



Ein Ansprechpartner für Ihr gesamtes Bauprojekt

Wir bieten komplette Renovierungen von Innen- und Außenbereichen:

- Stilvolle Innenräume
- Beeindruckende Fassaden
- Moderne, schlüsselfertige Badezimmer

Ibergweg 23
34508 Willingen
☎ 0160 95613303
✉ renpro.gbr@gmail.com



Bedarfsgerechte Wärme und angenehmes Raumklima von SanTHERM!



59955 Winterberg ■ Lamfert 11 ■ Tel 02981-92520 ■ www.santherm.com

Erfahrung aus über 1.000 gebauten Heizungsanlagen!



Das PhYsiozeNtrum Hallenberg

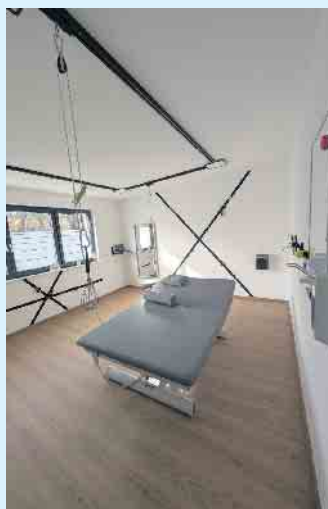
Am Anfang stand die Idee

Manchmal klingen die Dinge etwas unverständlich, sind aber doch plausibel.- So auch die Entscheidung der Selbstständigkeit und den Bau des eigenen Physiotherapiezentrums in Hallenberg. Alles begann eigentlich damit, dass eine Treppe für Behandlungen von Patienten gefehlt hat, extra breit und ausgestattet mit einem Geländer auf beiden Seiten. Ein Therapiezentrum zu bauen, mit einer Bodenplatte von 280 qm- extra für eine benötigte Treppe für alltagsorientierte Therapieformen, hört sich zunächst unverständlich an. Im wahren Leben ist es aber häufig das Problem der Patienten, eine andere Ebene zu erreichen. Weil sie die Treppe nicht mehr hinauf oder hinab kommen, wird das bewegen im eigenen Heim plötzlich mehr und mehr zu einer echten Herausforderung.

Mit diesem Hintergedanken entstand die Idee, eine solche häusliche Alltagssituation dieser Menschen so nah wie möglich in einer Physiotherapiepraxis einzubringen. So lässt sich vor Ort gemeinsam mit den Patienten an den Dingen arbeiten, welche sie in ihrer häuslichen Situation vor große Schwierigkeiten stellen. „Die Menschen kommen zu uns in die Physiotherapie, weil Situationen aus Ihrem Alltag, die Sie permanent begleiten, zu Hindernissen werden“, so Nathalie Brieden und Yannik Althaus vom neu entstandenen **PhYsiozeNtrum**



Fotos: Vivian Documentary studios



Hallenberg. Der Wunsch, diese Barrieren aus dem Weg zu schaffen, ist die Motivation beider Inhaber.

Eine solche „Therapietreppe“ in einem Objekt aufzufinden, um die ersten Voraussetzungen zu schaffen, galt als unrealistisch. Nach und nach entstanden auch weitere Ideen für unterschiedliche Therapieformen und dementsprechende Umsetzungswünsche, so dass ein Neubau unumgänglich wurde.

Mit Lukas Althaus (Bruder und Cousin von Yannik und Nathalie) hatten die Beiden jemanden, der

Herzlichen Glückwunsch zur Neueröffnung
und für die Zukunft alles Gute!



FUHRBETRIEB • ERD- UND ABRISSARBEITEN • BAUSTOFFE
www.althaus-dienstleistungen.de

Maler u. Trockenbau
Leuthold GmbH

Für die Zukunft viel Erfolg
in den neuen Räumen!

Steffen Leuthold
Geschäftsführer
Mobil: 0171 64 35 726

Maler u. Trockenbau Leuthold GmbH
Elleringhauser Str. 89 · 59939 Olsberg
Telefon: 02962 881431
Telefax: 02962 881433
E-Mail: info@leuthold-olsberg.de

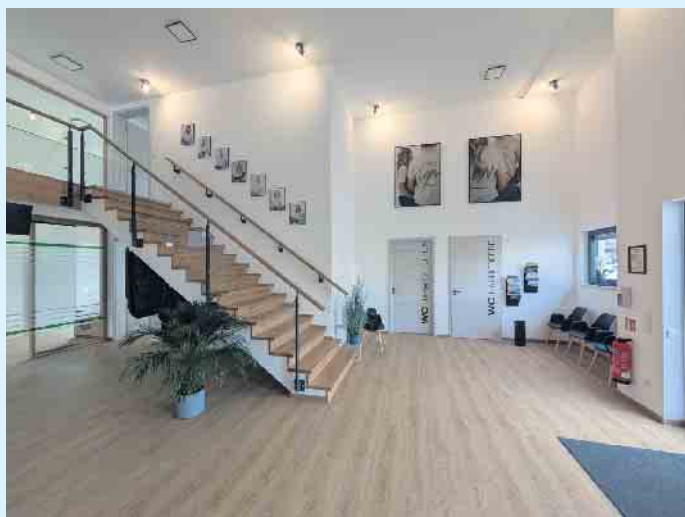
NEUERÖFFNUNG **PHYSIOZENTRUM**



von genau diesem Konzept überzeugt war. Zudem bot er sein Grundstück und die Umsetzung dieses Gebäudes an. Die lediglich neun Monate andauernde Bauzeit wurde begeistert von allen begleitet. „Es ist faszinierend, wie das Handwerk aus den in unserem Kopf entstandenen Vorstellungen, dieses Gebäude händisch in die Realität aufgebaut und greifbar für uns gemacht hat“, so die Beiden weiter.

Aus der Idee „einer Treppe“ wurde schließlich die Umsetzung eines ganzen Konzepts.

Der Wunsch nach Gesundheit
Gesundheit wird meistens erst dann wertgeschätzt, wenn man davon einen Teil verloren hat. Also sollten wir versuchen, uns diese zu erhalten. In der Praxis in Hallenberg soll beides möglich sein. Somit wurden zwei Bereiche aufgebaut: Ein großer **Trainingsraum** von 140 qm, in dem **Präventionskurse** in jeglicher



Markus Jungmann

Herzlichen Glückwunsch zur Neueröffnung!

Wie erledigten die Heizungs- und Sanitärarbeiten.

Tel.: 02984/2645 Mobil: 0152/08757964
markusjungmann@gmx.net

Pfarrweg 4 59969 Hallenberg- Braunshausen



Wir gratulieren herzlich zur Neueröffnung und wünschen Euch Erfolg!


Karl Hellwig GmbH & Co. KG
Bauunternehmen • Baumaterialien

Zur Hoppecke 2 • 34508 Willingen
Tel. 05632/64 09

info@hellwig-bau-willingen.de
www.hellwig-bau-willingen.de



PhYsiozeNtrum Hallenberg

Gundringhausen 25 | 59969 Hallenberg
info@physiozentrum-hallenberg.de | 02984/9189280
physiozentrum-hallenberg.de  physiozentrum_hallenberg

**Wir verrichteten die
Elektroinstallationsarbeiten.
Für die Zukunft alles Gute!**

Elektro
Hartmann
Hallenberg

Guido Hartmann
Elektromeister
Röhrenweg 4
Tel. 02984-2700
59969 Hallenberg

NEUERÖFFNUNG **PHYSIOZENTRUM**

**HUNOLD**
MALERBETRIEB

Ihr Meisterbetrieb seit 1934

Wir führten die Anstrich- und Bodenbelagsarbeiten aus.

www.hunold-malerbetrieb.de



Nordwall 31a
59964 Medebach
Tel. 02982-8371

**Sauerwald**
Schreinerei








Wir wünschen in den neuen Räumen alles Gute für die Zukunft!

St. Johannes-Str. 6 • 59964 Medebach
Tel. 02982/662



Mit uns können Sie bauen !

Herzlichen Glückwunsch zur Praxis Eröffnung!

Unser Baugeschäft führte die Estricharbeiten aus!



- Beratung
- Architektur
- Statik
- Bauleitung
- Ausführung

**schmidt & schmidt**
59939 Olsberg Elleringhausen
Telefon 02962 - 9720-0
www.schmidt-und-schmidt.de

Form angeboten werden können.- Von **Entspannungskursen**, hoch **intensiven Trainingskursen** über **Seniorenfitness** bis hin zu **Trampolinkursen** stehen jedem Einzelnen viele **Möglichkeiten der Gesunderhaltung** zur Verfügung. Jeder soll seine Möglichkeit bekommen, den für ihn besten Kurs zu wählen. Somit muss man sich hier nicht für einen einzelnen Kurs entscheiden, sondern kann sich jede Woche neu entscheiden, welcher Kurs zu welcher Uhrzeit aufgesucht werden soll. Flexibilität und Abwechslung ist allen Beteiligten wichtig, genauso sich gemeinsam zu bewegen und damit die Motivation zu steigern.

