

rundblick HANSE STADT MEDEBACH

5. Jahrgang

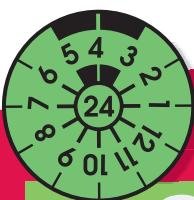
Freitag, den 05. April 2024

Nummer 7 / Woche 14

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten



Der Seniorenbeirat Winterberg lädt in Zusammenarbeit mit dem St. Franziskus-Hospital Winterberg herzlich zu den Gesundheitstagen ein. An diesen Tagen werden verschiedene Vorträge und Aktionen rund um das Thema Gesundheit im Alter angeboten.



Plakette fällig?

... auch bei uns wird die Hauptuntersuchung durchgeführt*

Schnurbus KFZ-Service



Vopeliusstraße 18 · 59964 Medebach · Tel. 02982 3083

Hauptuntersuchung: freitags 14.30 - 17.00 Uhr

*Abnahme erfolgt durch einen amtlich anerkannten Prüfingenieur der GTÜ.



Prüf-
stützpunkt



LANGE & BRANDENBURG
Kfz-Sachverständigen- u. Ingenieurbüro
prüfen - bewerten - begutachten



DAT Prüf- und
Schätzungsstelle
Brilon

SÄLZER REISEN

Busreisen
mit VerwöhnService!

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

Plantuflor
Substrates, Perl. Soil

Verschiedene Gemüse-, Blumen-, Pflanz- und Hochbeeterden.
Auch natürlicher Schafwolldünger für Blumen und Gemüse!

Hofladen geöffnet: Mo.-Fr. 8:00-17:00 Uhr und Sa. 8:00-12:00 Uhr
THD Faustweg KG – Am Faustweg 25 – Medebach – ☎ 0170 967 36 26
Folge uns auf Facebook und Instagram

Neuer Förderzuschlag für Holzheizungsanlagen

Heizen mit Pellets

MODULE DER NEUEN PELLET-FÖRDERUNG 2024

FÖRDERÄTZE FÜR SELBSTGENUTZTES WOHNENIGENTUM



Hochförderzuschlag 70 %

Während diese Förderung über die Investitionskosten für die erste Wohnung gewährt wird.

Erreichbare Kosten:

Die Förderung wird auf maximal 10.000 Euro Investitionskosten für die erste Wohnung gewährt.

„Ih. bei der Basisförderung beträgt der maximale Zuschuss 9.000 Euro (= cgl. 3.500 Euro EMZ) und mit Hochförderzuschlag (= cgl. 21.000 Euro (= cgl. 2.500 Euro EMZ)) erhält werden.“

DEPI Deutsches Pelletinstitut

Ab diesem Jahr unterstützt der Staat den Austausch einer fossilen Heizung mit maximal 21.000 Euro. Foto: Deutsches Pelletinstitut

Die neue Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) hat den Einbau von Holz- und Pelletheizungen in Eigenheimen seit Jahresbeginn noch attraktiver gemacht: Bis zu 70 Prozent der Kosten übernimmt der Staat - plus Zusatzbonus von 2.500 Euro für besonders saubere Anlagen. Neben einer 30-prozentigen Grundförderung gibt es für

selbstnutzende Wohneigentümer einen einkommensabhängigen Bonus. Details kennt Martin Bentele, Geschäftsführer beim Deutschen Pelletinstitut: „30 Prozent Zuschuss erhalten alle Wohneigentümer mit einem jährlichen Haushaltseinkommen unter 40.000 Euro. Dazu winkt noch ein KlimageschwindigkeitsBonus von 20 Prozent, um den

Wechsel zu einer klimaschonenden Holzheizung zu erleichtern.“ Der Fördersatz ist bei der Kombination beider Boni auf maximal 70 Prozent begrenzt. In der Summe werden von den Investitionskosten für eine moderne Pelleteheizung maximal 23.500 Euro übernommen - inklusive Emissionsminderungs-Zuschlag von 2.500 Euro.

Wer sein Einfamilienhaus noch mit Öl und Gas heizt, sollte deshalb die großzügige staatliche Unterstützung nutzen, um das alte Heizsystem durch automatisch beschickte Pellet- oder Holzheizungsanlagen, Pelletkaminöfen mit Wassertasche oder einen Kombikessel zu tauschen. Ergänzend zu den direkten Investitionszuschüssen gewährt die KfW-Bank allen Antragstellern einen Kredit, damit auch Eigentümer ohne Ersparnisse die Gesamtmaßnahme finanzieren können. Eine Zinsvergünstigung

gibt es dabei nur für selbstnutzende Eigentümer mit einem zu versteuernden Einkommen von bis zu 90.000 Euro. Dieser sog. Ergänzungskredit kann nach Erhalt der Förderzusage über die Hausbank beantragt werden. Weitere Informationen gibt es online unter www.depi.de oder beim Pelletfachbetrieb vor Ort. (Quelle: depi)



Für den Einbau einer emissionsarmen Pelleteheizung gibt es weitere 2.500 EUR Bonus. Foto: Deutsches Pelletinstitut

Jetzt!

in neue, sparsame und umweltfreundliche Heiztechnik investieren und attraktive Förderungen in Anspruch nehmen!

Sofort-INFO: Tel 02981-92520



BESUCHEN SIE UNSERE
AUSSTELLUNG
WIR FREUEN UNS AUF SIE!



++TECHNIK++ INSTALLATION++ KUNDENDIENST++

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

Erfahrung aus über 1.000 gebauten Heizungsanlagen!



Grußwort von Carsten Röder

Sehr geehrte Damen und Herren! Wir freuen uns sehr, Sie herzlich zu den Gesundheitstagen einzuladen, die in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat der Stadt Winterberg und anderen Partnern stattfinden werden. Als Geschäftsführer des Krankenhauses ist es mir eine besondere Freude, gemeinsam mit Ihnen an dieser Veranstaltung teilzunehmen.

Unser Krankenhaus legt nicht nur höchsten Wert auf die bestmögliche Versorgung unserer Patientinnen und Patienten, sondern investiert auch kontinuierlich in die Infrastruktur und Ressourcen, um die Qualität unserer medizinischen Versorgung auszubauen und den Standort des Krankenhauses zu

stärken. Die Gesundheitstage bieten daher eine einzigartige Gelegenheit, mehr über präventive Maßnahmen, gesunde Lebensgewohnheiten und die breite Palette an medizinischen Leistungen zu erfahren, die unser Krankenhaus anbietet.

Gemeinsam mit dem Seniorenbeirat und anderen engagierten Akteuren möchten wir aktiv dazu beitragen, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen zu fördern. Die einzelnen Veranstaltungen werden informativ und unterhaltsam sein, mit zahlreichen Möglichkeiten, sich über Gesundheitsthemen auszutauschen und wertvolle Einblicke in die verschiedenen Aspekte der medizinischen

Versorgung zu gewinnen. Wir hoffen, dass Sie zahlreich an den Gesundheitstagen teilnehmen und freuen uns darauf, Sie begrü-

ßen zu dürfen. Gemeinsam können wir einen Beitrag zu einer gesunden und starken Gemeinschaft leisten.

Gesundheitstage für ältere Menschen vom 15. bis 26. April in Winterberg

„Alt werden - gesund und aktiv“ (Eintritt frei)

Montag, 15. April, 15 Uhr - Eröffnung

Begrüßung und Grußwort: Carsten Röder, Geschäftsführer St. Franziskus-Hospital

Thema: „Die Darmspiegelung als Vorsorge - bei steigenden Darmkrebskrankungen so wichtig wie nie zuvor!“

Referentin: Ursula Dohle - Chefärztin Innere Medizin - St. Franziskus-Hospital Winterberg -

Donnerstag, 18. April, 15 Uhr - Seelische Gesundheit

Thema: „Zusammen der Angst das Gewicht nehmen“

Referentin: Dr. med. Vera Hupe - Fachärztin für Allgemeinmedizin - Bad Fredeburg

Freitag, 19. April, 15 Uhr - Thema: „Hausnotruf - Sicherheit auf Knopfdruck“

Hausnotrufdienst - Hausnotrufzentrale

Referent: Manuela Kröger - DRK Brilon Sozialdienste gGmbH

Montag, 22. April, 15 Uhr - Mitmach-Vortrag

„Bewegung im Alter“

Referent: Stefan Meise, Sportwissenschaftler und Inhaber des Blue-Dawn-Gesundheitszentrums in Olsberg, in Zusammen-

arbeit mit der Gesundheitskasse AOK NordWest

Mittwoch, 24. April, 15 Uhr - Thema: „Demenz - Erkennen, Verstehen, Handeln“ (1. Teil)

Referent: Dr. med. Zübeyde Kök - Ltd. Oberärztin für Neurologie - St. Franziskus-Hospital Winterberg

Thema: „Demenz - Pflege: Wenn es zu Hause nicht mehr geht“ (2. Teil)

Referentin: Ute Freisen und Maria Gierse-Arsten - Fachstelle „Pflege, Alter und Behinderung“ im Hochsauerlandkreis

Info-Stand: Kostenlose Kurberatung für pflegende Angehörige „Gestärkt geht es besser“

Monika Matuszak vom Caritasverband Brilon e.V. informiert über die „Pflegeselbsthilfe“ Hochsauerlandkreis

Freitag, 26. April, 15 Uhr - Abschlussveranstaltung

Thema: Wie sieht die medizinische Versorgung zukünftig in der Stadt aus?

Referenten: Michael Beckmann, Bürgermeister - Carsten Röder, Geschäftsführer St. Fran-

Fortsetzung auf S. 6

Gesundheitstage WINTERBERG

Gesundheitstage für ältere Menschen vom 15. - 26. April in Winterberg

Schulungsraum Pflegekolleg
Am Kurpark 6 in Winterberg (Oversum)

Die Darmspiegelung als Vorsorge
bei steigenden Darmkrebskrankungen so wichtig wie nie zuvor!

Seelische Gesundheit
Zusammen der Angst das Gewicht nehmen

Hausnotruf - Sicherheit auf Knopfdruck
Hausnotrufdienst - Hausnotrufzentrale

Mitmach-Vortrag
„Bewegung im Alter“

Demenz
Erkennen, Verstehen, Handeln

Demenz - Pflege
Wenn es zu Hause nicht mehr geht

Abschlussveranstaltung
Wie sieht die medizinische Versorgung zukünftig in der Stadt aus?



1. Einscannen
2. Flyer runterladen
3. Weitere Informationen

www.gesundheitszentrum-winterberg.de

GESUNDHEITSTAGE IN WINTERBERG

Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Mitbürger,

Gesundheitsförderung und Prävention sind wichtige Säulen im Gesundheitswesen und keine Frage des Alters.

Viele Erkrankungen können durch einen gesunden Lebensstil vermieden oder zumindest positiv beeinflusst werden.

Ausreichende körperliche Bewegung, ausgewogene Ernährung, geistige Aktivität und soziale Teilhabe tragen zu einer Verlängerung der gesunden und aktiven Lebensphase bei.

An den Gesundheitstagen werden Ihnen Fachleute zu ausgesuchten Themen wertvolle Informationen und Tipps vermitteln.

Schon jetzt bedanken wir uns bei den mitwirkenden Referenten und Einrichtungen für ihre Unterstützung. Ein besonderer Dank gilt unserem Kooperationspartner, dem St. Franziskus-Hospital Winterberg, dem Stadtmarketingverein und dem Lions Club Winterberg e.V. für die finanziellen Beihilfen. Der Seniorenbeirat würde sich über Ihr Interesse und die Teilnahme an den Veranstaltungen sehr freuen.

Mit den besten Wünschen grüßen wir Sie

Walter Hoffmann
Norbert Möllers
1. Vorsitzender Sprecher

des Arbeitskreises „Gesundheitsförderung, Prävention und Mobilität“

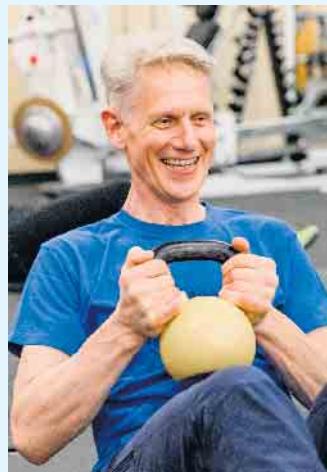
Vera Hupe
Gemeinsam der Angst
das Gewicht nehmen



Angst wirkt sich auf vielerlei Weise in unserem Alltag aus. Wie können wir unsere körperlichen und emotionalen Reaktionen besser verstehen? Wieso sind wir nicht einfach „rational“ und vernünftig? Warum kriegt unser Körper auch noch Symptome? Wir lernen ein leicht verständliches Modell unseres Nervensystems kennen, das uns diese Fragen beantwortet und auch Lösun-

gen bietet, wie wir zu mehr innerer Sicherheit sowie seelischer und körperlicher Gesundheit kommen können.

