

STEMWEDER BOTE

VERTEILUNG IN STEMWEDE UND IN DER SAMTGEMEINDE LEMFÖRDE

51. Jahrgang

Samstag, den 01. Juli 2023

Woche 26

Jede Woche in Ihrem Briefkasten



URLAUBSGELD

Sie sparen **25€** beim Kauf einer Brille **ab 125€***
50€ beim Kauf einer Brille **ab 250€***
100€ beim Kauf einer Brille **ab 500€***

* Gültig bis 15. Juli 2023 beim Kauf einer Brille in individueller Sechstärke.
Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen und Angeboten.

Augenoptik Beate Mähmann | Hauptstraße 124 | 49448 Lemförde

OPTIK
BEATE MÄHMANN
Ideen in Optik

Plissees

Faszinierende Falten
Erleben Sie Plissees, die flexiblen Alleskönner am Fenster – Vielfalt in Farbe, Form und Design.



Ralf Mai GmbH
Stemwederberg-Str. 94 · 32351 Stemwede-Wehden
Tel.: 05773 991407 · Mobil: 0160 92231797 · Mail: ralf_mai@t-online.de
www.mai-insektenschutz.de · www.stemweder-bauelemente.de

Fenster und Türen für innen und außen | Rollläden | Insektenschutzgitter | Plissees
Sonnenschutz (Faltstores) | Markisen | Laminat und Korkböden | Trockenausbau



**SENIORENZENTRUM
Dielingen**



Geborgenheit · Hilfe
Freude · Gemeinschaft
...Lebensqualität,
die sich jeder wünscht

Kurzzeitpflege
Stationäre Pflege
Demenzwohnbereich
Betreutes Wohnen

Zur Alten Windmühle 5
32351 Stemwede-Dielingen
Tel. 05474/1576 · Fax 05474/1644

Stellenangebote unter:
www.seniorenzentrum-dielingen.de

Westerkamp

GmbH
Holger Felber und Christian Nobbe

**SO ERREICHEN SIE AB SOFORT
DIE RICHTIGE(N) ANSPRECHPARTNER(IN).**

Wählen Sie **05745 1501** für:
Werkzeuge, Gartengeräte, Farben etc.
Leverner Str. 22

Cristal



SCHWIMM- BADPFLEGE

Wählen Sie **05745 551** für:
Auftragsannahme Handwerk,
Elektro-/Sanitärinstallationen,
Geschenkartikel, Haushaltswaren
Leverner Str. 24

Leverner Str. 24
32351 Stemwede-Levern
Tel.: 0 57 45 / 5 51 + 1501
www.westerkamp-levern.de

Geschäftszeiten Mo.-Fr. 8.00-12.30 Uhr
+ 14.30-18.00 Uhr Sa. 8.00-13.00 Uhr

Allianz

Weil Ihr **gutes Rad** es wert ist.

Der Allianz BikeSchutz – das Rundum-Sorglos-Paket
für Ihr Fahrrad oder Pedelec.





Dierk Heuer
Hauptstraße 72
49448 Lemförde
Tel. 0 54 43.10 49



Ulrich Nordhoff
Stemwederberg-Str. 50
32351 Stemwede
Tel. 0 57 73.6 95



Sebastian Wankelmann
Stemwederberg-Str. 50
32351 Stemwede
Tel. 0 57 73.91 07 90

Öffnungszeiten

Verwaltungsstellen Levern, Buchhofstr. 15:

Aufgrund der Corona-Pandemie können wir Ihre persönlichen Anliegen derzeit ausschließlich nach vorheriger Terminvereinbarung bearbeiten. Bitte nutzen Sie hierfür unsere Online-Terminanfrage oder kontaktieren Sie uns unter:

Telefon: +49 5745 78899-0
Fax: +49 5745 / 78899-180
E-Mail: info@stemwede.de

Montag-Freitag 08.30 - 12.00 Uhr
 Montag, Mittwoch 14.00 - 16.00 Uhr
 Donnerstag 14.00 - 18.00 Uhr
 Dienstag, Freitag nachmittags geschlossen

Bürgermeister-Sprechstunde

Termine bei Bürgermeister Kai Abruszat

Für Terminabsprachen steht das Bürgermeisterbüro unter der Telefonnummer 05745 / 7 88 99 930 während der Öffnungszeiten oder per E-Mail unter buergermeisterbuero@stemwede.de gerne zur Verfügung.