Rehabilitation nahe der Prävention

Leider ist die Gesundheit ist nicht jedem immer gegeben. Schmerzen begleiten Menschen im Alltag. Krankheiten erscheinen schleichend. Plötzlich ist auf einmal die Gesundheit weit entfernt und dennoch das Ziel, sie wieder zurück zu gewinnen. Deshalb besteht das vordere Gebäude aus einem **rehabilitierenden Bereich** mit **physiotherapeuti-**

scher Versorgung. Optisch gleich das Objekt nahezu einem Wohnhaus. Aber warum?- Weil uns allen dort die Krankheiten begegnen.- Nicht nur die Treppe kann ein Hindernis darstellen. Menschen klagen über Schmerzen beim An- und Ausziehen. Das Glas oben im Schrank gilt als unerreichbar. Die Selbstständigkeit im eigenen Haus wird zur Herausforderung. Wenn all diese Dinge ein Problem darstellen, dann müssen auch diese Probleme behoben werden.

Neben der **Chirurgie und Orthopädie** ist vor allem die **Neurologie** von solchen Problemen betroffen. Zahnbürste, Kamm, Fernbedienung, Gläser, oder die Brille sind mit Klettverschluss an den Wänden befestigt. Alle alltäglich gebrauchten Dinge hängen an Schiebeelementen von der Decke, um die Wohnungssituation realistisch zu simulieren.- Um dem Alltag gerecht zu werden sowie ihre Lebensqualität allein für zuhause und in Gesellschaft zu verbessern.

Definition von Gesundheit - Das Interdisziplinäre Team der „GesundZeit“



NEUERÖFFNUNG **PHYSIOZENTRUM**

Gesundheit wird definiert als ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Eine Krankheit sorgt nicht nur für körperliche Einschränkung, sondern kann auch psychische und soziale Folgen zeigen. Genau diese können auch Auslöser für körperliche Schäden werden. Schließlich wohnt auch nur eine gesunde Seele in einem gesunden Körper. Das Team in Hallenberg ist nur ein Teil der Rehabilitation und es fehlte die Expertise Anderer. Daraufhin wurde ein interdisziplinäres Team aus verschiedenen Fachbereichen des Gesundheitswesens aufgebaut. Darunter zählt je eine Expertise aus der Ergotherapie, Logopädie, Psychologie und Prävention. Ziel ist, sich bei der Betrachtung dieser Gesundheitsfaktoren in den jeweiligen Fachgebieten zu unterstützen und ergänzen sowie gegebenenfalls gemeinsam mit dem Patienten an seinen Zielen zu arbeiten.



Alles im **PhYsiozeNtrum Hallenberg** dient dazu, der Gesundheit wieder ein bisschen näher zu kommen, oder diese wieder zu erreichen. Und schließlich diesen Zustand hier wieder präventiv in den Trainingsräumen und den Kursen zu

erhalten.- Alles in Arbeit mit dem **Team des PhYsiozeNtrum Hallenberg:**
Nathalie Brieden
Manualtherapeutin, Therapeutin Neurorehabilitation (nach Bobath)
Leitung Fachbereich der Orthopädie

Yannik Althaus
Therapeut Neurorehabilitation (nach PNF/Instruktor in Assistenz)
Sektoraler Heilpraktiker für Physiotherapie
Leitung Fachbereich der Neurologie [BL]



OFENBAUMEISTER & FLIESENDESIGN

MARKUS KAISER

Wir legen Euch die Fliesen zu Füßen –

**Alles Gute für die Zukunft
in den neuen Räumlichkeiten!**

Gelängeweg 1
59964 Medebach

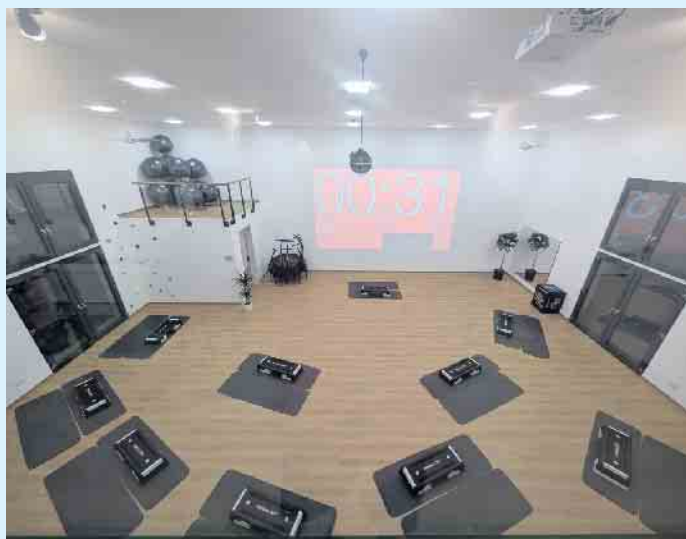
Telefon ■ 02982 1277

Mobil ■ 0160 4787979

Fax ■ 02982 9304415

ofen.kaiser@t-online.de

www.kaiser-medebach.de



Interkommunale Ausbildungsbörse in Medebach ein voller Erfolg

Starke Zukunftsperspektiven für den Nachwuchs der Region

Die diesjährige interkommunale Ausbildungsbörse der Städte Hallenberg, Medebach und Winterberg hat am 6. November in der Schützenhalle Medebach zahlreiche junge Menschen angezogen und erneuert ihre Bedeutung als wichtige Plattform für Berufsorientierung unterstrichen. Rund 550 Schülerinnen und Schüler der Klassen 8 bis 10 der Sekundarschule Medebach-Winterberg sowie der Jahrgangsstufe 10 des Gymnasiums Winterberg nutzten die Gelegenheit, sich umfassend über Ausbildungsmöglichkeiten und Berufsbilder in der Region zu informieren. Bereits im Vorfeld hatten die drei Kommunen mit der Ankündigung „Interkommunale Ausbildungsbörse in Medebach - Zukunftschancen für junge Menschen aus der Region“ eingeladen.

Das Versprechen eines vielfältigen Angebots wurde mehr als erfüllt: 42 Aussteller aus Handwerk, Industrie, Pflege, Verwaltung, Handel und Tourismus präsentierten ihre Unternehmen, gaben Einblicke in Arbeitswelten und erläuterten Ausbildungswege sowie Praktikumsmöglichkeiten.

Die Schützenhalle verwandelte sich zwischen 9 und 14 Uhr in einen lebendigen Treffpunkt von Betrie-



Foto: Hansestadt Medebach

ben, Ausbilderinnen und Ausbildern sowie interessierten Jugendlichen. Die Schülerinnen und Schüler nutzten die Gelegenheit, direkt ins Gespräch zu kommen, Fragen zu stellen und Kontakte für Praktika oder zukünftige Bewerbungen zu knüpfen. Auch die Lehrkräfte und weitere Besucher zeigten sich beeindruckt von der Vielfalt und Offenheit der beteiligten Unternehmen.

Die Wirtschaftsförderungen der drei

Kommunen ziehen ein durchweg positives Fazit: Die Ausbildungsbörse habe erneut gezeigt, wie wichtig der persönliche Austausch zwischen Wirtschaft und Nachwuchs sei.

Gleichzeitig stärke die Veranstaltung die regionale Verbundenheit und trage dazu bei, junge Menschen frühzeitig für Karrierechancen vor der eigenen Haustür zu begeistern. Mit ihrem breit gefächerten Angebot und der etablierten

Zusammenarbeit mit den örtlichen Schulen setzte die interkommunale Ausbildungsbörse ein starkes Zeichen für die Zukunft der beruflichen Ausbildung in der Region.

Bereits heute blicken Hallenberg, Medebach und Winterberg gespannt auf kommende gemeinsame Projekte - inklusive weiterer Formate, die den Austausch zwischen Wirtschaft und Schulen weiter stärken.

Jugendliche aus dem Hochsauerlandkreis treffen junge Menschen aus Jerusalem

Jetzt anmelden zur internationalen Jugendbegegnung 2026/2027

Hochsauerlandkreis. Das Team der Jugendförderung des Hochsauerlandkreises lädt Jugendliche zwischen 15 und 17 Jahren zu einem besonderen Austauschprojekt ein: einer Jugendbegegnung mit jungen Menschen aus Jerusalem. Die Begegnung bietet spannende Einblicke, neue Freundschaften und unvergessliche Erfahrungen - ganz im Zeichen von Demokratie, Verständigung und interkulturellem Lernen.

Im Mittelpunkt der Begegnung stehen Themen, die junge Menschen bewegen: Demokratie und Mitbestimmung, Bildung und Zu-

kunft, Selbstwirksamkeit und Engagement sowie Völkerverständigung und Abbau von Vorurteilen. Neben inhaltlichen Workshops und gemeinsamen Projekten kommt auch der Spaß nicht zu kurz. Geplant sind unter anderem Natur-Erlebnisse im Hochseilgarten, ein Besuch im Escape Room in Paderborn sowie ein fünftägiger Ausflug nach Berlin mit vielen Highlights - darunter der Besuch des Deutschen Bundestages. Die Teilnehmenden wohnen während des Aufenthalts bei Gastfamilien im Hochsauerlandkreis.

Zwei Teile - ein gemeinsames Er-

lebnis

Die Jugendbegegnung ist in zwei Teile gegliedert, an denen die Teilnehmenden einzeln oder vollständig teilnehmen können:

- Besuch der israelischen Gruppe im Hochsauerlandkreis: Sommerferien 2026, genaue Informationen erhalten Interessierte bei dem Team der Jugendförderung, Aktionen und Ausflüge quer durch den HSK.
- Gegenbesuch in Jerusalem: 27. Dezember 2026 bis 6. Januar 2027. Spannendes Programm mit Einblicken in Kultur und Alltag vor Ort.