Stefan Meise
Bewegung im Alter



„Trainiere sie oder verliere sie“. Das sind schlechte Nachrichten, die sich auf unsere Muskeln beziehen, denn ohne Training ist der Muskelschwund vorprogrammiert. Ab dem 30. Lebensjahr kann der Mensch, ohne regelmäßiges Training, bis zu zehn Prozent Muskelmasse pro Jahr verlieren. Je weniger wir uns bewegen und je schlechter die Ernährung aussieht, desto drastischer zeigt sich

das Ergebnis im Alter. Fehlende Muskeln können zu einer sogenannten Sarkopenie führen, einer Kraftlosigkeit, die den Alltag massiv einschränken kann. Aber was lässt sich dagegen unternehmen? Jetzt zur guten Nachricht: Auch im hohen Alter ist gezielte Bewegung mit Kraft- und Ausdauerelementen sehr wirksam. Wie das geht und wie Sie nebenbei von den Anti-Aging-Effekten der Myokine profitieren, verrät Ihnen Stefan Meise, Sportwissenschaftler und Inhaber des Blue-Dawn-Gesundheitszentrums in Olsberg in diesem spannenden Mitmach-Vortrag!

Ute Freisen und
Maria Gierse-Arsten
Demenz-Pflege: Wenn es
zuhause nicht mehr geht

Mit einer wachsenden Anzahl älterer Menschen gewinnt die Demenzforschung stetig an Bedeutung, um den steigenden gesundheitlichen und sozialen Herausforderungen dieser Erkrankung entgegenzuwirken. Doch wie erkennt man eine Demenz? Die Fachstelle Pflege, Alter und Behinderung des Hochsauerlandkreises ist für Ratsuchende im Umkreis von Winterberg ein wichtiger Ansprechpartner zum Thema „Pflege und Demenzerkrankungen“. In einem Kurzvortrag stellen wir die wichtigsten Leistungen der Pflegeversicherung vor, sprechen über die Erkennungsmerkmale und mögliche Hilfen bei einer demenziellen Erkrankung.

Anschließend stehen wir gern zum persönlichen Austausch zur Verfügung.

Dr. med. Thorsten Okulla -
Facharzt für Neurologie - St.
Franziskus-Hospital Winterberg
Demenz - Erkennen, Verstehen,
Handeln



Demenz ist ein Thema, das vielfach für Verunsicherung sorgt. Wann handelt es sich bei einem

Kontakt:
 02981 2521
www.franziskus-apotheke-winterberg.de
 59955 Winterberg | Poststr. 6
[VORBESTELLEN MIT WHATSAPP](#) [SCANNEN & LOS-CHATTEN](#)

Unser Service

Medikationsanalyse	✓
Darmberatung	✓
Kompressions- & Stützstrümpfe	✓
Rezepturen	✓
Phytotherapie & Homöopathie	✓

GESUNDHEITSTAGE IN WINTERBERG

„schlechteren“ Gedächtnis um eine „normale“ altersbedingte Erscheinung und wann liegt eine Demenz vor? Der Referent Herr Dr. med. Thorsten Okulla, Facharzt für Neurologie im St. Franziskus-Hospital Winterberg, wird diese und weitere Fragen zum Thema Demenz beantworten.

Ursula Dohle
Darmspiegelung - Referentin:
Ursula Dohle



Wie trägt eine Darmspiegelung dazu bei, potenziell lebensbedrohliche Krankheiten des Verdauungstrakts rechtzeitig zu entdecken?

Eine Vorsorgeuntersuchung kann diese Erkrankung verhindern und die Heilungschancen durch eine frühzeitige Erkennung deutlich verbessern. Die Referentin Frau Ursula Dohle, Chefärztin für Innere Medizin am St. Franziskus-Hospital Winterberg, erklärt in ihrem Vortrag, wie jeder Mensch sein persönliches Darmkrebsrisiko abschätzen und minimieren kann, wie eine Darmspiegelung abläuft und weshalb niemand davor Angst haben muss.

Im Anschluss findet eine Diskussionsrunde statt.

Manuel Kröger
Hausnotruf - Sicherheit auf Knopfdruck



Wie kann ein Hausnotrufsystem die Sicherheit und Unabhängigkeit älterer Menschen in ihrem eigenen Zuhause verbessern? An diesem Nachmittag informiert Sie der Fachmann der DRK Brilon Sozialdienste gGmbH über den Hausnotruf. Dieser bietet Sicherheit in den eigenen vier Wänden - rund um die Uhr. Mit dieser Absicherung ist man zuhause nie allein!

Schließlich ist es sicherlich beruhigend, wenn im Notfall schnell fachkundige Hilfe kommt.

Info-Stand am 24. April

„Gestärkt geht es besser“ - bei unserer Kurberatung sprechen wir pflegende Angehörige direkt an. Jemanden zuhause zu pflegen, kostet nicht nur viel Zeit, sondern stellt auch eine seelische und körperliche Anstrengung dar.

In der Kur haben Sie die Möglichkeit, Ihr seelisches Gleichgewicht wiederzufinden. Sie können Beschwerden anhand eines auf Sie abgestimmten Therapieplans ge-

zielt angehen und nebenbei Netzwerke knüpfen, um sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Die Kurberatung unterstützt Sie dabei kostenlos auf Ihrem Weg.

Kontaktbüro „Pflegeselbsthilfe“ Hochsauerlandkreis

Die Pflege eines Angehörigen ist eine große Verantwortung, die freiwillig übernommen wird, jedoch kann sie nicht selten zu einer emotionalen und körperlichen Last werden. In einer Selbsthilfegruppe oder einem Gesprächskreis für pflegende Angehörige erhalten Sie die entlastende Möglichkeit, über sich selbst zu sprechen, über die eigenen Gefühle, Sorgen und Nöte, vielleicht aber auch über die schönen und dankbaren Momente der Pflege.

Das Kontaktbüro informiert über bestehende Selbsthilfegruppen, begleitet, und hilft beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen. Informieren Sie sich gerne und nehmen Sie Kontakt zu uns auf!

WIR SIND FÜR DICH DA.



PHYSIOTHERAPIE MEISE GMBH • In der Ramecke 8 • 59939 Olsberg • Tel. 02962-7115281

www.blue-dawn.de @bluedawn.gesundheitszentrum

WIR MACHEN STARK.

Wir bringen in Bewegung.
Kompetent.
Vielfältig.
Individuell für Dich.



BLUE DAWN

GESUNDHEITSZENTRUM MEISE

GESUNDHEITSTAGE IN WINTERBERG

ziskus-Hospital - Jürgen Schäfer, Franziskus-Apotheke - Ansgar von der Osten, Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe, Dortmund

Veranstaltungsort:

Schulungsraum Pflegekolleg Winterberg - Am Kurpark 6 - (ehemals MVZ - Panoramaraum beim Oversum)

Die Pflegeschule - die Auszubildenden - wird Plakate erstellen und ausstellen zur **Pflege-Charta**.

Info: www.wege-zur-pflege.de/pflege-charta

An allen Tagen werden vom Verein **Kipepeo** fair und sozial e.V., in Zusammenarbeit mit den hier lebenden Ukrainer, Erfri-

sungstränke (Kaffee, Tee, Kaltgetränke), Kuchen und kleine ukrainische Köstlichkeiten angeboten.

Der Verkaufserlös ist für die Ukraine-Hilfsaktion bestimmt -

zielgerichtet und bedarfsoorientiert spenden!

Wir danken dem Stadtmarketingverein und dem Lions Club Winterberg für die finanziellen Beihilfen.



Abschlussveranstaltung am 26. April

Der demografische Wandel macht auch vor der Ärzteschaft nicht halt. Als Gesellschaft müssen wir uns von dem Bild lösen, dass die vertragsärztliche Versorgung direkt vor der Haustür stattfindet. Die Nachbesetzung von Arztsitzen wird in vielen Regionen, vor allem im ländlichen Bereich schwieriger, weil sich nicht genug junge Medizinerinnen und Mediziner für eine - eigene - Praxis entscheiden. Der Trend geht hin zu Kooperationsformen wie Gemeinschaftspraxen und Medizinischen Versorgungszentren, zu Anstellungsverhältnissen, zu Teilzeittätigkeiten. Die klassische Einzelpraxis wird

seltener. Wie wird die Arbeit in den Praxen aussehen? Die Zahl der Fachberufe und Qualifizierungsmöglichkeiten wird weiter steigen: Praxismanagerinnen nehmen den Ärztinnen und Ärzten schon heute Verwaltungsarbeit beziehungsweise medizinische Aufgaben ab. Sie werden künftig noch stärker zur Entlastung der Niedergelassenen beitragen. **Was wird die ambulante Medizin noch ausmachen?** An diesem Nachmittag wird über die zukünftige medizinischen Versorgung gesprochen, auch über die Themen wie Videosprechstunden oder Gesundheits-Apps.

Gesundheitstage WINTERBERG

Aufgrund der begrenzten Sitzplätze benötigen wir eine Anmeldung.

Persönliche Angaben:

Vorname _____

Nachname _____

Adresse _____

Telefonnummer _____

Verbindliche Anmeldungen schicken an:

Walter Hoffmann
Am Alten Garten 1
Winterberg

oder per E-Mail anmelden:
walter.hoffmann49@gmx.de



Kreuzen Sie an, an welchen Terminen Sie teilnehmen möchten!

MO 15. April, 15 Uhr - Eröffnung

Die Darmspiegelung als Vorsorge - bei steigenden Darmkrebskrankungen so wichtig wie nie zuvor!

DO 18. April, 15 Uhr -

Seelische Gesundheit

Zusammen der Angst das Gewicht nehmen

FR 19. April, 15 Uhr -

Hausnotruf - Sicherheit auf Knopfdruck

Hausnotrufdienst - Hausnotrufzentrale

MO 22. April, 15 Uhr -

Mitmach-Vortrag: Bewegung im Alter

MI 24. April, 15 Uhr -

Demenz - Erkennen, Verstehen, Handeln (1. Teil)

Demenz - Pflege: Wenn es zu Hause nicht mehr geht (2. Teil)

FR 26. April, 15 Uhr -

Abschlussveranstaltung

Wie sieht die medizinische Versorgung zukünftig in der Stadt aus?

Zwei vielfältige Konzertabende zum 40-jährigen Jubiläum

Der Musikverein Oberschledorn lädt zum Jubiläumsmusikfest ein

Der Musikverein Oberschledorn feiert am Freitag, 12. April, und Samstag, 13. April, sein 40-jähriges Jubiläum mit einem großen Musikfest. Zur Gratulation und Mitgestaltung des Konzertprogramms kommen am Freitag die Musikkapellen aus Hildfeld, Niedersfeld, Liesen, Hallenberg und Düdinghausen sowie die Konzertgemeinschaft Düdinghausen / Oberschledorn. Am Samstag werden die Musikkapellen aus Eppe/Willingen, Medebach, Züschen, Medelon, Dreislar und Hesborn das Konzertprogramm mitgestalten. An beiden Abenden spielt im Anschluss des Konzertprogramms die Big Band „Timeless“, eine Formation der Blasmusik Niedersfeld, zum Tanz auf. Der Empfang der Vereine ist am Freitag, um 19 Uhr und am Samstag, um 18.30 Uhr, in der Schützenhalle Oberschledorn. Die Konzertvorträge und Gratulationen beginnen jeweils eine halbe Stunde später, am Freitag, um 19.30 Uhr und am Samstag, um 19 Uhr.