Der Gegenbesuch im Jahr 2027 findet nur statt, wenn es die Sicherheitslage zulässt. Dazu steht der Hochsauerlandkreis in engem Austausch mit israelischen Fachstellen und dem Auswärtigen Amt. Jugendliche, die Lust auf Begegnung, Austausch und neue Erfahrungen haben, können sich ab sofort anmelden. Weitere Informationen zu Teilnahmebedingungen und Anmeldung erhalten Interessierte bei Ilona Hanses, 0291/94 5949 oder Christian Schulte-Backhaus, 0291/941282 und per E-Mail jugendfoerderung@hochsauerlandkreis.de oder auf www.young-hsk.de.

BRAUNSHÄUSER

14. DEZEMBER 2025 AB 11 UHR



WEIHNACHTSMARKT

DORFPLATZ & GEMEINDEHAUS BRAUNSHAUSEN

Braunshäuser Weihnachtsmarkt - Der Zauber beginnt am 14. Dezember

Auch in diesem Jahr laden wir euch herzlich auf den festlich geschmückten Dorfplatz und ins Gemeindehaus Braunshausen ein. Genießt einen wunderschönen Tag voller Musik, Leckereien und weihnachtlicher Stimmung - für Groß und Klein!
Sonntag, 14. Dezember, ab 11 Uhr

Tagesprogramm:

11 Uhr - Eröffnung des Weihnachtsmarktes
11:30 Uhr - Begrüßung durch Bürgermeister Enrico Eppner
13:30 Uhr - Blasmusik für festliche Stimmung
15 Uhr - Stockbrot für Kinder und Familien
ca. 16:15 Uhr - Große Kinderüberraschung
ca. 18 Uhr - Schließung der Verkaufsstände
ca. 20 Uhr - Ausklang und Ende des Weihnachtsmarktes
Dazu erwarten euch heiße und kalte Getränke, herzhaftes und süße Speisen, Kaffee und Kuchen im Gemeindehaus sowie viele liebevoll gestaltete Weihnachts- und Geschenkartikel.

Mit eurem Besuch unterstützt ihr eine gute Sache: Ein Teil der Spenden geht an Aktion Lichtblicke und an die Hospizinitiative Hallenberg/Winterberg. Kommt vorbei, bringt eure Liebsten mit und erlebt einen unvergesslichen vorweihnachtlichen Tag!



Nikolaus in Braunshausen

Am Freitag, 5. Dezember, um 17:15 Uhr besucht der Nikolaus die Kinder am Dorfplatz. Alle sind herzlich eingeladen.

Allerdings müssten Kinder aus anderen Ortschaften angemeldet werden bei Martina Elsbach: 02984/940 9888.

Markus Jungmann

**Heizung • Sanitär • Solar
Arbeitsbühnenvermietung**

Tel.: 02984/2645 Mobil: 0152/08757964
markusjungmann@gmx.net

Pfarrweg 4 59969 Hallenberg- Braunshausen

Restaurant • Café • Hotel

**Wir wünschen
viel Freude
auf dem
Weihnachtsmarkt!**

**Haus ★★★★★
Wiesengrund**

www.wiesengrund.net
info@wiesengrund.net
f/hauswiesengrund

Hallenberg-Braunshausen
Tel. 02984/560

Braunshäuser Weihnachtsmarkt



14. Dezember 2025

Dorfplatz & Gemeindehaus
Braunshausen
Ab 11:00 Uhr *Kinderüberraschung*

Kalte & warme Getränke sowie Speisen | Kaffee & Kuchen im Gemeindehaus
Blasmusik | Verschiedene Weihnachts- & Geschenkartikel
Eine Spende geht an Aktion Lichtblicke & Hospizinitiative Hallenberg/Winterberg e.V.



Viel Spaß auf dem Weihnachtsmarkt!

Biobetrieb nach DE-ÖKO-006
Familie Althaus • Nägelsbach 2
59969 Hallenberg-
Braunshausen
0172 564 31 86 • 0174 152 21 97

Frohes Fest und alles Gute
für das neue Jahr 2026!



Martin Altenhoff
Kirchstraße 2
59969 Hallenberg
Telefon 02984 1034
altenhoff.lvm.de



**LVM
VERSICHERUNG**

Einladung zu einem Nachmittag mit Christian Casdorff

Eine Erinnerung an Albert Schweitzer zum 150. Geburtstag und 60. Todestag mit besonderen Augenmerk auf seine Frau Helene

Mitte Januar 1875 wurde Schweitzer als Pfarrhaus-Kind im Elsass geboren, Anfang September 1965 starb er in Lambarene, Gabun. Deswegen eine Vergegenwärtigung seines für viele Leben reichenden Lebenswerks. Philosoph, Theologe, Musiker und Musikwissenschaftler - alles mit dem Schreiben von dickleibigen Büchern untermauert. Mit 30 beginnt er dann noch ein Medizinstudium, um in Lambarene die berühmte Urwaldklinik zu eröffnen. Diese Veranstaltung setzt einen

besonderen Akzent. Wie Martin Luthers Geschichte ohne seine Katharina nicht richtig erzählt werden kann, so Schweitzers Geschichte nicht ohne seine Ehefrau Helene. Sein Lebensprojekt „Ehrfurcht vor dem Leben“ hat er mit ihr verwirklicht, auch wenn ihr Kranksein sie oft und lange von ihm trennte. In finsternen Zeiten war Schweitzer ein Störenfried gegen die Normalität des Krieges und der Atombewaffnung. Den Friedensnobelpreis bekam für das Jahr 1952 mit ihm eine wahrlich

würdige Person. Christian Casdorff wird von einem besonderen Ehepaar erzählen und zeigen, wie Lebenserfahrung und Lebensansichten sich hier reimen. Den (früher gerade in Deutschland üblichen) heroisierenden Goldrahmen wird er dabei weglassen. Zwischendurch wird C. Casdorff Musik von Lieblingskomponisten Schweitzers spielen: Bach natürlich (das dickleibigste seiner Bücher ist ihm gewidmet), etwas Mendelssohn und auch Walzerklänge seines Lehrers Charles-

Marie Widor und seiner Lehrerin Marie Jaëll.

„Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren der Liebe...“
Samstag, 22. November, 15 Uhr
Gemeindezentrum Ev. Friedenskirchengemeinde Hochsauerland Medebach, Prozessionsweg 32
Kaffee und Kuchen werden gereicht, eine Anmeldung erbeten:
Irmtraud Ruder, E-Mail: i.ruder@gmx.de
Gemeindebüro, Telefon: 02982/8593 AB
Spenden erwünscht

Tatkräftige Mitarbeit sowie Geld- und Sachspenden werden auch weiterhin benötigt



Foto: Verein

Am 5. November ist zum elften Mal ein LKW voller Hilfsgüter aus Winterberg in die Ukraine gefahren. Der Verein Kipepeo hatte gesammelt und viele Unterstützer:innen leisteten tatkräftige Hilfe. „Besonders gefreut haben wir uns über den Einsatz der Freiwilligen Feuerwehr Siedlinghausen, die uns nicht nur das benötigte Licht brachte, sondern auch beim Beladen kräftig mit anpackte“, so Vereinsvorstand Jan van Egmond. Mit vereinten Kräften wurden ca. 700 Kartons und viele Säcke voller Spenden in den 40-Tonner LKW gewuchtet. Inzwischen haben uns aus der Ukraine Bilder von dankbaren Menschen erreicht. Sie haben die dringend benötigten Sachspenden des LKW-Transports erhalten. Darüber hinaus hat Kipepeo ein Projekt des Vereins Humanitäre Hilfe Korbach mit einer Geldspende un-

terstützt: ein Tanklöschfahrzeug, das lange Zeit im Waldecker Land eingesetzt war, wurde als Sachspende in die Region Poltawa überführt. Poltawa liegt südöstlich der Hauptstadt Kiew, 70 Kilometer von der russischen Grenze entfernt und wird häufig durch russische Drohnen angegriffen. In einem sehr großen Gebiet von fast 400 Quadratkilometern mit 20 Dörfern waren bislang lediglich zwei ältere Feuerwehrfahrzeuge im Einsatz. Das neue Fahrzeug ist eine große Unterstützung und bedeutet zusätzliche Sicherheit für die Menschen in der Ukraine. Die Zusammenarbeit mit dem Korbacher Verein, auch bei diesem Transport in die Ukraine, verlaufe, so Jan van Egmond, problemlos und solidarisch. Die Aktionen zur Unterstützung der Ukraine gehen weiter. Sachspenden können jeden Montag zwischen 10

und 13 Uhr bei Kipepeo in Winterberg abgegeben werden. Besonders die alten und kranken Menschen bedürfen unserer Unterstützung. Für die Projekte und die Transportfahrten der LKW werden darüber hinaus Geldspenden benötigt. Folgende Konten stehen zur Verfügung:
IBAN DE94 4606 2817 5191 0311 00
Volksbank Sauerland eG oder
IBAN DE44 4665 0005 0000 0042 75

Sparkasse Mitten im Sauerland
Kontoinhaber: Kipepeo - fair und sozial e.V.
Verwendungszweck: Spende Ukraine Aktion
Weitere Infos: Jan van Egmond
E-Mail: verein@kipepeo-fair-sozial.de
oder
www.kipepeo-fair-sozial.de
Marktstraße 4, 59955 Winterberg



Verteilaktion am Straßenrand in der Ukraine // Foto: Verein

WEIHNACHTSZAUBER

6. & 7. DEZEMBER 2025



MEDEBACH

MEDEBACHER MARKTPLATZ

Medebacher Weihnachtszauber

Der Medebacher Weihnachtszauber lädt vom 5. bis 7. Dezember dazu ein, die Vorweihnachtszeit in stimmungsvoller Atmos-

phäre zu genießen. Vor der romantischen Kulisse der Pfarrkirche **St. Peter und Paul** und dem historischen Amtsgericht er-

strahlt der Weihnachtsmarkt auf dem Marktplatz in einem Lichtermeer, das Groß und Klein verzaubert.

Ein Wochenende voller Highlights
Festlich geschmückte Holzhütten bieten eine Vielzahl an Leckereien, Dekoartikeln, Geschenkideen



Medebach
Oberstr. 3
T 02982 8723



Urlaub für die Füße!
...mit Orthopädie-Schuhtechnik Althaus

Wir wünschen einen schönen Aufenthalt auf dem Medebacher Weihnachtszauber!

brieden
bad - heizung - kälte

Kapellenstr. 11 · 59964 Medebach
www.brieden-haustechnik.de

HUNOLD
MALERBETRIEB

Ihr Meisterbetrieb seit 1934

Wir wünschen viel Freude auf dem Medebacher Weihnachtszauber und eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit!

www.hunold-malerbetrieb.de

Nordwall 31a
59964 Medebach
Tel. 02982-8371

EUNOVA
- Herrenbekleidung -

Südwall 1a
59964 Medebach
Fon 02982 - 736



WEIHNACHTSZAUBER MEDEBACH



Medebacher Weihnachtszauber

- Heiße Getränke
- Leckeres Essen
- Die Kuckucksknaben
- Handgemachte Geschenke
- Beleuchteter Weihnachtskonvoi
- DJ Robin Jungmann am Samstag von 19-24 Uhr
- Besuch des Nikolaus
- Clownshow
- Weihnachtliche Musik
- Riesen-Hüpfburg

Freitag, 5.12. 17-22 Uhr (Warmup-Party)
Samstag, 6.12. 12-19 Uhr
Sonntag, 7.12. 11-19 Uhr
Marktplatz Medebach

westenergie VELTINS Starkator Wirtzen Sauerland PADBERG + PALAETEC Logistik GmbH Volksbank Sauerland eG Medebach



und regionalen Produkten. Es wartet eine bunte Mischung aus Geselligkeit, Unterhaltung, Musik und kulinarischen Köstlichkeiten. Ebenso lädt der Einzelhandel zum verkaufsoffenen Sonntag ein. In diesem Jahr sorgt außerdem eine **Riesen-Winterhüpfburg mitten auf dem Marktplatz** für besondere Freude bei den kleinen Besucherinnen und Besuchern.

Das Programm im Überblick Freitag, 5. Dezember

17 Uhr - Offizielle Eröffnung mit einer stimmungsvollen Afterwork-Warm-up-Party
 Ab 18 Uhr - Live-Musik mit den Kuckucksknaben

Samstag, 6. Dezember

12 Uhr - Einfahrt der festlich geschmückten Weihnachts-LKWs
 Ab 13 Uhr - Luftballonbasteln mit Clown Bubu
 14 Uhr - Lustige und herzerwärmende Clownshow mit Clown Bubu

15:15 Uhr - Besuch des Nikolaus
 16 Uhr - Weihnachtsmusik mit dem Musikzug Medebach
 17 Uhr - Große Trecker- und LKW-Lichterfahrt

*Unser Werkstatt-Team wünscht viel Spaß auf dem
 Medebacher Weihnachtszauber
 und eine ruhige Advents- und Weihnachtszeit!*

Kniesburgers

Tel. 02982 8436 · Fax 02982 3393
 Oberstraße 82 · 59964 Medebach

Neu & Gebrauchtwagen · Reparaturen aller Art
 TÜV Abnahme · Reifendienst · Tankstelle · Shop · Wagenpflege

**Wir suchen motivierten Mitarbeiter
 ab Frühjahr 2026**



ISENBERG
 GmbH & Co. KG
Bauunternehmung

- Erdarbeiten
- Maurerarbeiten
- Betonarbeiten
- Pflasterarbeiten

Landwehr 5 · 59964 Medebach
 Tel.: 02982 - 41142 · www.isenberg-bau.de

WEIHNACHTSZAUBER MEDEBACH

Ab 19 Uhr - Stimmungsvoller Partyabend mit DJ Robin Jungmann
Sonntag, 7. Dezember

11-13 Uhr - Kinderbasar in der Touristik Medebach

11:30 Uhr - Gemeinsames Singen mit dem Kinderchor unter Werner Komischke

13-14 Uhr - Auftritt der Alphornbläser

14-15 Uhr - Musikalische Darbietung der Jagdhornbläser

Kern-Öffnungszeiten der Verkaufshütten

Samstag: 12 bis 19 Uhr

Sonntag: 11 bis 19 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie

Ob bei wärmendem Glühwein, regionalen Spezialitäten oder beim Stöbern nach einzigartigen Geschenken - der Medebacher Weihnachtszauber verspricht unvergessliche Stunden. Besonders die Kinder können sich auf magische Momente freuen.

Vielfalt an Ausstellern

Das Angebot an regionalen Produkten lässt keine Wünsche offen.

Für das leibliche Wohl sorgen deftige und süße Speisen sowie kalte und heiße Getränke.

Lassen Sie sich verzaubern und feiern Sie mit uns die Vorfreude auf Weihnachten. **Der Eintritt ist frei!**

Wir danken an dieser Stelle unseren Sponsoren:

Westenergie, Veltins, Padberg+Palatec, Sparkasse Mitten im Sauerland, Volksbank Sauerland eG, Stadt Medebach

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
- Das Organisationsteam des Medebacher Weihnachtszaubers -



Die Geschenkidee zu Weihnachten!



1 TAG KINKY BOOTS – EINE SHOW DIE MUT MACHT

Im Metronom Theater Oberhausen, inkl. Busfahrt und Sitzplatzkarte der PK 3, Fr. weitere Preiskategorien auf Anfrage – Ermäßigung für Kinder, Schüler, Studenten, Senioren und GdP ab 70%

Donnerstag 22.01.2026 12:00 - 00:30 Uhr
Freitag 23.01.2026 Vorstellung 19:00 Uhr
Preis pro Person ab 128,90 €



1 TAG ABENTEUERLAND – DAS MUSICAL MIT DEN HITS VON PUR

Im Metronom Theater Oberhausen, inkl. Busfahrt und Sitzplatzkarte der PK 3, Aufpreis PK 1: 20,00 €, Aufpreis PK 2: 10,00 €

Mittwoch 22.04.2026 12:00 - 00:30 Uhr
(Vorstellung um 19:30 Uhr)
Preis pro Person 119,90 €



1 TAG DIE MUSIKPARADE 2026 – Köln

In der Lanxess Arena Köln, inkl. Busfahrt und Sitzplatzkarte der PK 2, Aufpreis PK 1: 10,00 €

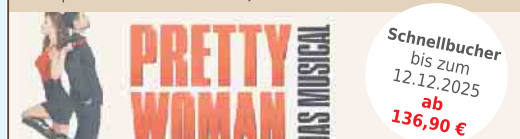
Sonntag 01.02.2026 11:00 - 21:00 Uhr
(Vorstellung um 15:00 Uhr)
Preis pro Person 114,90 €



1 TAG RONCALLI – CIRCUS MEETS SCHLAGER

Im Metronom Theater, inkl. Busfahrt und Sitzplatzkarte der PK 5, Aufpreis PK 3: 17,00 €, Ermäßigungen auf Anfrage

Mittwoch 02.09.2026 12:00 - 23:30 Uhr
Preis pro Person 119,90 €



1 Tag PRETTY WOMAN DAY – EIN BEZAUBERNDER TAG NUR FÜR FRAUEN !!!

Im Centro, inkl. Busfahrt, Frühstücksbuffet, etwas Freizeit und Sitzplatzkarte der PK 3, Aufpreis PK 1: 30,00 €

Samstag 28.02.2026 7:00 - 21:00 Uhr
(Vorstellung um 15:00 Uhr)
Preis pro Person ab 146,90 €



1 TAG DIE PÄPSTIN – DAS MUSICAL IN OBERHAUSEN

Im Metronom Theater, inkl. Busfahrt und Sitzplatzkarte der PK 2, Aufpreis PK 1: 30,00 €, Ermäßigungen auf Anfrage

Mittwoch 04.11.2026 12:00 - 23:59 Uhr
(Vorstellung um 18:30 Uhr)
Preis pro Person ab 128,90 €



1 TAG ABBAMANIA THE SHOW – DANCING QUEEN

In der Rudolf Weber Arena Oberhausen, inkl. Busfahrt und Sitzplatzkarte der PK 3, weitere Preiskategorien auf Anfrage

Dienstag 14.04.2026 12:00 - 00:30 Uhr
(Vorstellung um 19:30 Uhr)
Preis pro Person ab 119,90 €



1 TAG DIE SCHÖNE UND DAS BIEST

DAS DEUTSCHE ORIGINAL IN OBERHAUSEN

Im Metronom Theater, inkl. Busfahrt und Sitzplatzkarte der PK 3, Aufpreis PK 1: 25,00 €, Ermäßigungen auf Anfrage

Dienstag 29.12.2026 12:00 - 00:30 Uhr
(Vorstellung um 19:30 Uhr)
Preis pro Person ab 139,90 €



Wir wünschen viel Spaß auf dem Medebacher Weihnachtszauber und eine ruhige Adventszeit!