Der Musikverein Oberschledorn wurde 1984 zunächst als Jugendblasorchester vom Dirigenten Arnold Figge und dem langjährigen 1. Vorsitzenden Ernst Althaus ins Leben gerufen. Bereits im selben Jahr spielten die 23 Nachwuchsmusikanten ihre ersten Auftritte bei besonderen örtlichen Anlässen. Bei der ersten Mitglie-

derversammlung am 23. Februar 1985 wurde die Pflege, Ausbreitung und Veredelung der Instrumentalmusik, insbesondere der Blasmusik, als Zweck des Vereins festgelegt. Unter der musikalischen Leitung des Vater-

Tochter-Gespanns zeigt der Musikverein mit ca. 30 aktiven Musikern verschiedene musikalische Facetten und zwar die symphonische Blasmusik mit der Konzertgemeinschaft unter Kerstin Engel und die böhmische

Blasmusik unter Arnold Figge. Zur Feier des 40-jährigen Bestehens lädt der Musikverein alle Oberschledorner und Musikfreunde aus Nah und Fern ein. Der Eintritt ist an beiden Abenden frei.

**BESTATTUNGEN
Bernd Braun**
Fachgeprüftes und zertifiziertes Unternehmen

- ★ Persönliche Betreuung
- ★ 24 Stunden - Service im Trauerfall
- ★ Erd-, Feuer-, See-, Himmels- und naturnahe Bestattungen
- ★ Hilfe und Antragstellung bei Rentenangelegenheiten
- ★ Gestaltung individueller Trauerreden
- ★ Eigene Trauerhalle in Medebach
- ★ Bestattungsvorsorge - Treuhandverträge
- ★ Solidar Sterbegeldversicherung
- ★ Finanzierungen möglich

Hellenstraße 16 59955 Winterberg
0 29 81 - 454 und 01 71 - 503 77 65
info@bestattung-braun.de www.bestattung-braun.de

**Bestattungsinstitut
Falkenstein**
Inhaber Bernd Braun
Medebach
www.bestattung-falkenstein.de

TRAUERDRUCKSACHEN
Persönliche Beratung und individueller Rundum-Service
nach Absprache in unseren Räumlichkeiten
in Kooperation mit  KRALINGDRUCK





Die Wildbiene des Jahres ist die **Blaue Holzbiene**.

klante
persönlich • modisch • exclusiv

am Waltenberg 46
59955 Winterberg

Totaler Räumungsverkauf

wegen Geschäftsaufgabe alles bis ~~70%~~ JETZT AUCH
DIE FRÜHJAHRSMODE:
ALLES 50% UND MEHR REDUZIERT!

Bogner Herno Marc Cain Closed Peuterey time to say go



Jahresausflug der Ev. Frauenhilfe Medebach

Der diesjährige Ausflug der Ev. Frauenhilfe Medebach führt nach Lippstadt zu Peters Schokowelt: das süße Erleben!

Über fünf Stockwerke erstreckt sich die außergewöhnliche Welt aus Phantasie und Schokolade im Steampunk-Look. In Begleitung

einer Schoko-Concierge wird eine inspirierende Genussreise durch über 80 Jahre Konditorei- und Confiserie-Kunst des Familienunternehmens Peters geboten. Neben ausführlichen Informationen zum Unternehmen sowie zu Anbau und Geschichte von Kakao und Schoko-

lade, erwarten die Mitreisenden auch eine Kostprobe der frischen Pralinen und Schokoladen sowie eine exquisite Kaffeetafel mit Peters Törtchen und Kaffee/Tee satt. Einkauf im Shop ist vorgesehen. Kosten für Mitglieder 35 Euro, für Nichtmitglieder 40 Euro.

Abfahrt ist am 29. Mai, um 11.45 Uhr, am Ev. Gemeindehaus Medebach, Prozessionsweg 32. Rückkehr um circa 18 Uhr. Gäste sind herzlich willkommen. Verbindliche Anmeldungen bei Rosemarie Feldewerth, Tel. 02982 8067.

Projekt „Unternehmen vor Ort“ mit großer Resonanz

Kreativ gegen den Fachkräfte- mangel, engagiert für die Nachwuchs-Akquise, vielfältig bei der Berufsorientierung - so sieht das Rezept der Winterberger Wirtschaftsförderung für eine erfolgreiche und zukunfts- orientierte Unternehmensland- schaft aus. Ein erfolgreiches

Projekt der Wirtschaftsför- derung im Zusammenspiel mit der Sekundarschule Medebach- Winterberg trägt den Namen „Unternehmen vor Ort“, oder kurz „UvO“! Ziel bei „UvO“ ist es, dass sich heimische Unternehmerinnen und Unter- nehmer aus Winterberg, Mede-

bach und Hallenberg im Rahmen eines Besuches in der Schule vorstellen und direkt in den persönlichen Austausch mit den Schülern gehen können. Seit knapp einem Jahr läuft dieses Projekt bereits und dies mit einer ausgezeichneten Reso- nanz. „UvO läuft richtig gut.

Viele Städte beneiden uns um dieses Projekt. Sowohl die Schule als auch die Unternehmen sind sehr zu- frieden mit der Resonanz und der Möglichkeit, sich zu prä- sentieren“, sagt Christine Schulte von der Wirtschafts- förderung.

Entgiften mit Heilkräutern

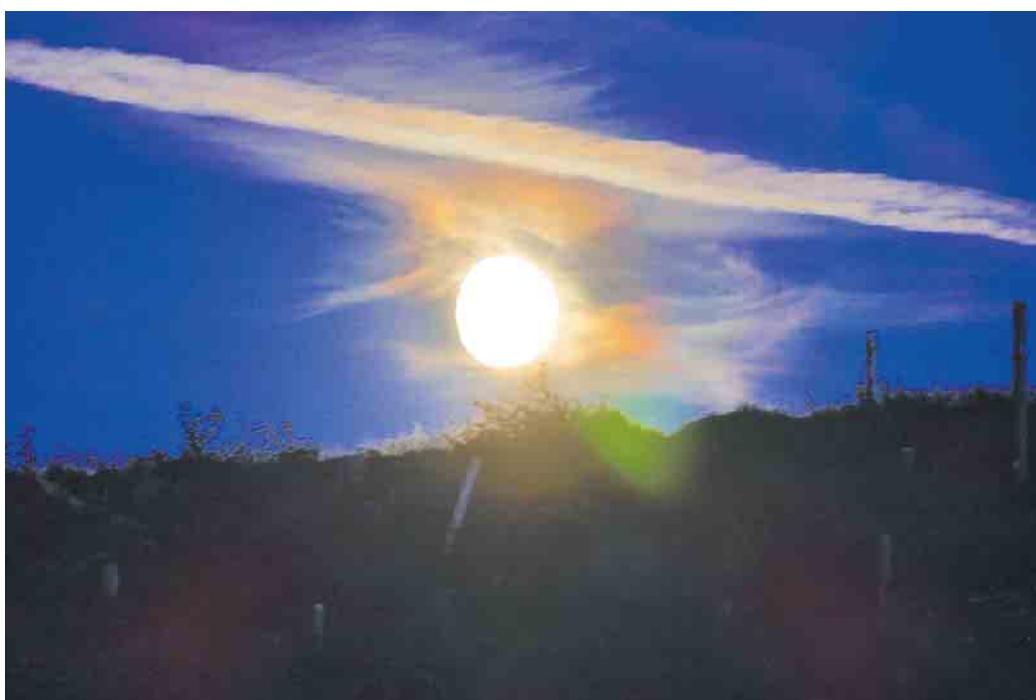
Am Freitag, 8. März, luden die LandFrauen OV Medebach zum Vortrag über die Anwendung von Heilkräutern ein. Die Kräuter- pädagoginnen Regina Knecht und Annette Budereck führten die Zuhörer durch die Welt der Kräuter und erklärten, wie die unter- schiedlichen Pflanzen die Organe beeinflussen und dabei helfen

können, den Körper von Giftstof- fen zu befreien. Durch leckere Kostproben vor Ort, konnten die Teilnehmer/innen probieren, wie schmackhaft Heilkräutern sind. Ein insgesamt inspirierender Vortrag, der zeigte, dass die Lösungen für viele unserer Gesundheitspro- bleme oft direkt vor unserer Haustür zu finden sind.

Die LandFrauen Medebach besuchen Hallenberger Freilichtbühne

Die Landfrauen des OV Medebach fahren zur Hallenberger Freilichtbühne mit vorheriger kostenloser Besichtigung. Das Stück „In 80 Tagen um die Welt“ wird aufgeführt. Termin ist Samstag,

31. August, um 15.30 Uhr. Der Eintritt für das Stück beträgt 14 Euro. Anschließend kann nach Absprache eingekehrt werden. Anmeldung bei Barbara Schröder unter 02982 1042.



Vollmond über der Anhöhe Sunder in Oberschledorn. Foto: Heinz Kling



Kaliningrad heute...

KÖNIGSBERGER Express

Abonnieren Sie den
KÖNIGSBERGER EXPRESS.

Diese deutschsprachige Zeitung informiert Sie monatlich über Ge- sellschaft und Politik in der Region in und um Kaliningrad.

Der Königsberger Express erscheint monatlich und kostet im Abonne- ment 44,00 Euro pro Jahr.

ABO-BESTELLUNG

FON +49 (0) 2241 260-380
FAX +49 (0) 2241 260-339
www.koenigsberger-express.info





Klimaschutz und Nachhaltigkeit

Aktive Kreislaufwirtschaft mit dem Glas-Mehrweg-System



Fotos: VdF/akz-o

Für Verbraucherinnen und Verbraucher spielen im Zusammenhang mit Klimaschutz und Nachhaltigkeit auch umweltfreundliche Verpackungen eine große Rolle. Die Fruchtsaftshersteller in Deutschland stellen das an dem zunehmenden Interesse am VdF-Glas-Mehrweg-System fest. Lagen die Quoten in den vergangenen Jahren immer knapp um die zehn Prozent, so berichtet Klaus Heitlinger, Geschäftsführer des Verbandes der deutschen Fruchtsaft-Industrie, aktuell von Quoten um die elf Prozent, Tendenz steigend. Für die Fruchtsaftshersteller in Deutschland ist das Thema nicht neu. Sie setzen sich schon seit vielen Jahren für eine nachhaltige Wirtschaftsweise ein, die ökologische und ökonomische Anliegen verbindet. Das verbandseigene Glas-Mehrweg-System kommt in der Branche seit fast 50 Jahren bundesweit zum Einsatz. Mit dem System leistet die Branche einen wichtigen Beitrag zum Umwelt- und Ressourcenschutz. Denn durch die Wiederbefüllung der Flaschen werden Abfälle vermieden, Ressourcen sinnvoll genutzt, regionale beziehungsweise lokale Produkte gestützt und nachhalti-

ge Wirtschaftskreisläufe gefördert.

Bewährtes System

Eine seit rund fünf Jahrzehnten eingespielte Logistik vom Hersteller über den Getränkefachgroßhandel und den Lebensmittelhandel bis hin zum Verbraucher sorgt für einen reibungslosen Mehrweg-Kreislauf (www.fruchtsaft.de) und in der Regel kurze Transportwege in der Region. Aktuell nutzen in Deutschland rund 300

Fruchtsaftshersteller das System. Die Glas-Mehrweg-Flaschen sind uneingeschränkt kreislauffähig. Das heißt, nach einem durchschnittlichen Produktleben von zehn Jahren werden die Mehrweg-Flaschen wieder selbst zum Rohstoff. Sie werden eingeschmolzen und zur Produktion neuer Glasflaschen verwendet. Die Weißglasflaschen aus dem Pool-System bestehen durchschnittlich zu 60 Prozent aus Recyclingglas.

Kennzeichnung und Pfand

Die Kennzeichnung von Mehrweg-Flaschen ist gesetzlich nicht durch ein bestimmtes Symbol vorgeschrieben. Das Mehrweg-System lässt sich dennoch gut erkennen: Die Glasflaschen haben eine Prägung „VdF Mehrweg“ und die Kästen sind mit „VdF“ beschriftet. Das Pfand für die Flaschen liegt bei verbraucherfreundlichen 15 Cent, für den Kasten bei 1,50 Euro. (akz-o)



*Gutes aus der Region,
da steckt viel Herzblut drin!*

**Unser Regionalmarkt findet
ab 23. März 2024
dienstags und samstags
von 14 bis 17 Uhr
im Innenhof unseres Hotels statt.**



**Wir wünschen viel Spaß
beim Stöbern und Genießen.**

59964 Medebach

☎ +49 2982 9500

🌐 centerparcs.de/hochsauerland



REGIONALES

Kursangebote im Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius

Vom 22. bis 28. April 2024 finden im Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius in Winterberg-Elkeringhausen die kontemplativen Exerzitien „Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr...“ statt:

Kontemplative Exerzitien laden dazu ein, einfach da zu sein, still zu werden und sich in der eigenen Tiefe mehr und mehr auf die Gegenwart Gottes einzulassen. Wichtig auf diesem inneren Weg ist die Ausrichtung auf Jesus Christus durch das Gebet mit seinem Namen, das wir in den Zeiten der Meditation üben. In

dieser Form des Herzensgebets kann alles da sein, was das persönliche Leben gerade prägt und herausfordert.