Niederstraße 9
59964 Medebach
Tel. 02982 / 85 40

SÄLZER REISEN

Busreisen mit VerwöhnService!

BusReiseWelt SÄLZER
Hengsbecke 28, 59964 Medebach
Tel.: 0298241008, www.busreisewelt.eu

Die nächste Ausgabe erscheint am:
Freitag, 12. Dezember 2025
Annahmeschluss ist am:
04.12.2025 um 10 Uhr

RAUTENBERG MEDIA Zeitungspapier –
PEFC & FSC:
Made of paper awarded the EU Ecolabel
LIC no, NOR/011/002, supplied by Norske Skog

IMPRESSUM

RUNDBLICK HALLENBERG

HERAUSGEBER, DRUCK UND VERLAG

RAUTENBERG MEDIA KG
Kasinostraße 28-30 · 53840 Troisdorf
HRA 3455 (Amtsgericht Siegburg)
USt-ID: DE214364185
Komplementär: Dr. Franz-Wilhelm Otten
Tel. 02241 260-0
willkommen@rautenbergberg.media

Verantwortlich für den redaktionellen Teil,
gemäß § 18 Abs. 2 MStV:
Nathalie Lang und Corinna Hanf
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Dunja Rebinski

ERSCHEINUNG 14-täglich

RUBRIKWEISE

INHALTLICHE VERANTWORTUNG

Politik (Mittelungen der Parteien):
CDU Joachim Huft
FDP Marius Glade

Die inhaltliche Verantwortung für die Beiträge in den oben
genannten Rubriken liegt bei den jeweils benannten Personen
bzw. Institutionen. Die Redaktion nimmt keine inhaltliche
Prüfung dieser Beiträge vor.

Verteilung & rechtliche Hinweise

Kostenlose Haushaltsverteilung in Hallenberg. Keine Zu-
stellgarantie. Einzelheft: 5,00 € zzgl. Porto (Bestellung
über die Herausgeberin). Geschützte Warenzeichen sind
meist nicht gesondert gekennzeichnet; fehlende Hinweise
begründen kein Nutzungsrecht. Namentlich gekennzeichnete
Beiträge geben nicht zwingend die Meinung der Redak-
tion wieder.

Pressematerial & eingesandte Inhalte

Eingesandtes Material wird nicht zurückgesandt. Ein An-
spruch auf Veröffentlichung besteht nicht. Die Einreichenden
haften für Inhalte, Rechtheit und vollständige
Quellenangaben. Mit der Einreichung wird Rautenberg Media
ein einfaches Nutzungsrecht zur Veröffentlichung in Print- und
Online-Medien eingeräumt – auch für Bildmaterial. Die Einreichenden
garantieren die Rechteinhaberschaft und stellen Rautenberg Media
von Ansprüchen Dritter frei. Bei versehentlichem Weglassen von Namens- oder
Quellenangaben verzichten sie auf daraus entstehende An-
sprüche. Fremdbeiträge erscheinen auf Verantwortung der
jeweiligen Einreichenden. Die Redaktion wählt aus und be-
arbeitet, übernimmt aber keine Haftung für Inhalte.

KONTAKT

MEDIENBERATERIN

Birgit Lauber
Fon 02241 260-164
b.lauber@rautenbergberg.media

VERTEILUNG

Regio Presse Vertrieb GmbH
mail@regio-pressevertrieb.de
regio-pressevertrieb.de

VERKAUF Fon 02241 260-112
verkauf@rautenbergberg.media

REDAKTION Fon 02241 260-250/-212
redaktion@rautenbergberg.media

INFORMATION

info@rautenbergberg.media

RAUTENBERG MEDIA ONLINE

rautenbergberg.media
facebook.de/rautenbergmedia
instagram.de/rautenberg_media
youtube.com/@rautenbergmedia

ZEITUNG

rundblick-hallenberg.de/e-paper
rundblick-hochsauerland.de

SHOP

rautenbergberg.media/anzeigen

LOKALER GEHT'S NICHT

Für Nordrhein-Westfalen publiziert Rautenberg Media über 80 Städte- und Gemeinde-
zeitungen. Lernen Sie uns als 360° Media-
Partner auch bei DRUCK, WEB und FILM
kennen.



- ZEITUNG
- DRUCK
- WEB
- FILM

PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN

ONLINE BESTELLEN

www.rautenbergberg.media/kleinanzeigen

Gesuche

An- und Verkauf

Frau Stephan kauft

Pelze, Lederjacken, Schreib-
Nähmaschinen, Briefmarken, Trachten,
Porzellan, Zinn, Uhren, Münzen, Schmuck,
Silberbesteck, Ölgemälde, Zahngold,
Bernstein, seriöse Kaufabwicklung.
Tel.: 017620243363, Mo-So 9-20 Uhr.

Rund ums Haus

Sonstiges

Renovierarbeiten rund ums Haus

wie z.B. Fliesen legen, Malerar-
beiten, Tapezieren, Badezimmer er-
neuern, Zäune legen, Pflaster erneu-
ern und Gartenarbeit. Tel.: 01578 71
517 34



AUTO & ZWEIRAD

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen
Tel.: 03944-36160 www.wm-aw.de
"Wohnmobilcenter Am Wasserturm"



Das
beliebteste
Passwort der
Deutschen
ist 123456.

Familien ANZEIGENSHOP

GEBURT 12.1
43 x 90 mm
ab 52,00€
Für alles was wirklich zählt!
shop.rautenbergberg.media

Fragen zur Verteilung?

mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de

REGIO • pünktlich • zielgerichtet • lokal
PRESSE VERTRIEB GmbH
Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG



KLEINANZEIGEN
PRIVAT & GESCHÄFTLICH
ONLINE  **BESTELLEN**

rautenbergberg.media/kleinanzeigen

Ihre private*
KLEINANZEIGE

bis 100 Zeichen
in dieser Zeitung

ab **6,99€**

*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

 **RAUTENBERG MEDIA**

DIGITAL-ZEITUNG:
www.rundblick-hallenberg.de
rundblick
STADT HALLENBERG
E-Paper:
rundblick-hallenberg.de/e-paper
MIT DEN ORTEN:
BRAUNSHAUSEN
HESBORN
UND LIESEN
Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

HALLO PRESSESPRECHER/INNEN PRESSEBEAUFTRAGTE

der **VEREINE – KIRCHEN – SCHULEN** und
anderer Organisationen

Akkreditieren Sie sich gleich jetzt
für das CMS-System von Rautenberg Media,
um für diese Zeitung Artikel einzustellen:

<https://redaktion.rautenbergberg.media>



Wir freuen uns auf Sie!

■ ZEITUNG ■ DRUCK ■ WEB ■ FILM



Klimaschutz im Tank

Biokraftstoffe sind Baustein für die technologieoffene Verkehrswende



Einheimischer Raps kann fossile Brennstoffe im Straßenverkehr ersetzen und er steht zudem für die Versorgung mit hochwertigen Futtermitteln und anderen wichtigen Koppelprodukten. Foto: DJD/Verband der Deutschen Biokraftstoffindustrie

Ob im Pkw, Lkw oder Traktor - Verbrennungsmotoren werden uns noch viele Jahre begleiten. Zu einer erfolgreichen Ver-

kehrswende gehören daher neben dem Ausbau der Elektromobilität auch klimafreundliche Kraftstoffe, die Benzin und Diesel ersetzen. Eine sofort einsetzbare Lösung sind Biokraftstoffe aus nachwachsenden Rohstoffen sowie Abfällen und Reststoffen: Sie liefern Klimaschutz für Verbrennungsmotoren.

Klimaschutz und heimische Wertschöpfung

Biodiesel aus Rapsöl oder gebrauchtem Fritteusenfett, Bioethanol aus Getreide und Biomethan aus Stroh liefern heute den größten Beitrag zum Klimaschutz im Straßenverkehr: Nach statistischen Daten der Bundesregierung wurden dadurch allein 2023 in Deutschland rund zwölf Millionen Tonnen Treibhausgase vermieden. Anbau, Sammlung und Handel der Rohstoffe sowie ihre Verarbeitung zum fertigen Biokraftstoff stärken die heimische Wertschöpfung und sichern Arbeitsplätze. Wer sich näher in-

formieren möchte, findet beim Biokraftstoffverband unter www.biokraftstoffverband.de leicht verständliche Hintergrundinformationen, anschauliche Praxisbeispiele und aktuelle Klimabilanz-Daten.

Mehr als Energie: Koppelprodukte werden mitgeliefert

Die Herstellung von Biokraftstoffen aus Anbaubiomasse wie Rapsöl für Biodiesel oder Roggen für Bioethanol bringt neben klimafreundlicher Energie als wichtigen Zusatznutzen auch sogenannte Koppelprodukte hervor. Dies sind wertvolle Erzeugnisse, die parallel zum Biokraftstoff entstehen. Dazu gehört zum Beispiel Eiweißfutter für Nutztiere wie Rapsschrot sowie Glycerin als Grundstoff für die chemische Industrie und Inhaltsstoff vieler Produkte unseres Alltags. Während die Nutzung von Abfällen und Reststoffen als Rohstoff im Sinne der Kreislaufwirtschaft ist, können nahrungsmitteltaugliche Ausgangsstoffe wie

Rapsöl im Krisenfall als Lebensmittel genutzt werden, was die Ernährungssicherheit stärkt.

Jeder Liter Biokraftstoff spart CO₂

Im Gegensatz zu langfristig angelegten Klimaschutzmaßnahmen können Biokraftstoffe ihre Wirkung sofort entfalten. Jeder Liter, der fossiles Erdöl ersetzt, spart unmittelbar CO₂. Diese Eigenschaft macht Biokraftstoffe zu einem unverzichtbaren Baustein für die Erreichung der Klimaziele im Verkehr. Zugleich helfen sie, die Abhängigkeit von Energieimporten zu verringern und die Versorgungssicherheit zu erhöhen.

Biokraftstoffe besitzen Vorteile für Umwelt, Klima, Wirtschaft und Gesellschaft. (DJD)



Kraftstoffe, die von unseren leuchtend gelben Rapsfeldern stammen, sparen bereits heute große Mengen CO₂ ein. Sie können eine wichtige Rolle bei der Verkehrswende spielen. Foto: DJD/Verband der Deutschen Biokraftstoffindustrie/Getty Images/Stanchev

25 Jahre für Sie vor Ort!

AUTO DIENST

DIE MARKENWERKSTATT

Für alle PKW



TÜV NORD

Unser Zusatz-Service im Dezember:

TÜV + Breakfast
Sa. 13.12.2025

Ihr Auto kommt zum TÜV und Sie zum Frühstück!



Um Voranmeldung wird gebeten.

Stefan Kronauge

Industriestraße 2 · 59969 Hallenberg
Tel: 02984-908310 · www.kronauge.de



„Ich bin eingezogen und war zuhause.“



Manchmal entsteht ein Zuhause nicht nur aus Wänden und Räumen - sondern aus Vertrauen, guten Entscheidungen und Menschen, die denselben Anspruch teilen. Für Carolin Fleckner war der Hausbau in Lichtenau genau das: ein Herzensprojekt, geprägt von Individualität, Transparenz und echter Zusammenarbeit. Von Anfang an wünschte sie sich einen Baupartner, der zuhört, mitdenkt und ihre Vorstellungen in einem modernen, nachhaltigen Haus verwirklicht. Mit Wiese und Heckmann fand sie genau diesen Partner.

Dass der Kontakt zustande kam, war fast selbstverständlich: Durch das Speditionsunternehmen ihrer Familie bestand schon eine Verbindung. Der Rest ergab sich schnell. Nur vier Termine in Olsberg genühten, um den Entwurf, alle Details und die finale Abnahme zu fixieren - effizient, klar und auf Augenhöhe. Das passende Grundstück am Ortsrand von Lichtenau verstärkte das Gefühl von „Hier entsteht mein Platz.“

Gebaut wurde in hochwertiger Holzständerbauweise - energieeffizient, modern und mit viel Liebe zum Detail. Die Kombination aus hellem Putz und natürlicher Holzverschalung macht das Haus zu einem echten Blickfang. Innen sorgen großzügige Fensterflächen, ein offener Wohnbereich und natürliche Materialien für ein warmes, lichtdurchflutetes Ambiente. Die Technik überzeugt ebenso: Luft-Wasser-Wärmepumpe, Fußbodenheizung und hervorragende Dämmstandards ermöglichen niedrige Verbräuche und ein behagliches Raumklima.

Besonders wertvoll war für Carolin die enge Begleitung während der gesamten Bauzeit. Regelmäßige Abstimmungen, jederzeit erreichbare Ansprechpartner und eine verlässliche Koordination der Gewerke gaben Sicherheit - und machten den gesamten Prozess erstaunlich unkompliziert.

Der Moment des Einzugs, kurz vor Weihnachten, war für sie schließlich etwas ganz Besonderes: „Ich bin eingezogen und war zuhause. Es war nie fremd für mich. Vielleicht auch, weil man so viel mitgearbeitet und mitgedacht hat.“ Seitdem genießt sie die Ruhe des Standorts, den Blick ins Grüne und ein Wohngefühl, das genau zu ihr passt.

Möchten auch Sie Ihren Wohnraum in Holz verwirklichen? Wir beraten Sie gern.



Einfamilienhäuser
Mehrfamilienhäuser

Anbau & Aufstockung
Objekt- & Gewerbebau



Elleringhauser Str. 10 59939 Olsberg-Elleringhausen
Tel. 02962 / 9774 - 0 info@moderner-holzbau.de
Mehr Infos finden Sie unter: www.moderner-holzbau.de

ZimmerMeisterHaus
So geht Holzbau



Fugenlose Badgestaltung von „Volimea futado“ vom Malerbetrieb Schnorbus



Wand- und Bodenbeschichtung von Volimea in vulkangrau

Der **Malerbetrieb Schnorbus aus Züschen** verleiht Ihren alten Bädern neuen Glanz.- Dank der fugenlosen und belastbaren Oberflächen von „**Volimea futado**“.

Die urbane Ästhetik von **futado** auf mineralischer Weiß- und Grauzementbasis für vielfältige Ansprüche.

Dabei lässt sich die Spachtelmasse problemlos auf alte Fliesen auftragen.

Das Ergebnis sind fugenlose, rutschsichere und pflegeleichte Oberflächen, die in ihrem natürlichen Charme viel Raum für Individualität in allen Wohnbereichen, besonders Bädern oder auch in Ihrem Geschäftsbereich



Fugenloses Bad von Volimea in jadegrün

lassen.

Die hochstabilen und mineralischen Kalkzement- und Harzkomponenten machen die Beschichtung spannungsarm. Dank der guten Haftungs- und Druckfestigkeit halten sie einer hohen Belastbarkeit problemlos stand.

Duschen mit fugenloser Oberflächenbeschichtung lassen sich einfacher reinigen. Mit nur 3 mm Auftragsstärke gewinnt man bei geringem Aufwand eine neue Raumwirkung mit Unikat-

Charakter.

Fugenlose Bäder rücken immer weiter in den Fokus der modernen Badgestaltung.

Volimea hat diesbezüglich mit seiner Produktgruppe **futado** einiges zu bieten und ist in 28 verschiedenen Farbvariationen erhältlich.- Verleihen Sie Ihrem Bad Exklusivität und Frische. Ihr **Malerbetrieb Schnorbus** berät Sie gerne zu Ihrer individuellen, fugenlosen Wand- und Bodengestaltung.

[BL]



Wand, Bad, Dusche in fugenloser Variante von Volimea

Kosten sparen mit MIETGERÄTEN

JETZT AUCH IN HALLENBERG!

Reservieren Sie über den QR-Code oder unsere Website!



www.cfmoescheid.com/service/mietgeraete

C.E. MÖTSCHIED

Alles zum Bauen und Renovieren





Schnorbus
Malerbetrieb





Fugenlose Badgestaltungen!

Oberstr. 12 | 59955 Winterberg | Tel. 02981 / 92 87 37
Mobil: 0160 809 12 45 | info@malerbetrieb-schnorbus.de

- Raum- und Fassadengestaltung
- Kreativtechniken
- Wärmedämmung
- Bodenbeläge
- Parkett



Eichendorffsiedlung 12
59955 Winterberg-Silbach
www.malerleber.de
info@malerleber.de

Ein langes Leben für klimafreundliches Parkett

Parkett ist äußerst vielseitig. Je nach Holzart, Versiegelung und Verlegemuster wirkt es mal modern und klar, mal klassisch, mal nordisch-schlicht, mal rustikal. Doch nicht nur die Optik ist ein wichtiges Entscheidungskriterium: Bei richtiger Pflege ist dieser Bodenbelag äußerst langlebig und obendrein klimafreundlich, wie der Verband der Deutschen Parkettindustrie (vdp) erklärt.

Parkett überdauert Generationen
Wer gerne Museen, Schlösser und Herrenhäuser besichtigt, kennt die kunstvoll verlegten Parkettböden, die nach dem Fußgetrappel mehrerer Jahrhunderte immer noch prächtig aussehen. Aus Vollholz

gefertigt sind sie äußerst langlebig und bei Bedarf wieder aufgearbeitet worden. Auch heute noch werden massive Holzböden verlegt. Daneben erweist sich Mehrschichtparkett ebenfalls als sehr robust. Für ein langes Leben sorgt die Nutzschicht des Holzbodens, die mehrfach abgeschliffen werden kann.

Dabei gilt: je dicker diese Schicht, desto öfter. Schon bei einem Minimum von 2,5 Millimetern ist genug Spielraum für mehrere Renovierungen. Alles, was es braucht, sind ein Schleifgang und eine erneute Versiegelung - am besten vom fachkundigen Handwerker durchgeführt. In einer neuen Studie hat der vdp gemeinsam mit dem Bundesverband Parkett und Fußbodentechnik die Lebensdauer von unterschiedlichsten Parkettböden untersucht und bestätigt:

Bei guter Pflege bleibt der Bodenbelag über Generationen schön und kann auch noch von Enkeln und Urenkeln verwendet werden. „Ist die Nutzschicht des Parketts mindestens fünf Millimeter dick, kann Parkett tatsächlich 70 Jahre und länger genutzt wer-

den“, erklärt vdp-Vorsitzender Michael Schmid.

Die lange Lebensdauer des Parketts macht es nicht nur zu einer guten Investition, sondern auch zum Gewinn für den Klimaschutz. Denn solange das Parkett verbaut ist, bindet es den Kohlenstoff im Holz, den der Baum während seiner Wachstumsphase gespeichert hat. Wer diesen Bodenbelag verlegt, trägt somit zum Umweltschutz bei und verbessert die Klimabilanz des Eigenheims. Apropos Klima: Der Naturstoff Holz ist nicht nur ein umweltfreundliches Baumaterial. Er sorgt obendrein für ein wohltuendes Raumklima, in dem es sich angenehm lebt.