Elemente:
durchgängiges Schweigen - Einführung und Vertiefung in die Praxis des Jesusgebetes (P. Franz Jalics SJ)
- täglich gemeinsame Meditationszeiten - Leib- und Wahrnehmungsübungen - Ansprachen zu Themen der Kontemplation - tägliches Begleitgespräch und Gottesdienst
Diese Form der Exerzitien setzt bei den Teilnehmenden psychische Belastbarkeit voraus und die Bereitschaft, sich auf den inneren

Prozess und die Begleitung einzulassen.

Auch in dem Wochenendkurs für junge Mütter „Vom Leben berührt“ vom 26. bis 28. April 2024 gibt es noch freie Plätze: Mit der Geburt eines Kindes wird auch eine Mama geboren. Als Mama eröffnet sich uns eine ganz neue Welt: Wir sind berührt vom Leben unseres Nachwuchses und gleichzeitig managen wir Alltag, jonglieren Beruf und Familie und Mental Load ist an der Tagesordnung. Und wo bleiben wir? Schenken wir uns Zeit,

o um uns für unseren Familienalltag stark zu machen.

Wo können wir im hektischen Alltag mehr Raum für uns gewinnen? Wo liegen unsere Kraftquellen? Was kann uns helfen, den Alltag besser zu bewältigen?

Der Kurs ist als Auszeit nur für Mütter gedacht, die Kinder im Alter von 0 bis 7 Jahren haben. Bitte richten Sie Ihre Anmeldung zu beiden Seminaren an das Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius
Bonifatiusweg 1 - 5
59955 Winterberg-Elkeringhausen
Fon: 02981 9273 - 0
Email:
info@bonifatius-elkeringhausen.de

Fragen zur Verteilung?

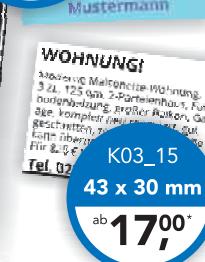
HERR FALK · FON 02241 2600
mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de

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

Familien ANZEIGENSHOP

RAUTENBERG
MEDIA



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

**Online Familien-Anzeigen:
für alles was wirklich zählt!**

shop.rautenberg.media

Wanderveranstaltungen

5. bis 18. April

Freitag, 5. April, 21 bis 23 Uhr
Winterberg im Mittelalter - Nachtwächter Führung, Winterberg

Freitag, 5. April, 21 bis 23 Uhr
Nachtwächter-Führung durch das historische Städtchen Hallenberg, Hallenberg

**Samstag, 6. April,
10.30 Uhr - 14 Uhr**
Klima - Erlebniswanderung Baumpflanzung - Heute für morgen pflanzen, Winterberg

**Samstag, 6. April,
14 bis 15.30 Uhr**
Stadtführung in der Altstadt Winterberg, Winterberg

Samstag, 6. April, 14 bis 16 Uhr
Führungen durch die VELTINS-EisArena, Winterberg

Sonntag, 7. April, 10 bis 12 Uhr
Schanzenführung an der St. Georg Sprungschanze, Winterberg

Dienstag, 9. April, 14 bis 16 Uhr
Führungen durch die VELTINS-EisArena, Winterberg

**Donnerstag, 11. April,
10 bis 15 Uhr**
Wanderung von Winterberg zur Hängebrücke „Skywalk“ Willingen, Winterberg

**Donnerstag, 11. April,
14 bis 18 Uhr**
Geführte Halbtageswanderung, Winterberg

Freitag, 12. April, 21 bis 23 Uhr
Winterberg im Mittelalter - Nachtwächter Führung, Winterberg

**Samstag, 13. April,
14 bis 15.30 Uhr**
Stadtführung in der Altstadt Winterberg, Winterberg

Samstag, 13. April, 14 bis 16 Uhr
Führungen durch die VELTINS-EisArena, Winterberg

Sonntag, 14. April, 10 bis 12 Uhr
Schanzenführung an der St. Georg Sprungschanze, Winterberg

**Dienstag, 16. April,
14 bis 16 Uhr**
Führungen durch die VELTINS-EisArena, Winterberg

**Donnerstag, 18. April,
10 bis 15 Uhr**
Wanderung von Winterberg zur Hängebrücke „Skywalk“ Willingen, Winterberg

**Donnerstag, 18. April,
14 bis 18 Uhr**
Geführte Halbtageswanderung, Winterberg

Infos, Anmeldung und Buchung bei der Tourist Information Winterberg, Tel. 02981 92500, info@winterberg.de oder direkt online buchen:
www.winterberg.de/aktivitaeten-wohlfuehlen/erlebnis-buchen/#Alle Angaben ohne Gewähr.

Preis - Skat der Schützengesellschaft Winterberg 1825 e.V. am Samstag, den 13. April

Die Schützengesellschaft 1825 e. V. Winterberg lädt alle Schützen, Bürger und Gäste der Stadt Winterberg für Samstag, den 13. April um 20 Uhr zum Preis-Skat im Rahmen eines geselligen Abends in die Schießsportanlage „Schützentreff“ am Postteich ein. Für das leibliche Wohl und frisches Fassbier ist gesorgt.

Vorstand und Offiziere der Schützengesellschaft 1825 e. V. Winterberg freuen sich, viele Skatfreunde zu gemeinsamen Stunden begrüßen zu dürfen.

Weitere Informationen über die Schützengesellschaft gibt es unter www.schützengesellschaft-winterberg.de

Versammlung des Kath. Burschenverein Hallenberg 1746 e.V.

Am Sonntag, den 24. März, freute sich der Vorstand des kath. Burschenvereins 1746 e.V. wieder zahlreiche Burschen zu der jährlichen Generalversammlung im Kump Hallenberg willkommen zu heißen. Nach der Begrüßung durch Burschenoberst Nikolas Dielenhein und Präsident Matthias Kamphans folgte das Totengedenken, bei dem allen verstorbenen Vereinsmitgliedern gedacht wurde.

Im Anschluss folgten die Berichte der letzten Generalversammlung, des ganzen Jahres und der Kasse aus dem Jahr 2023. Weiterhin wurden die Neueintritte aufgenommen und die Fähnriche gewählt; erfreulicherweise einer mehr als in den vergangenen Jahren. Nach einer kurzen Pause folgte unter Punkt 10 der Tagesordnung die Wahlen zum Vorstand. Burschenoberst Nikolas Dielenhein und dessen Stellvertreter Fred

Die Berliner Philharmoniker am 14.06.2024 um 19.30 Uhr LIVE-Übertragung im Kino



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



Aral HeizölEco Plus
das Plus für Heizung und Umwelt
Profi-Pellets *lose + gesackt*
die Pellets aus heimischen Wäldern
Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern!

Schulte & Cramer
E. Gnacke *Wärme geht...*
Die Profis, wenn's um **ARAL**
Tel. 02972 7828
Schmallenberg · schulte.gnacke@gmail.com

Schäfer wurden in ihren Ämtern durch Wiederwahl bestätigt. Dieses Jahr teilten gleich drei Vorstandsmitglieder der Versammlung mit, dass sie sich nicht mehr zur Wahl stellen werden.

Cedrik Hesse übergab Lorenz Paffe, vorher Unterkassierer, das Amt des Kassierers. Schriftführer wurde Gideon Genster, vorher Beisitzer, und löste somit Christian Paffe ab. Als Unterkassierer war Johannes Mauerer tätig, der nun das Amt an dessen Bruder Manuel Mauerer, vorher Beisitzer, weitergeben durfte.

Weiterhin konnte der Verein Max Maurer und Florian Pöllmann als Beisitzer, sowie Raphael Dielenhein als Unterkassierer begrüßen. Alle Wahlen verliefen einstimmig. In diesem Sinne möchte sich der kath. Burschenverein Hallenberg 1746 e.V. bei Cedrik, Johannes und Christian für ihre gute und zuverlässige Arbeit der letzten Jahre bedanken. Ein herzliches Dankeschön für euer vorbildliches Vereinshandeln! Mithin wünscht der Verein den neuen Vorstands- und Vereinsmitgliedern viel Spaß beim Mitwirken in unserem Vereinsleben.

Anschließend an die Wahlen folgten noch diverse Informationen mit einem positiven Ausblick auf das beantragte „Immaterielle Weltkulturerbe“ hinsichtlich der Hallenberger Osternacht.



Traditionelles Kleinkaliber-Schießen

Bereits zum 48. Mal richtete die St. Sebastianus Schützenbruderschaft Medebach e. V. am 3. und 17. März im Schießstand der Schützenhalle ihr traditionelles Kleinkaliber-Schießen aus, um ihren neuen Vereinsmeister zu bestimmen. Insgesamt beteiligten sich knapp 60 Schützenmitglieder an dem vereinsinternen Wettkampf.

Bei dem Kleinkaliber-Schießen wird auf drei Wertungsscheiben mit je drei Schuss geschossen, wobei die 15 besten Schützen aus dem letzten Wettbewerb in der Gruppe A antreten und die restlichen Teilnehmer des Schießens den besten Schützen der Gruppe B ausschießen.

Bei der Vereinsmeisterschaft konnte sich erneut Florian Scheuermann den Titel mit 84 Ringen sichern und gewann ebenfalls die Gruppe A. In dieser Gruppe setzte er sich gegen Lukas Klüppel mit 82 Ringen und Andreas Schreiber, ebenfalls mit 82 Ringen durch, die auch bei der Vereinsmeisterschaft den 2. und 3. Platz belegten. Bei Punktgleichheit entscheidet, wer häufiger die Höchstpunktzahl 10 geschossen hat.



Siegerehrung

In der Gruppe B setzte sich Michael Hammecke mit 77 Ringen vor Sebastian Saure, ebenfalls mit 77 Ringen und Friedrich Becker mit 76 Ringen durch. Den jeweiligen Tagessieg sicherten sich Florian Scheuermann am

ersten und Lukas Klüppel am zweiten Termin. Wer als Vereinsmitglied für das nächste Kleinkaliber-Schießen trainieren möchte, ist herzlich eingeladen. Jeden Donnerstag trifft sich die Schießgruppe ab

20 Uhr im Schießstand an der Schützenhalle in Medebach. Bereits 16-jährige Vereinsmitglieder können mit Zustimmung der Eltern teilnehmen; auch Gastschützen und Schützinnen sind herzlich willkommen.

HELLWIG + Partner
Versicherungsmakler

Wir beraten Sie
NEUTRAL – UNABHÄNGIG – FAIR

Allianz



HDI

Gothaer

R+V



ALTE LEIPZIGER

NÜRNBERGER
VERSICHERUNGSGRUPPE



Die Continentale

VHV
VERSICHERUNGEN

Am Dauren 2 • 59964 Medebach-Oberschledorn
Fon: 02982/1890 • www.hellwig-partner.de

Habitzki.de

**HEIZÖL
DIESEL
PELLETS**

**WIR LIEFERN KURZFRISTIG!
TEL 02977 96990**



Vorsorge:

Viele Familien vernachlässigen Sorgerechtsverfügung



Foto: AleksandarNakic/istockphoto.com/akz-o

Im Alltagsgeschehen geraten wichtige Vorsorgethemen für die Familie leicht aus dem Blick. Dazu zählt auch die Sorgerechtsverfügung für die eigenen Kinder. Eine kürzlich durchgeführte Vorsorgestudie zeigt, dass vielen Menschen das Bewusstsein dafür fehlt, dass der eigene Tod ein Risiko für Familie und Kinder darstellt.