Leicht zu pflegen

Um über Generationen in den Genuss vom warmen Holz unter den Füßen zu kommen, muss man sein Parkett entsprechend pflegen. Egal, ob lackiert, geseift oder geölt: Eine wöchentliche Reinigung mit dem Staubsauger zählt zu den Basics. Regelmäßiges Wischen befreit den Boden zudem von Kaffeeflecken und den Abdrücken von Hundepfoten, pflegt ihn aber auch gleichzeitig. Je nach Versiegelungsart und Hersteller empfehlen sich unterschiedliche Reinigungs- und Pflegemittel. Wischlappen und Mob dürfen dabei nur nebelfeucht, aber nicht nass sein.

Um Kratzer auf dem Parkett zu vermeiden, sollten Tische und Stühle, Sessel und Sofas Filzgleiter erhalten. So lassen sie sich verrücken, ohne dass der Holzboden Schaden nimmt. Entsteht doch einmal eine Delle oder ein Kratzer, sollte diese Stelle repariert werden - nicht nur um die Optik zu bewahren, sondern auch um das Holz zu schützen. Stärker beanspruchte Laufwege brauchen trotz guter Pflege irgendwann eine Aufarbeitung. Bei geöltem Holz reicht eine partielle Auffrischung, bei lackiertem Holz muss die gesamte Fläche geschliffen und neu versiegelt werden. So ist der Lieblingsboden immer noch schön, wenn die Einrichtung längst ausgetauscht wurde. Verband der Deutschen Parkettindustrie e.V. (vdp)

FRANK BEULEN

Heizöl · Diesel · Pellets

MEDEBACH

Tel. 02982-41254

HALLENBERG

Tel. 02984-610



BAUELEMENTE VOM FACHMANN

Ein Auszug unserer
Produkte und Leistungen:

- Fenster aus Kunststoff, Aluminium, Holz, Holz-Aluminium
- Haustüren in Kunststoff, Aluminium, Holz, Holz-Aluminium
- Raffstoren, Rolladen
- Markisen, Jalousien, Plissee & Vertikalstores
- Wintergärten
- Feuerschutztüren und -tore, Rauchschutztüren
- Insektenschutzsysteme
- Innentüren in kratzfester Beschichtung, bis hin zu Massivholz
- Reparaturen, Pflege & Wartung

Landwehr 12 • 59964 Medebach
Telefon 02982 / 3020
info@schreinerei-thiele.com
www.schreinerei-thiele.com



JOKA
FACHBERATER

**Schreinerei
Thiele**

Ideenwerkstatt für
Bauen und Wohnen

... Ihr Partner zum Thema
Bauelemente...

UNSERE LEIDENSCHAFT IST HOLZ



Bestens für die Modernisierung geeignet

Die neue Generation der Viessmann Wärmepumpen

Zuverlässig, kompakt und umweltschonend wie nie zuvor - mit der neuen, innovativen Wärmepumpentechnik von Viessmann lässt sich Umweltwärme besonders effizient zum Heizen und Kühlen nutzen.

Mit einer Vorlauftemperatur von bis zu 70°C wurden die neuen Wärmepumpen speziell für die Modernisierung entwickelt. Vorhandene Radiatoren können weiter genutzt werden. Eine Fußbodenheizung ist nicht zwingend erforderlich. Überzeugend sind hohe Energieeffizienz, komfortable App-Bedienung, nachhaltiger Betrieb und ansprechendes Design.

Die Vorteile auf einen Blick:

- Mit 70°C Vorlauftemperatur (bei einer Außentemperatur bis -10°C) bestens für die Modernisierung geeignet
- Climate Protect+++ : Schont die Umwelt und das Klima - umweltfreundliches, natürliches Kältemittel R290 mit einem besonders niedrigen GWP100 von 0,02 (GWP = Global Warming Potential)
- OptiPerfom: Zuverlässiger Betrieb bei hoher Effizienz
- Service Link: Garantiert schnellere Reaktionszeit im Servicefall
- Super Silent: Flüsterleiser Betrieb ermöglicht freie Platzierung auf dem Grundstück
- Geringe Betriebskosten durch hohe Effizienz
- 60% geringerer Platzbedarf gegenüber vergleichbaren Modellen
- Integriertes Energy Management System sorgt für Trans-

parenz bei Energieverbrauch und Kosten

- Einfache Bedienung per ViCare App

Förderung

Um die CO₂-Emissionen im Gebäudebereich zu senken, fördert der Staat den Einsatz erneuerbarer Energien beim Heizen. Grundlage ist die Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG). Über diese beteiligt sich der Staat auch an den Kosten für Wärmepumpen. Ein Rechtsanspruch auf Förderung besteht nicht. Ausnahmen können sich aus gesetzlichen Regelungen ergeben wie zum Beispiel für die Einspeisevergütung über das Erneuerbare-Energien-Gesetz und das Kraft-Wärme-Kopplungs-Gesetz.

Bewilligungen werden im Übrigen ausschließlich im Rahmen der zur Verfügung stehenden Haushaltsmittel von der jeweiligen Bewilligungsstelle erteilt.

Strom-Angebot für Viessmann Wärmepumpen-Kunden

Es gibt viele gute Gründe, seinen eigenen Strom zu produzieren. Sei es, um unabhängig von steigenden Strompreisen, fossilen Brennstoffen und großen Versorgern zu sein oder um einen persönlichen Beitrag zur Energiewende zu leisten. ViShare Haushaltsstrom und ViShare Wärmestrom sind die klassischen Stromtarife der Energy Market Solutions GmbH*. Nach Abschluss von einem dieser Tarife werden Kunden Teil der ViShare Energy Community und nutzen zahlreiche Vorteile. Dazu gehören unter anderem die Planbarkeit der laufenden Kosten und

100% Ökostrom. Flatrate-Kunden haben die monatlichen Energiekosten von Anfang an im Griff und erhalten alle Leistungen gebündelt in einem Tarif.

*Betreiber und Vertragspartner in der ViShare Energy Community ist die Energy Market Solutions GmbH (EMS), eine Beteiligung der Viessmann Group.



Der Meisterbetrieb Menke in Winterberg-Siedlinghausen

Unmögliches möglich machen



VIESSMANN

Der Testsieger bei den Wärmepumpen: VITOCAL 250-A

2,1 bis 18,5 kW für Neubau und Modernisierung

+ Mit bis zu 70 °C Vorlauftemperatur bestens für die Modernisierung geeignet

+ Schont die Umwelt und das Klima durch Verwendung des natürlichen Kältemittels R290

viessmann.de/vitocal

Förderung
von bis zu
70%

Jetzt Beratungstermin vereinbaren:

Der Meisterbetrieb
MENKE
Ihre erste Adresse.

Am Iberg 2 • 59955 Winterberg • Tel. (0 29 83) 14 04

www.meisterbetrieb-menke.de • info@meisterbetrieb-menke.de



Sole-Wasser-Wärmepumpen gewinnen Energie aus dem Erdreich.

NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



110 POLIZEI

112 FEUERWEHR



APOTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Freitag, 28. November

Kur-Apotheke

Poststraße 1, 59955 Winterberg, 02981/929500

Samstag, 29. November

Kur-Apotheke

Poststraße 15, 57319 Bad Berleburg, 02751/92640

Sonntag, 30. November

Hof-Apotheke

Poststraße 30, 57319 Bad Berleburg, 02751/928030

Montag, 1. Dezember

Apotheke am Schlosspark

Schloßstraße 4, 57319 Bad Berleburg, 02751/3975

Dienstag, 2. Dezember

Eder Apotheke

Bahnhofstraße 26, 35066 Frankenberg, 06451/1811

Mittwoch, 3. Dezember

Kur-Apotheke

Poststraße 1, 59955 Winterberg, 02981/929500

Donnerstag, 4. Dezember

Apotheke am Obermarkt

Obermarkt 22, 35066 Frankenberg, 06451/72370

Freitag, 5. Dezember

Apotheke Hatzfeld

Edertalstraße 10, 35116 Hatzfeld-Eder, 06467/285

Samstag, 6. Dezember

Franziskus-Apotheke

Poststraße 6, 59955 Winterberg, 02981/2521

Sonntag, 7. Dezember

Eisenberg-Apotheke

Flechtdorfer Straße 3a, 34497 Korbach, 05631/4021

Montag, 8. Dezember

Kur-Apotheke

Poststraße 15, 57319 Bad Berleburg, 02751/92640

Dienstag, 9. Dezember

Löwen-Apotheke

Weststraße 16, 57392 Schmallenberg, 02972/4029

Mittwoch, 10. Dezember

Apotheke am Schlosspark

Schloßstraße 4, 57319 Bad Berleburg, 02751/3975

Donnerstag, 11. Dezember

Hof-Apotheke

Poststraße 30, 57319 Bad Berleburg, 02751/928030

Freitag, 12. Dezember

Bären-Apotheke

Solinger Straße 28, 34497 Korbach, 05631/7370

Samstag, 13. Dezember

Rathaus-Apotheke

Stapenhorststraße 12, 35066 Frankenberg, 06451/72370

Sonntag, 14. Dezember

St. Valentin-Apotheke

Obringhauser Straße 4, 57392 Schmallenberg, 02972/961930

Notdienste jeweils von 9 bis 9 Uhr am Folgetag

Angaben ohne Gewähr

Änderungen sind jederzeit möglich. Auch abrufbar über www.akwl.de/notdienstkalender.php

ÖRTLICHE NOTDIENSTE

Haus- und fachärztlicher Notdienst

Der ärztliche Bereitschaftsdienst ist zu erreichen unter **Tel. 116 117**

Zahnärztlicher Notdienst

Der notdiensthabende Zahnarzt ist zu erfragen unter **Tel. 01805 986700**

Apothekennotdienst

Die notdiensthabende Apotheke ist zu erfragen unter:

Festnetz: Info-Nummer **(0800)**

00 22 833 (kostenlos)

Mobiltelefon: Rufnummer **22 8 33**

(69 ct/min)

Internet: www.akwl.de/notdienst

Allgemeine Soziale Beratung und Migrationsberatung

Caritas Brilon

Büro für soziale Fragen mit Beratung, Unterstützung, Information und Vermittlung
Sprechzeiten: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat in der Zeit von 9 bis 11 Uhr
Adresse: Hauptstraße 30 in Winterberg

Kontakt:

Resi Kupitz

Telefon: 0176 12340255

E-Mail: t.kupitz@caritas-brilon.de

Simone Geck

Telefon: 0151 29202120

E-Mail: s.geck@caritas-brilon.de

GEGEN GEWALT

Menschen, die Gewalt erleben oder erlebt haben.