In der aktuellen von YouGov durchgeführten DELA-Vorsorgestudie geben lediglich 25 Prozent der 1.034 Befragten an, die Sorgerechtsverfügung als Vorsorgedokument zu kennen. Und nur fünf Prozent haben für den Ernstfall eine Sorgerechtsverfügung verfasst. Dabei können Eltern mit einer Sorgerechtsverfügung gemeinsam oder als alleinerziehender Elternteil festlegen, wer für die eigenen Kinder sorgen soll, wenn ihnen selbst etwas zustößt. „Auch wenn die Entscheidung über das Sorgerecht immer beim Familiengericht liegt, können Eltern mithilfe einer Sorgerechtsverfügung eine Empfehlung für eine bestimmte Person aussprechen, die das Sorgerecht im Ernstfall erhalten soll. Auf diese Weise können Eltern präventiv sicherstellen, dass ihre Kinder in die Hände von Menschen kommen, denen sie vertrauen und die ihre Werte teilen“, erklärt

Vorsorgeexperte Daniel Pytiak von DELA Lebensversicherungen in Deutschland und weist darauf hin: „Anders als vielfach angenommen, fällt das Sorgerecht nicht automatisch den Großeltern oder den eigenen Geschwistern zu.“

Vorsorgedokumente schaffen Klarheit und entlasten Angehörige
Über die bereits erwähnte Sorgerechtsverfügung hinaus fehlen laut Studie häufig auch weitere wichtige Vorsorgedokumente. Zwar kennen 73 Prozent der Befragten das Testament und vielen Menschen ist auch die Patientenverfügung bekannt (72 Prozent). Dennoch haben 37 Prozent der Befragten bisher überhaupt keine Vorsorgedokumente hinterlegt. Lediglich 31 Prozent geben an, eine Patientenverfügung, 28 Prozent einen Organspendeausweis /-verfügung und 22 Prozent eine Vorsorgevollmacht verfasst zu haben. „Die Ergebnisse der Studie deuten darauf hin, dass vielen Menschen die Bedeutung von Vorsorgeverfügungen nicht ausreichend bewusst ist. Dabei legt beispielsweise eine Vorsorgevollmacht fest, wer einen Menschen im Fall eines schweren Unfalls oder einer schweren Krankheit rechtlich vertreten und für ihn entscheiden darf, wenn er selbst

dazu nicht mehr in der Lage ist. Dieses zentrale Vorsorgedokument sollte jeder Mensch verfassen und für den Ernstfall hinterlegen; schließlich sichert es das eigene selbstbestimmte Han-

deln ab und entlastet gleichzeitig die Liebsten in einer schwierigen Lebenssituation“, erklärt Pytiak. Weitere Informationen unter www.dela.de.
(akz-o)

REWE ANJA RAU DEIN MARKT

REWE Anja Rau oHG

Merklinghauser Str. 47 + 51
59969 Hallenberg
Mo bis Sa – 7 bis 19 Uhr

Getränkemarkt Hallenberg
Mo bis Sa – 8 bis 19 Uhr

Ruhrstraße 15c
35066 Frankenberg
Mo bis Sa – 7 bis 22 Uhr



METZGEREI SCHNORBUSCH

59969 Hallenberg · Kirchstraße 6 · Tel. 02984-8330
www.metzgerei-schnorbusch.de

ANGEBOTE Di., 09.04. - Sa., 13.04.2024

Paprika-Gulasch, küchenfertig	100 g	1,29 €
Schnitzel, mager (Oberschale)	100 g	1,19 €
Schwenksteaks, würzig mariniert	100 g	1,39 €
Gekochte Mettwurst (Portionswurst)	100 g	1,49 €
Delikatess Rollschinken	100 g	2,55 €
Frische Rostbratwürstchen	100 g	1,09 €

ANGEBOTE Di., 16.04. - Sa., 20.04.2024

Kräutersenfbarten, pikant	100 g	1,29 €
Frische Bratwurst	100 g	0,89 €
Grillbauch, herhaft eingelegt	100 g	0,98 €
Kernschinken, luftgetrocknet oder geräuchert	100 g	2,98 €
Zwiebling-Leberwurst	100 g	1,55 €
Grillkasseler-Aufchnitt	100 g	2,29 €

DIENSTAG: FRISCHES METT

100 g 0,89 €

HEIßE THEKE AB 11.00 UHR

- Di. Wellfleisch und Grillhaxen
- Mi. Leberkäse und Minihaxen
- Do. Hallenberger Currywurst
- Fr. Knusprige 1/2 Hähnchen
- Tägl. Schnitzel und Frikadellen

Öffnungszeiten:

Montags Ruhetag

Di. - Do. 7.30 – 13.00 Uhr & 14.30 – 18.00 Uhr

Fr. 7.30 – 18.00 Uhr durchgehend

Sa. 7.30 Uhr – 12.30 Uhr



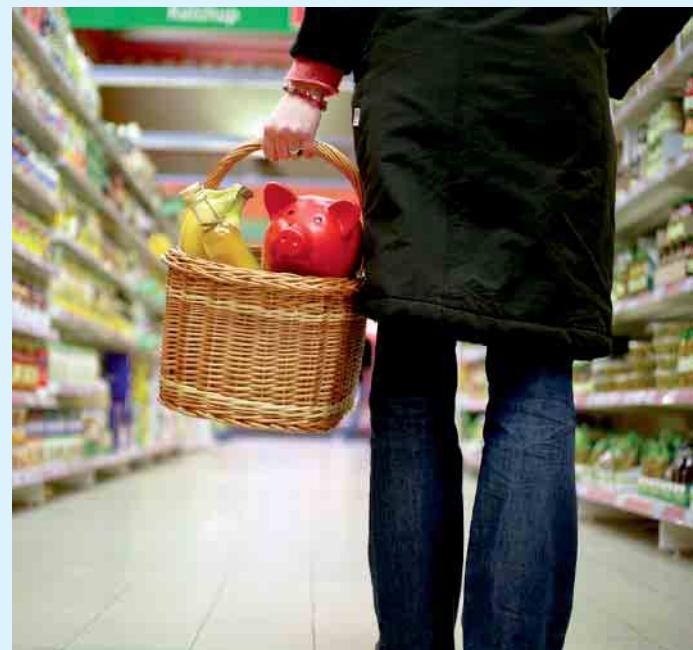
Sechs Tipps fürs clevere Einkaufen

Gut geplant ist halb gespart: Kaufentscheidungen nie spontan treffen

Eigentlich wollte man nur etwas Obst, Joghurt und ein Stück Butter kaufen - und am Ende ist der Einkaufswagen doch wieder gut gefüllt. Laut Experten sind rund zwei Drittel aller Kaufentscheidungen nicht geplant, sondern fallen spontan am Warenregal im Supermarkt. Im Einkaufskorb befinden sich dann oft Produkte, die gar nicht gebraucht werden und nur das Haushaltsgeschenk belasten. Beim Einkauf lässt sich deshalb am besten sparen, wenn man vorher genau weiß, was man möchte und nur genau das einkauft. Sechs Tipps der Fachleute vom Beratungsdienst Geld und Haushalt

können beim gut geplanten Einkauf helfen:

1. Nie mit leerem Magen einkaufen gehen. Sonst landen meist mehr Produkte im Einkaufskorb, als tatsächlich gebraucht werden.
2. Grundsätzlich für jeden Gang zum Supermarkt einen Einkaufszettel schreiben und sich konsequent daran halten. Die Verführung durch das Produktangebot im Supermarkt ist dann nicht ganz so stark. Außerdem vergisst man weniger und spart sich zusätzliche Einkaufstouren.
3. Sich im Supermarkt nicht von übergrößen Einkaufswagen überlisten lassen, die Kunden dazu verleiten können, mehr als



Deutsche Versicherungsfinanz

Eine gute Versicherung ist Gold wert...

GmbH

Günstig versichert?

Nuhnetalstr. 52, 59955 Winterberg-Züschen
Tel.: 0 29 81- 78 75
info@versicherungsfinanz.de



Bewusster einkaufen: Wer vorher grundsätzlich einen Einkaufszettel schreibt und sich konsequent daran hält, schützt sich vor unnötigen Spontankäufen. Foto: djd/geld-und-haushalt.de

Salon Kraushaar
Bornhöfchen 7
59969 Hallenberg
Telefon 02984 2904

Ißken
Mein Bäcker mit Herz(lichkeit).

nötig einzukaufen. Der Trick: Weil normale Mengen darin untergehen, drängt das Unterbewusstsein dazu, die Leere aufzufüllen. Wer mit Stoffbeutel oder Korb einkauft, geht schneller zur Kasse und kauft auch dadurch automatisch weniger.

4. Keine Produkte kaufen, die in den Gängen des Supermarkts angeboten werden. Hier ist kein Preisvergleich möglich und deshalb kauft man oft teurer.
5. Nicht jedes Sonderangebot ist wirklich ein Schnäppchen. Was in einem Geschäft als Preishit angeboten wird, ist vielleicht in einem anderen zum regulären Preis günstiger zu haben. Gerade bei Markenartikeln, zum Beispiel bei Drogerieprodukten oder Lebensmitteln, kosten Sonderangebote meist mehr als vergleichbare No-Name-Produkte.
6. Größere Kaufentscheidungen nie spontan treffen und jeden Vertragsabschluss einen Tag lang überdenken. Bei größeren Anschaffungen einfach mal nachrechnen, wie lange man dafür arbeiten müsste.

Regelmäßige Ratschläge für Verbraucher und nützliche Spar-tips nicht nur fürs Einkaufen gibt der Beratungsdienst unter www.facebook.com/SparRatgeber. (djd).

Einnahmen und Ausgaben im Überblick

Wer Spontankäufe vermeidet und den Gang zum Supermarkt gut vorbereitet antritt, kann so manchen Euro sparen. Zusätzliche Transparenz über das Haushaltsgeschenk bietet eine private „Buchführung“. Viel Aufwand ist dafür nicht nötig: Einfach laufend alle Einnahmen und Ausgaben festhalten, und schon lassen sich mit der Zeit verdeckte Kosten und Einsparmöglichkeiten identifizieren. Besonders bequem und verbunden mit zahlreichen Auswertungsmöglichkeiten ist dies online möglich: Das Online-Haushaltbuch „Web-Budgetplaner“ können Verbraucher kostenfrei nutzen, mehr Informationen und eine Anmeldemöglichkeit gibt es unter www.geld-und-haushalt.de. (djd).



Gesunde Küche geht auch schnell

Rezepttipp: Bunte vegane Protein-Bowl mit aromatischen Äpfeln



Knackige Äpfel, Belugalinsen, Rotkohl, Möhren, Avocado und Granatapfelkerne sind die Zutaten für die köstliche vegane Bowl.

Foto: djd/Pink Lady

Weniger Fett, Zucker und Fertigerichte essen: Diese Vorsätze fassen viele zu Beginn des Jahres. Damit eine gesunde Ernährung aber auch langfristig gelingt, ist es wichtig, dass die Rezepte ausgewogen und schnell gekocht sind. Denn wer hat schon Lust, stundenlang in der Küche zu stehen oder penibel Kalorien zu zählen.

Äpfel verleihen Gerichten eine besondere Note

Fruchtig frisch und in nur 15 Minuten zubereitet, ist etwa die bunte Protein-Bowl der veganen Foodbloggerin Nina von Foodykani. Kichererbsen und Belugalinsen liefern dabei wertvolle Ballaststoffe, sind reich an lang satt machenden Proteinen, Magnesium und Eisen. Avocado beinhaltet reichlich Omega-3-Fettsäuren, die Herz und Kreislauf guttun und Rotkohl ist ein echtes Mineralstoffwunder. Die heimlichen Stars der Bowl sind Pink Lady Äpfel, die mit ihrem knackigen, saftigen Fruchtfleisch und der roten Einfärbung allen Gerichten eine ganz besondere Note verleihen. Da Äpfel zu 85 Prozent aus Wasser bestehen und an die 30 verschiedene Vitamine und Provitamine, viele Mineralstoffe sowie jede Menge Ballaststoffe enthalten, sind sie ideal für eine gesunde Ernährung. Die ausgewogene Mischung aus Süße und Säure und die große Vielfalt an Aromen machen diese Apfelsorte, die nach strengen

Qualitäts- und Nachhaltigkeitskriterien in Obstgärten in Frankreich, Spanien und Italien angebaut wird, zu einer vielseitigen und spannenden Zutat auch für herzhafte Gerichte. Ob roh oder gekocht: Die Äpfel behalten ihre Festigkeit und geben nur wenig Flüssigkeit ab. Weitere schnelle und gesunde Rezepte gibt es das ganze Jahr über unter www.apfel-pinklady.com/de/rezepte.

Bunte Protein-Bowl von Foodykani

Zutaten für 4 Personen:

Für die Bowl:

- 2 Pink Lady Äpfel
- 500 g Belugalinsen (gegart)
- 1/2 kleiner Rotkohl
- 3 Möhren
- 500 g Kichererbsen (gegart)
- 1 Avocado
- 4 Stängel glatte Petersilie
- 50 g Granatapfelkerne

Zutaten für das Dressing:

- 100 ml Granatapfelsaft
- 50 g Granatapfelkerne
- 1 TL Agavendicksaft
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 1 EL heller Balsamico

Zubereitung:

Äpfel, Rotkohl und Möhren waschen und in kleine Stückchen schneiden. Avocado entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen und in kleine Stücke zupfen oder grob hacken.

Linsen, Kichererbsen, Apfelstückchen, Rotkohl und Möhrenstückchen nacheinander kreisförmig in die Schüsseln geben. Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermischen und mit dem Pürier-

stab kurz zerkleinern. Dann über die Bowl geben und zuletzt als Topping die Avocadoscheiben und Granatapfelkerne auf die Bowl legen. Die gehackte Petersilie darüber streuen. Guten Appetit! (djd)

SPIES
Landschaftspflege

Martin Spies
Landschaftspflege und Erdarbeiten
Hof Trambach 2 · 59969 Hallenberg
Tel. 02984-8672 · Mobil 0171 9905667

www.landschaftspflege-spies.de

Für Ihre perfekte Ferienvermietung!



Nuhnestraße 2 | 59955 Winterberg

© 0152 215 603 21 © Tel.: 02981/8969120
© info@pewex-reinigungen.de © booking@winterberg-appartements.de

**„Schwitzen im Ei“
Lange Saunanacht im OVERSUM**

19.04.2024 von 19:30 bis 23:30 Uhr

. Schwimmen im Außenbecken und Whirlpoolbereich
. Verschiedene Erlebnisaufgüsse bis 23:30 Uhr
. Alles FKK
. Wellness Bistro mit Snacks & Drinks
. Massage-Angebote

20 Euro pro Person (inkl. Handtücher)

Hotel Oversum
Am Kurpark 6
59955 Winterberg
Tel. 02981 / 92955-0
www.oversum-vitalresort.de

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 7242



So klappt es im Kreisverkehr

Viele Autofahrer wissen auch nach der x-ten praktischen Erfahrung nicht so ganz genau, wie man sich im Kreisverkehr richtig verhält. Wann muss man blinken, wer hat Vorfahrt und wie klappt es im mehrspurigen Kreisverkehr?

Der klassische Kreisverkehr ist mit Zeichen 205 (Vorfahrt gewähren) und Zeichen 215 (Kreisverkehr) beschildert. Hier gilt: Fahrzeuge fahren nach rechts ein und dann entgegen dem Uhrzeigersinn. Beim Einfahren wird nicht geblinkt, wohl aber beim Verlassen.

Wer im Kreisverkehr fährt, hat immer Vorfahrt. Tabu ist die Mittelinsel: Sie darf nicht überfahren werden, auch wenn sie nur aufgezäumt ist. Besonders lange Fahrzeuge sind von diesem Verbot ausgenommen.

In einem zweistufigen Kreisverkehr sollte man sich rechts halten, wenn man bei der nächsten oder übernächsten Ausfahrt wieder ausfahren will. Wer die innere Kreisspur wählt, muss beim Verlassen den Vorrang des Außenfahrenden beachten und notfalls



Berühmter Kreisel: Diesen Kreisverkehr kennen TV-Zuschauer aus den Eberhofer-Krimis.

Foto: Tourismusverband Ostbayern/Maximilian Semsch/mid/ak-o

ALOIS CAPPEL

Kfz.-Meisterwerkstatt

- Reparaturen aller Fabrikate
- Unfall-Instandsetzung
- Autovermietung



Nuhnestraße 19 · 59969 Hallenberg
Telefon 02984 / 8200

eine Extrarunde drehen.

Für Radfahrer gelten im Kreisverkehr dieselben Rechte. Mit Handzeichen zeigen sie an, wenn sie den Kreisel verlassen möchten. Gefährlich werden kann es, wenn ein Autofahrer den Kreisverkehr verlassen möchte und rechts von ihm ein Radfahrer fährt.

Im Ausland gelten zum Teil abweichende Regelungen. So haben in Österreich einfahrende Fahrzeuge grundsätzlich Vorfahrt vor denjenigen, die sich bereits im Kreis-

verkehr befinden. In Frankreich haben in den Kreisverkehr einfahrende Fahrzeuge zwar grundsätzlich Vorfahrt, in den meisten Fällen wird aber den bereits im Kreis fahrenden Autos die Vorfahrt gewährt.

Auch in Italien haben die in den Kreisel einfahrenden Fahrzeuge Vorfahrt, allerdings wird diese Regel in der Praxis nicht immer beachtet, so dass am und im Kreisverkehr höchste Vorsicht geboten ist. (mid/ak-o)

Radschrauben nach Reifenwechsel nachziehen

rät Kfz-Meisterbetrieb Schäfer

SCHÄFER Kfz-Meisterbetrieb



- Unfallinstandsetzung
- Abschleppdienst
- Kfz-Teile und -Zubehör

Winterberger Straße 12
59964 Medebach-Küstelberg
Telefon: 02981/1240
Mobil: 0171 4741318



► DEKRA mittwochs + freitags HU und AU im Hause.



Reifenwechsel in der Kfz-Werkstatt Schäfer in Küstelberg

Seit 1968 existiert in Medebach-Küstelberg die Kfz-Werkstatt Schäfer. Inhaber und Kfz-Meister Herbert Schäfer bietet seit über 55 Jahren Unfallreparaturen mit eigenen Rahmenrichtsystemen an, womit ursprünglich alles begann. Aber auch Kraftfahrzeugreparaturen aller Art, der Reifendienst für PKW und Kleintransporter, Fahrzeugdiagnosen und das Abschleppen sowie das Bergen mit 24-Stunden-Service Pannenhilfe rund um die Uhr zählen zu den vielseitigen Aufgaben.

Der eher wechselhafte Winter lässt so manchen PKW-Fahrer noch überlegen, den Reifenwechsel zu vollziehen, jedoch sind die wärmeren Temperaturen jetzt nach den Osterfeiertagen endlich im Anmarsch und der Wechsel auf Sommerreifen kann vollzogen werden. „Danach empfiehlt es sich, die Radschrauben nach 50 - 80 km noch einmal nachzuziehen“, so Kfz-Meister Herbert Schäfer.

Jeden Mittwoch und Freitag ist zudem eine Hauptuntersuchung (HU) und eine Abgasuntersuchung (AU) durch den DEKRA im Hause möglich und in Sachen Unfall- und Pannenhilfe setzt man hier auf schnelle und effektive Hilfe. Ermöglich durch die Zusammenarbeit mit namhaften Automobilclubs wie dem ACE (Auto Club Europa), der AvD (Automobilclub Deutschland) und der ARCD (Auto- und Reiseclub Deutschland). [BL]

Neuvorstellung Suzuki Swift am 20.04.2024 im Autohaus Petrat in Olsberg-Bruchhausen

Ihr Suzuki Vertragspartner aus dem Sauerland



In der siebten Generation verbindet der Kompaktwagen ein markantes Design mit fortschrittlichen Konnektivitäts- und Sicherheitsfunktionen. Als zentrales Steuer-element im Cockpit dient ein hochauflösender 9-Zoll-Touchscreen, der neben dem Multimediasystem Zugriff auf Suzuki Connect bietet und die Einbindung geeigneter Smartphones per Apple CarPlay® bzw. Android Auto™ nun auch kabellos ermöglicht. Unter der

Motorhaube des neuen Swift kommt ein neuer 1,2-Dreizylinder-Benziner zum Einsatz, der in Kombination mit dem SHVS-Mildhybridsystem Verbrauch und Emissionen reduziert. Sein höheres Drehmoment bei niedrigeren Drehzahlen verbessert das Ansprechverhal-

ten und erhöht Fahrspaß. Kraftstoffverbrauch des bisherigen Suzuki Swift in l/100 km: innerstädtisch (langsam) 5,1-5,7; Strand (mittel) 4,2-4,8; Landstraße (schnell) 4,1-4,7; Autobahn (sehr schnell) 5,4-6,2; Kraftstoffverbrauch kombiniert 4,7-5,4; CO₂-Emissio-

nen kombiniert in g/km: 106-121. Der neue Suzuki Swift wird am 20.04.2024 bei Ihrem Suzuki Vertragspartner Autohaus Petrat GmbH & Co KG in Olsberg Bruchhausen vorgestellt. Kommen Sie zum Tag der offenen Tür!

Der neue Swift

1.2 DUALJET HYBRID Comfort+
Einfach WAKU WAKU.



Abbildung zeigt aufpreispflichtige Sonderausstattung.

Erleben Sie ihn auf seiner Premiere am 20.4. von 10 bis 15 Uhr bei uns!

Swift 1.2 DUALJET HYBRID Comfort+ Verbrauchswerte: kombinierter Energieverbrauch 4,4 l/100km; kombinierter Wert der CO₂-Emission: 99 g/km; CO₂-Klasse: C

WAKU WAKU heißt: Vorfreude. Und davon steckt so viel im neuen Swift. Vorfreude auf Fahrspaß, dynamisches Design, clevere Raumaufteilung und effizienten Hybridantrieb. Dazu ein lückenloses Sicherheitskonzept, digitale Fahrassistenten und volle Konnektivität – im Auto und mit Suzuki Connect auch aus der Ferne. Freuen Sie sich auf ganz viel Vorfreude und entdecken Sie den neuen Suzuki Swift.

Autohaus Petrat GmbH & Co.KG
Zur Hammerbrücke 30 · 59939 Olsberg
Telefon: 02962 5310 · Telefax: 02962 6195
E-Mail: petrat@suzuki-handel.de
www.suzuki-handel.de/petrat



25 Jahre für Sie vor Ort!

AUTO DIENST
DIE MARKENWERKSTATT

Für alle PKW



TÜV NORD

Unser Zusatz-Service im April:
TÜV + Breakfast
Sa. 20.04.2024

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

NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



110 POLIZEI

112 FEUERWEHR



APOTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Freitag, 5. April

Apotheke am Berndorfer Tor
Berndorfer Tor 5, 34497 Korbach

Samstag, 6. April

Franziskus-Apotheke
Poststr. 6, 59955 Winterberg, 02981/2521

Sonntag, 7. April

Apotheke am Berndorfer Tor
Berndorfer Tor 5, 34497 Korbach

Montag, 8. April

St. Engelbert-Apotheke
Friedrichstr. 4, 59929 Brilon, 02961/8449

Dienstag, 9. April

Cosmas-Apotheke
Hinterstr. 11, 59964 Medebach, 02982/297

Mittwoch, 10. April

Kur-Apotheke
Poststr. 1, 59955 Winterberg, 02981/929500

Donnerstag, 11. April

Berg Apotheke
Bergstraße 1, 34508 Willingen, 05632/6699

Freitag, 12. April

Upland Apotheke in Usseln
Korbacher Straße 3, 34508 Willingen, 05632/94930

Samstag, 13. April

Stadt-Apotheke
Nuhnestr. 3, 59969 Hallenberg, 02984/8397

Sonntag, 14. April

Priv. Marien-Apotheke
Oberstr. 10, 59964 Medebach, 02982/8559

Montag, 15. April

Kur-Apotheke
Poststr. 1, 59955 Winterberg, 02981/929500

Dienstag, 16. April

Franziskus-Apotheke
Poststr. 6, 59955 Winterberg, 02981/2521

Mittwoch, 17. April

Cosmas-Apotheke
Hinterstr. 11, 59964 Medebach, 02982/297

Donnerstag, 18. April

Rathaus-Apotheke
Stapenhorststr. 12, 35066 Frankenberg (Eder) (Frankenberg), 06451/72370

Freitag, 19. April

Apotheke Adorf
Hauptstraße 2, 34519 Diemelsee, 05633/91230

Samstag, 20. April

Priv. Marien-Apotheke
Oberstr. 10, 59964 Medebach, 02982/8559

Sonntag, 21. April

Franziskus-Apotheke
Poststr. 6, 59955 Winterberg, 02981/2521

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

Caritas Brilon:**Allgemeine Soziale Beratung und Migrationsberatung**

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

E-Mail:

t.kupitz@caritas-brilon.de

Simone Geck

Telefon: 0151/29202120

E-Mail:

s.geck@caritas-brilon.de

• Heimweg-Telefon

Für alle, die sich vom mulmigen Gefühl auf ihrem nächtlichen Weg mit einem netten Gespräch ablenken lassen möchten.