• Telefon-Nummer für Frauen

116 016

• Telefon-Nummer für Männer

0800 12 39 900

helfen • pflegen
wohnen • leben

caritas
BRILON

Sozialstationen
Medebach
☎ 02982 908888
Winterberg & Hallenberg
☎ 02981 6345

Seniorenzentrum St. Josef
Wohngruppenkonzept
Einzelzimmer
Kurzzeit- & Verhinderungspflege
Mietwohnungen
(nach Wunsch mit Service)
Essen auf Rädern
☎ 02984 3040

Was ist eigentlich Hypnose?

Ein Interview mit Burkhard Knipschild



Burkhard Knipschild

B.L.: Was passiert während einer Hypnose?

B.K.: Während der Hypnose stellt der Hypnose-Coach eine direkte Verbindung mit dem Unterbewusstsein des Klienten her, um

bei ihm positive Veränderungen zu bewirken und innere Ziele zu erreichen.

B.L.: Wieviele Sitzungen sind bei einer Hypnose nötig?

B.K.: Das ist von Fall zu Fall verschieden. Für eine Raucherentwöhnung und eine Gewichtsreduktion benötigt man in der Regel etwa 3 Sitzungen. Bei der Raucherentwöhnung kann es auch vorkommen, dass man nach der 1. Sitzung rauchfrei ist. Geht es um Ängste, ist die Anzahl der Sitzungen schwer einschätzbar, jedoch werden meistens 1-4 Sitzungen benötigt.

B.L.: Kann man während einer

Hypnose die Kontrolle verlieren?

B.K.: Das ist nicht möglich. Im hypnotischen Zustand ist der Mensch handlungsfähig, ansprechbar und kann den Zustand jederzeit selbstständig beenden.

B.L.: Kann es passieren, dass man aus der Hypnose nicht mehr aufwacht?

B.K.: Nein das kann nicht passieren, selbst wenn die Trance nicht durch den Hypnose-Coach beendet würde, geht die Hypnose nach einer Weile in einen normalen Schlafzustand über aus dem man nach einiger Zeit automatisch frisch und munter wieder aufwacht.

B.L.: Was kann jeder selbst für

**HYPNOSE
BERATUNG⁺
KNIPSCHILD**

Am Einheit 33 · Im Centrum Grün
57392 Schmallenberg · ☎ 0173 56 90 553
hallo@hb-knipschild.de
Termine nach Vereinbarung

den Erfolg einer Sitzung tun?

B.K.: Veränderung unter Hypnose zu bewirken, bedeutet Teamarbeit. Nur wenn man selbst bereit ist, sich darauf einzulassen, werden auch Erfolge erzielt. Im Anschluss werden den Behandelten Techniken zur weiteren Selbstanwendung an die Hand gegeben. [BL]

Rat und Hilfe

Notfalldienstpraxen

Der Notdienstbezirk für Hallenberg-Medebach-Winterberg und Schmallenberg-Eslohe.

Die zentrale Notdienstpraxis befindet sich für diesen Bezirk am MVZ Bad Fredeburg, Im Ohle 31, 57392 Schmallenberg.

Dienstzeiten sind

Montag, Dienstag, Donnerstag: 18 bis 22 Uhr

Mittwoch und Freitag: 13 bis 22. Uhr
Samstag, Sonntag und Feiertag: 8 bis 22 Uhr

Zu diesen Zeiten ist die Praxis unter der Rufnummer 02974/9689616 erreichbar.

Kernsprechzeiten mit Anwesenheit eines Arztes sind:

Montag, Dienstag, Donnerstag: 19 bis 20 Uhr

Mittwoch und Freitag 16 bis 17 Uhr
Samstag, Sonntag und Feiertag 10 bis 12 Uhr und 16 bis 18 Uhr

An Sa./So. und Feiertagen ist für die Winterberger (Hallenberger und Medebacher) Patienten die Notfallpraxis am St. Franziskus Hospital dienstbereit. In der Franziskusstraße 2 ist die Praxis von 8 bis 22 Uhr unter 02981/8021000 erreichbar. Kernsprechzeiten mit Anwesenheit eines Arztes sind 10 bis 12 Uhr und 16 bis 18 Uhr

Caritas-Konferenz St. Jakobus Winterberg

Ansprech-Tel.-Nr.: 02981/6846 (Karin Sommer)

Praktische und finanzielle Hilfen für

Menschen in Not, für Senioren und Kranke - Hausaufgabenbetreuung - Kleiderkammer im Edith-Stein-Haus - Vermittlung von Kinder- und Jugendfreizeiten - Seniorenerholungen - christl. Krankenhaushilfe im St.-Franziskus-Hospital

Caritas-Konferenz Siedlinghausen
Tel.: 02983/8118

Praktische und finanzielle Hilfen für Menschen in Notsituationen, Besuchsdienste, Gesprächskreise für Pflegende und Alleinstehende, Behördenbegleitung, „Mobil(e)“ - Sprechstunde der Caritas jeden 4. Dienstag im Monat von 10 bis 11 Uhr im katholischen Pfarrheim (außer im Dezember), Seniorenmesse jeden 2. Dienstag im Monat um 14.30 Uhr in der Pfarrkirche, anschl. gemütliches Beisammensein im Pfarrheim

Caritas Konferenz Niedersfeld

Telefon: 02985/8717

Hilfe zur Selbsthilfe, Hilfe für Mit-

menschen in Notsituationen, Besuchsdienste in Krankenhäusern und Seniorenheimen, Seniorenarbeit, sozialer Warenkorb, Senioren-messen, Angebote von Vorträgen wichtiger zeitgemäßer Themen für jedermann

Donum vitae Schwangerschafts-konfliktberatung

Tel.: 0291/9086960

winterberg@donumvitae.org

Öffnungszeiten:

dienstags 9 bis 11 Uhr

im DRK-Familienzentrum, Am Rad 16

Staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte, Beratung und Begleitung während und nach der Schwangerschaft bis zum 3. Lebensjahr des Kindes, Informationen und Beratung zur Empfängnisverhütung, geschlechtsspezifische sexual-pädagogische Präventionsarbeit und Beratung

Hospizinitiative Hallenberg/Winter-

berg e.V.

0151 15669840

Es geht darum, Schwerkranke und deren Angehörige auf ihrem Weg zu begleiten, Trauerbegleitung

Sozialverband VdK Hochsauerland-kreis

Stiftsplatz 3 59872 Meschede Tel. 0291/902240 / 9022420

Pers. Sprechstunde: Do. 8 bis 11 und 14 bis 18 Uhr

Tel. von 9 - 12 Uhr - **nicht am Donnerstag!** -

In der **Stadt Winterberg** jeden 3. Dienstag im Monat von 14.30 bis 15.30 Uhr

Haus Nordhang Am Hagenblech 53 Der Sozialverband VdK steht allen Menschen offen und vertritt die Interessen von allen Sozialversicherten, von Menschen mit Behinderungen, chronisch Kranken, Rentnerinnen und Rentnern, Patientinnen und Patienten gegenüber der Politik und bei den Sozialgerichten.



Zuverlässig seit 1955

Kranken-, Dialyse-, Strahlen-, Chemo- und Rollstuhlfahrten.

Vertragspartner aller Krankenkassen.

Standort Medebach

Tel. 02982-88 88

Standort Hallenberg

Tel. 02984-82 23

**SÄLZER
TAXI**

info@taxi-medebach.de
www.taxi-medebach.de

info@taxi-hallenberg.de
www.taxi-hallenberg.de

GALABAU HENZE GMBH

Obstbaumschnitt

→ Jetzt Termin
sichern!

Profi zu Gast im Januar

Professioneller Obstbaumschnitt durch einen Profi im Betrieb Henze. Vom Erziehungsschnitt junger Bäume über die Pflege von Ertragsbäumen bis hin zur behutsamen Sanierung alter Obstbäume.

Wer seinem Baum einen optimalen Schnitt gönnen möchte, kann sich jetzt einen Termin sichern.



GalaBau-Henze GmbH

Schlade 12 in 59969 Hallenberg

0170 4031954

info@galabau-henze.de