030 120 74 182

So. - Do. 20:00 - 24:00 Uhr

Fr. - Sa. 22:00 - 4:00 Uhr

Adresse:

Hauptstraße 30 in Winterberg

Kontakt:**Resi Kupitz**

Telefon: 0176/12340255

GEGEN GEWALT

Menschen, die Gewalt erleben oder erlebt haben.

- Telefon-Nummer für Frauen **0800 116 016**
- Telefon-Nummer für Männer **0800 123 99 00**

ALLGEMEINE NOTDIENSTE

• Polizei-Notruf	110	
• Feuerwehr/Rettungsdienst	112	
• Ärzte-Notruf-Zentrale	116 117	
• Gift-Notruf-Zentrale	0228 192 40	
• Telefon-Seelsorge	0800 111 01 11 (ev.) 0800 111 02 22 (kath.)	
• Nummer gegen Kummer	116 111	
• Kinder- und Jugendtelefon	0800 111 03 33	
• Anonyme Geburt	0800 404 00 20	
• Eltern-Telefon	0800 111 05 50	
• Initiative vermisste Kinder	116 000	
• Opfer-Notruf	116 006	

TAXI STEDEN
02984-8173

Mail: [taxi-teden@t-online.de](mailto:taxis-teden@t-online.de)
www.taxi-steden.de
 Bollerbergstraße 8
 59969 Hallenberg / Hesborn
 Inh. Dominic Steden

NOTDIENSTE

110 POLIZEI
112 FEUERWEHR

Neue Schritte im Frühjahr

Mit Susanne Beine



Frühlingshafte Stimmung tut meist gut - Körper, Geist und Seele öffnen sich für eine neue Erfahrung.

In den Kursstunden lädt Susanne Beine von „Neue Schritte“ ein, sich selbst zu spüren, zu atmen und das, was uns geschenkt wird, innerlich wahrzunehmen, sei das Leben auch immer wieder neu, und der Wandel groß, wir dürfen weitermachen und uns auf das Leben einlassen.

Ab dem 9. April beginnt ein neuer Kurs-Abschnitt für die Kurse in Qi Gong, T'ai Chi und Yoga in Winterberg und Olsberg. Es sind noch ein paar Plätze für Frauen und auch für Männer ab 40 Jahren frei. Im Qi Gong beginnt ein neuer Kurs in Winterberg ab dem 10. April, in Olsberg ab dem 26. April. Mehr erfahren unter www.neueschritte.de oder per Telefon bei Susanne Beine.



Susanne Beine von „Neue Schritte“



GELD-ABZOCKER

Seien Sie KLÜGER als die BETRÜGER!

Geben Sie kein Bargeld an angebliche Polizist*innen oder Ihnen unbekannte Personen (Arzt, Notar...). Lassen Sie sich telefonisch nicht bedrängen, Bargeld zu geben, zum Abholen bereit zu legen oder Geld zu überweisen. In solchen Fällen bitte die 110 wählen und die Polizei informieren!

ANZEIGEN . DRUCK . WEB . FILM PROSPEKTVERTEILUNG . BANNER



Ihre DIGITAL-AUSGABE:
www.rundblick-medebach.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.

Online lesen: rundblick-medebach.de/e-paper
rundblick
HANSE STADT MEDEBACH
Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

Auch für Rundblick Hallenberg & Mitteilungsblatt Winterberg!



MEDIENBERATERIN
Birgit Lauber



MOBIL 0171 8859940
E-MAIL b.lauber@rautenberg.media

Die nächste Ausgabe erscheint am:
Freitag, 19. April 2024
Annahmeschluss ist am:
11.04.2024 um 10 Uhr

Rautenberg Media Zeitungspapier –
nachhaltig & zertifiziert:
Made of paper awarded the EU Ecolabel
reg. no. FI/11/001, supplied by UPM

IMPRESSUM

RUNDBlick MEDEBACH

HERAUSGEBER, DRUCK UND VERLAG

RAUTENBERG MEDIA KG
Kasinostraße 28-30 · 53840 Troisdorf
Fon +49 (0) 2241 260-0 · Fax 260-259
willkommen@rautenberg.media

V.i.S.d.P. Redaktioneller Teil:
Bianca Breuer und Nathalie Lang
Verantwortlich f. d. Anzeigenteil:
Dunja Rebinski

ERSCHEINUNG vierzehntäglich

V.i.S.d.P. FÜR DIE RUBRIK

· Politik

SPD Michael Hiemer

Kostenlose Haushaltsverteilung in Medebach, Zustellung ohne Rechtsanspruch, Einzelbezug über Rautenberg Media 5,00 Euro/Stück + Porto. Sind gesetzlich geschützte Warenzeichen nicht gekennzeichnet, erlauben fehlende Hinweise keine freie Nutzung. Namentlich gekennzeichnete Artikel spiegeln nicht immer die Meinung der Redaktion wider.

Handhabung für unverlangt hereingegebene

Pressematerialien

Rautenberg Media übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit (inhaltlich u. orthographisch) und Vollständigkeit. Per Post erhaltenes Pressematerial wird nicht zurückgesandt. Keine garantierte Veröffentlichung. Entstehen Forderungen Dritter aus Verletzungen des Urheber-, Presse- oder Nutzungsrechts durch das Pressematerial, fordert Rautenberg Media Schadenersatz beim Einreicher. Bei irrtümlich fehlender Namensnennung am Werk (z.B. Bildnachweis) verzichtet der Einreicher auf jegliche Forderung an Rautenberg Media. Durch den Einreicher des Pressematerials wird Rautenberg Media befugt, dieses sowohl für ihre Print-Ausgaben, als auch für die durch sie betriebenen elektronischen Medien zu verwenden.

KONTAKT

MEDIENBERATERIN

Birgit Lauber
Mobil 0171 885 99 40
b.lauber@rautenberg.media

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

VERKAUF Fon 02241 260-112
verkauf@rautenberg.media

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

INFORMATION
info@rautenberg.media

RAUTENBERG MEDIA ONLINE

rautenberg.media
facebook.de/rautenbergmedia
instagram.de/rautenberg_media
vimeo.com/rautenbergmedia



ZEITUNG
rundblick-medebach.de/e-paper

SHOP
rautenberg.media/anzeigen

LOKALER GEHT'S NICHT

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

WEITERE ZEITUNGEN VON UNS

Rund 50 Städte- und Gemeindezeitungen des Schwesterverlages **HBV** im Hauptstadtbüro in Berlin stehen ebenfalls mit dem Slogan „Lokaler geht's nicht!“ für Informationen der Bürgerschaft, für örtliche Werbetreibende und interessierte Leser in Brandenburg und Berlin. heimatblatt.de



- ZEITUNG
- DRUCK
- WEB
- FILM

PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN | ONLINE BESTELLEN

www.rautenberg.media/kleinanzeigen

Gesuche

Kaufgesuch

Kaufe Klaviere, Weine & Cognac

Achtung sofort Bargeld für Näh-/Schreibmasch., Bücher, Tischwäsche, Rollatoren, Zinn, Tafelsilber, Münzen, Modeschmuck, Armband-/Taschenuhren, Bekleidung D/H! Kaufe alles aus Wohnungsauflösung. Tel.: 01634623963 Hr. Braun! Gerne machen wir Ihnen ein seriöses Angebot. Hygienevorschriften vorhanden



AUTO & ZWEIRAD

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen

Tel.: 03944-36160 www.wm-aw.de
"Wohnmobilcenter Am Wasserturm"



rautenberg.media/kleinanzeigen

Ihre private*
KLEINANZEIGE
bis 100 Zeichen
in dieser Zeitung

ab **6,99€**

*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

■ ■ ■ ■ ■ RAUTENBERG MEDIA



KÖNIGSBERGER
Express

Diese deutschsprachige Zeitung informiert Sie monatlich über Gesellschaft und Politik in der Region in und um Kaliningrad.

ABO-BESTELLUNG

FON +49 (0) 2241 260-380
FAX +49 (0) 2241 260-339
www.koenigsberger-express.info



Online lesen: rundblick-medebach.de/e-paper
rundblick
HANSE STADT MEDEBACH
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.rautenberg.media>

Familien
ANZEIGENSHOP

FGB 20-13
43 x 90 mm
ab **52,00***

Für alles was wirklich zählt!
shop.rautenberg.media

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



We freuen uns auf Sie!

- ZEITUNG
- DRUCK
- WEB
- FILM



Arbeiten als Pflegefachkraft: Überraschend anders

Jobs in der Pflege sind sinnvoll und gut bezahlt



Ein Pflegeberuf bringt viel Kontakt mit anderen Menschen mit sich. Foto: DJD/Alloheim Senioren-Residenzen/Getty Images/RealPeopleGroup

Der 20-jährige Simon Meyer hatte schon bei seinem Schulabschluss genaue Vorstellungen von seinem Wunsch-Ausbildungsplatz: „Sinnvoll, digital, anspruchsvoll und in einem tollen Team - so sollte meine Lehre sein. Ich woll-

te auch schon in den Lehrjahren Geld verdienen und später vielseitige Karriereoptionen haben.“ Das alles fand der junge Mann in seiner Ausbildung zur Pflegefachkraft in einer Senioren-Residenz. Im mittlerweile dritten Lehrjahr

ist er sich sicher: „Pflege ist genau mein Ding!“

Viele Vorurteile sind heute überholt

Praxisleiterin Ute Dillenberger betreut die Azubis in der Alloheim Senioren-Residenz Wohnstift „Auf der Kronenburg“ in Dortmund. Dort ist sie für Simon und seine Mitausbildenden Ansprechpartnerin und Mentorin zugleich. Zudem baut sie Vorurteile ab: „Viele denken, der Pflegeberuf wäre schlecht bezahlt und nicht gut mit Familie oder Freizeit vereinbar. Doch das stimmt schon lange nicht mehr. Pflege ist auch zeitlich flexibel organisierbar. Meine Kollegen und ich machen Arbeit, die wertgeschätzt wird, tragen viel Verantwortung und erleben ein tolles Teamwork.“

Vorteil Pflegefachkraft

Im Gegensatz zu vielen anderen Berufen ist die Pflege ein Job mit Zukunft. Rund eine Million Menschen werden zurzeit in Pflegeheimen betreut, der Bedarf steigt

ständig. Bereits im ersten Lehrjahr erhält ein Azubi 1.200 bis 1.400 Euro brutto. Als fertige Pflegekraft sind es 3.600 bis 4.000 Euro - hinzu kommen Zuschläge zum Beispiel für Wochenend- oder Nachtdienste. Unter www.alloheim.de gibt es detaillierte Informationen zu verschiedenen Karrieremöglichkeiten. Angestellte, die sich fachlich weiterqualifizieren möchten, haben die Möglichkeit, sich zu spezialisieren, etwa zur Praxisleitung, zum Qualitätsmanager oder Experten für Palliativ Care, Pain Nurse sowie Wundexperten. Zudem sind Wohnbereichs-, Pflegedienst- oder Einrichtungsleitung gut bezahlte Jobs für erfahrene Fachkräfte. Simon Meyer hat einen solchen Weg noch vor sich, aber schon heute ist er glücklich in seinem Beruf: „Ich habe zu unseren Bewohnern eine richtige Beziehung aufgebaut und erfahre jeden Tag Dankbarkeit für das, was ich tue.“ (DJD)

MINICAR ➤

Ihre Personbeförderung
in Winterberg und Züschen

- » Kranken- & Dialysefahrten
- » Chemo- & Strahlentherapiefahrten
- » Clubfahrten bis 8 Personen
- » Flughafentransfer
- » Rollstuhlfahrten
- » und vieles mehr!

Fahrer (m/w/d) mit Personbeförderungsschein
Taxi/ Mietwagen für Krankenfahrten auf 538,- €-Basis
ab sofort, für wochentags und Wochenenden gesucht!

02981 9281666

Inh. Volker Kießler | Nuhnetalstr. 62 | 59955 Winterberg
Mobil 0151 10005231



WIR SUCHEN DICH

für unsere Zeitung
Rundblick Hallenberg als

Reporter (m/w/d)

zum nächstmöglichen Termin
auf Honorarbasis als freien Mitarbeiter

DU HAST

- Freude am Verfassen von Werbetexten und redaktionellen Berichten
- Interesse an lokalen Veranstaltungen, Kultur, Sport & Brauchtum
- Kenntnisse im Umgang mit Internet und PC
- eine Digitalkamera
- Ortskenntnis

DU BIST

- aufgeschlossen, aktiv und zuverlässig
- sicher im Umgang mit der deutschen Sprache
- motorisiert

Wir freuen uns darauf DICH kennen zu lernen!

Bewerbungen bitte per E-Mail an:
Denis Janzen | kariere@rautenberg.media
Stichwort: Reporter Rundblick Hallenberg (m/w/d)



Besuch des Altenheims in Medebach

Einen schönen Nachmittag verbrachten die Landfrauen des OV Medebach mit einigen Bewohnerinnen des St. Mauritius Wohn-

und Pflegezentrum Medebach. Bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen ließen sie es sich gut gehen.

Im Anschluss wurden Gedichte vorgetragen und unter Begleitung des Hausmusikers Ronald bekannte Lieder wie z.B. das Kuf-

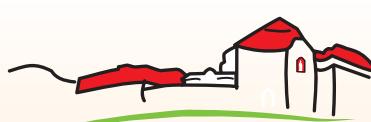
stein-Lied gesungen. Eine Wiederholung dieses tollen Nachmittags ist definitiv geplant.



**GUTE PFLEGE IST EINE SACHE DES VERTRAUENS!
ZUHAUSE WOHNEN, ZU GAST BEI UNS.
EIN GUTER TAG IN GEMEINSCHAFT.**

Informieren Sie sich über unsere **TAGESPFLEGE-ANGEBOTE**

- Vollstationäre Pflege • Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege • Service Wohnen



St. Mauritius

Wohn- und Pflegezentrum

Prozessionsweg 7 · 59964 Medebach
Tel. 02982 4060 · post@mauritius-medebach.de

www.mauritius-medebach.de

**Tagespflege
noch
Plätze frei!**



Pflege und
Betreuung mit
Herzlichkeit und
Kompetenz

Plätze im Bundesfreiwilligendienst frei.

PFLEGE & VERSORGUNG

Wussten Sie schon etwas über...

...die letzte Frage, die mir sehr häufig gestellt wird?

Heute werde ich als Letztes die Frage beantworten, die mir wohl am häufigsten gestellt wird:
Warum bekomme ich so wenig Pflegegeld, wo ich meinen Pflegebedürftigen doch 24 Stunden lang betreue und pflege?

Wie Sie sicherlich wissen, haben beispielsweise die ambulanten Pflegedienste mehr Geld zur Verfügung, als Sie, die als pflegende Angehörige anteilmäßig oder volles Pflegegeld beziehen. Auch die Begründung habe ich schon diverse Male ausgeführt, die professionellen Anbieter haben rund um ihren Pflegedienst diverse Kosten zu tragen (z. B. Personalkosten, Fuhrpark, Miete, Energieversorgung, u.v.a.m.). Des weiteren habe ich schon öfter berichtet, dass die Pflegeversicherung eine Teilkasko- und keine Vollkaskoversicherung ist. Erwähnenswert ist jetzt das Versicherungssystem in Deutschland. Längst nicht alle unserer, der Schätzung zufolge, Ende 2023 **84,7 Millionen Menschen (laut statistischem Bundesamt www.statista.de)**, sind gesetzlich krankenversichert. Im Jahr 2023 waren **74,31 Millionen Menschen gesetzlich versichert**, davon **58,1 Millionen Beitragszahler** sind und **16,16 Millionen beitragsfreie Versicherte**, z.B. Familienversicherte (**Statista Research Department**

13.3.24). Privat vollversichert waren **8,7 Millionen Menschen (de.statista.com)**. Die gesetzlichen Krankenkassen (**GKV**) haben 2023 ein Defizit von **1,9 Milliarden € (www.aerzteblatt.de)** vorgelegt. Folglich ist es den gesetzlichen Krankenkassen nicht möglich, ihren Beitragszahldern im Bereich der Pflegekasse eine Vollkaskoversicherung anzubieten. Jedem, der es sich leisten kann, ist es jedoch möglich, als gesetzlich Krankenversicherter eine Zusatzversicherung auf eigene Kosten abzuschließen. Ich kann Ihnen diese Zahlen, Daten und Fakten leider nicht ersparen, um Ihnen vor Augen zu führen, warum die Faktelage so ist, wie sie ist. Natürlich kann ich verstehen, dass die Tatsache des gefühlten unangemessenen Pflegegeldes als ungerecht empfunden wird. Wie ich immer wieder während meiner Beratungsbesuche feststelle, leisten Sie als pflegende Angehörige größtenteils schwere und „hervorragende Arbeit“ (psychisch und physisch), teilweise rund um die Uhr. Nun bekommen Sie beispielsweise in Pflegegrad 3 ein Pflegegeld von 572 € pro Monat für eine Rund-um-die-Uhr Betreuung und Pflege, so widerstrebt das nachvollziehbar Ihrem Gerechtigkeitsgefühl. Führen Sie sich aber bitte mal (genüsslich?!)

die o.g. Zahlen derer vor Augen, den Anteil derer, die de facto in die gesetzliche Pflegeversicherung einzahlen und stellen Sie demgegenüber das tatsächlich erwirtschaftete Defizit der GKV. Sie müssen feststellen, dass bei unserem bestehenden Pflege- und Krankenversicherungssystem keine andere Möglichkeit bei der Pflegegeldauszahlung besteht, die Einnahmeseite kollidiert mit der Ausgabenseite (Defizit). Ich weiß jetzt nicht, ob es Sie beruhigt, aber in unserem professionellen Bereich erwirtschaften wir bei unserem starren Leistungs-komplettsystem in ausgedehnten Pflegesituationen auch Defizite. Manchmal ist es ein großer Spagat die Balance wiederherzustellen, um unter dem Strich die aufgelegte Wirtschaftlichkeit zu wahren. Angemessene Entlohnung bei Geld- und Sachleistungen sieht anders aus! Natürlich gäbe es auch hier eine Alternative. Die Lösung wäre nur, das bestehende System gänzlich umzubauen. Vom Kopf auf die Füße. Dazu gehört leider in erster Linie der Wille dazu! Letztlich muss, wie in vielen Bereichen, der Mensch mit dem zufrieden sein, was ihm angeboten wird. Trotzdem möchte ich mit etwas Schönem enden: Besuchen Sie bitte die Gesundheitstage in Winterberg. Sie finden vom



15. bis 26. April statt und bieten allerlei interessante Vorträge und Anregungen für pflegende Angehörige, Betroffene und Interessierte (beispielsweise: Vorsorge bei Darmerkrankungen, seelische Gesundheit, Hausnotrufsysteme, Bewegung im Alter, Demenz).

„Es gibt ein unfehlbares Rezept, eine Sache gerecht unter zwei Menschen aufzuteilen: Einer von ihnen darf die Portionen bestimmen, und der andere hat die Wahl.“

Konrad Adenauer

In diesem Sinne,
herzlichst
Petra Meyer



Besuchen Sie uns auf unserer Homepage www.apocare.info

Mobile Pflege und Hilfe zuhause



„Liebevolle Zuwendung hat mehr Macht über die Kreativität als jede Medizin!“

Nuhnetalstraße 96
59955 Winterberg
Telefon 02981 - 1440
E-Mail apocare@t-online.de



Ihr qualifiziertes Pflegeteam für
 • Winterberg
 • Medebach
 • Hallenberg

„Mit Spaß am Leben teilnehmen!“



Tagsüber bestens versorgt...
und abends zurückkehren in das eigene Zuhause.
Das bedeutet Tagespflege!

Hardtstraße 8
59955 Winterberg
Telefon 02981 - 8207145
E-Mail apocare@t-online.de

**Zusatzangebot
Ihrer
Pflegekasse!**

Leben mit Demenzerkrankten

So können pflegende Angehörige mit herausforderndem Verhalten besser umgehen

Etwa 1,8 Millionen Menschen in Deutschland leben nach Angaben der Deutschen Alzheimer Gesellschaft mit einer Demenz. Das bedeutet, dass kognitive Fähigkeiten wie Erinnerung, Orientierung, Urteils- und Planungsvermögen sowie soziale Fähigkeiten immer mehr verloren gehen. Für pflegende Angehörige ist das oft eine ungeheure Herausforderung, denn sie werden mit einer Vielzahl von unerwarteten, oft belastenden Verhaltensweisen konfrontiert. Die Erkrankten wiederholen stundenlang dieselbe Frage, laufen weg, erheben scheinbar unsinnige Anschuldigungen oder werden sogar aggressiv.

Fachkundige Beratung einholen

Pflegepersonen brauchen dann viel Geduld und Frustrationstoleranz - aber auch ganz praktische Tipps. Hier kann oft eine Pflegeberatung helfen. Dafür können sich Angehörige zum Beispiel un-

ter der kostenfreien Rufnummer 0800/101 88 00 an die unabhängige compass private Pflegeberatung wenden. Privatversicherte erhalten auch Hausbesuche. Die Profis versuchen zunächst, Verständnis für die Situation des Erkrankten zu schaffen. „Menschen mit Demenz sind je nach Grad der Erkrankung nicht in der Lage, das gesprochene Wort zu verstehen, einzuordnen oder zu behalten. Sie können oft nicht mehr zwischen Gegenwart und Vergangenheit unterscheiden oder ihre Lebensrealität als solche erkennen“, erklärt Pflegeberater Gerald Heuft. „Aggressives Gebaren, Anschuldigungen und Vorwürfe sind dann oft Ausdruck der eigenen Hilflosigkeit und Frustration und sollten, auch wenn diese emotional verletzend sind, nicht persönlich genommen werden“. Um positiven Einfluss auf den Erkrankten zu nehmen, käme es natürlich

immer auf die individuelle Situation an. Doch generell gelte: Strukturierte Abläufe, wenig Veränderung und eine ruhige, empathische Ansprache tragen zu einem harmonischen Miteinander bei. Lieblingsaktivitäten des Demenzpatienten sollten so lange wie möglich weiter stattfinden.

Mehr Sicherheit im Haushalt schaffen

Um gefährliche Situationen oder Verlorengehen zu vermeiden, sind einige Anpassungen im Haushalt nützlich - Tipps dazu gibt es auch unter www.pflegeberatung.de. So kann eine Abschaltautomatik am Herd Brände verhindern. Gefährliche Substanzen, Medikamente und Geräte sollten immer weggeschlossen werden. Um Stürze beim nächtlichen Umherwandern zu vermeiden, lassen sich wichtige Wege mit Bewegungsmeldern oder Nachtlichtern ausstatten. Außerdem helfen Piktogramme



Für pflegende Angehörige kann das Zusammenleben mit Demenzbetroffenen sehr herausfordernd sein. Foto: djd/compass private pflegeberatung/mattphoto

oder Bilder bei der Orientierung. Demenzerkrankte, die zum Weglaufen neigen, sollten immer Namensschilder in der Kleidung sowie Zettel mit Adresse und Handynummer der Angehörigen in den Taschen haben. (djd)



Wir suchen DICH!

- Ausgebildete Pflegehelfer (m/w/d)
- Pflegefachkräfte (m/w/d)
- Küchenmitarbeiter/innen (m/w/d)

Wir bieten Dir:

- Willkommensbonus bis zu 1500 €
- Anstellung in Vollzeit / Teilzeit
- Unbefristeter Arbeitsvertrag
- Weiterbildungsmöglichkeiten
- Betriebl. Altersvorsorge
- Individuelle Arbeitszeiten

**BEWIRB
DICH
JETZT!**



Bewerbung & Kontakt:
Alten- und Pflegeheim
Haus Waldesruh GmbH
Sebastian Leber
59955 Winterberg
info@hauswaldesruh.de



haus
waldesruh