Öffnungszeiten

Mediathek in Wehdem

Die Mediathek ist wie folgt geöffnet:

Donnerstags von 15 - 18 Uhr, Freitags von 9 - 12 Uhr
In den Ferien donnerstags von 15 - 18 Uhr

Mediathek Stemwede-Wehdem
 Am Schulzentrum 12
 Telefon: 05745 788 99 574 (während der Öffnungszeiten)
 E-mail: gemeindebuecherei@stemwede.de

Das Team freut sich auf rege Besuche.

Wichtige Rufnummern

Notruf der Polizei: 110

Notruf der Feuerwehr und des Rettungsdienstes: 112

Krankentransporte, Rettungsdienst
 in Nichtnotfällen: **192 22**

Sprechzeiten der Polizei

Bezirksdienst Stemwede
 Am Schulzentrum 10 - 14, Herr Th. Müller
 Dienstags: 10 - 12 Uhr, Donnerstags: 15 - 17 Uhr
 Tel: 05745 - 6139967 oder 0174-6491058

Terminabsprache erwünscht
 In dringenden Fällen: Notruf der Polizei: 110

Entsorgung von Elektro- und Elektronikaltgeräten

Wo werden die Geräte angenommen?
 Firma Wüppenhorst, Oppenwehe
 Die Annahmestelle ist jeweils samstags von 9.00-12.00 Uhr geöffnet.

Entsorgung von Grünabfällen

Bei folgenden Firmen sind Sammelstellen für Grünabfälle eingerichtet:

- Firma Wüppenhorst Entsorgungsbetriebe GmbH, Oppenwehe, Tel. 05773 / 620
- Raiffeisen Lübbecke Land AG, Levern, Tel. 05745 / 578
- Raiffeisenmarkt, Stemshorn, Tel. 05443 / 9932-0

STEMWEDER BOTE

Anzeigenannahme und Verteilung

Allein zuständig in allen Anzeigenfragen, gewerblich und familiär, sowie für die Verteilung des Stemweder Boten ist Herr Holger Brehme, Stemwederberg-Straße 80, 32351 Stemwede-Wehdem,
Tel. 05773/8319 - Fax 05773/8313
E-Mail: stemweder-bote@rautenberg.media

Redaktionsschluss

Zur Veröffentlichung bestimmte Texte und Mitteilungen müssen der Redaktion des Stemweder Boten, Herrn Holger Brehme, Stemwederberg-Straße 80, 32351 Stemwede-Wehdem, *spätestens bis 10.00 Uhr am Donnerstag der Woche vor Erscheinen* des Stemweder Boten in druckfertiger Form vorliegen. Später eingehende Texte können für den aktuellen Boten keine Berücksichtigung finden.
 Für die Übersendung der Manuskripte (Bilder im Format jpg) per E-Mail nutzen Sie bitte folgende E-Mail-Adresse:
stemweder-bote@rautenberg.media

Unsere nächsten Erscheinungstermine sind:

KW 27 – Samstag, 08. Juli 2023

Anzeigenschluss: Donnerstag, 29. Juni 2023 – 10 Uhr

KW 28 – Samstag, 12. Juli 2023

Anzeigenschluss: Donnerstag, 06. Juli 2023 – 10 Uhr

Müllabfuhrtermine 03.07.2023 - 28.07.2023

Arrenkamp - Westrup - Wehdem

Montag,	03. Juli	Restmüll
Montag,	10. Juli	Biomüll
Montag,	17. Juli	Altpapier/Gelbe Tonne
Montag,	24. Juli	Biomüll

Dielingen - Haldem

Donnerstag, 06. Juli	Restmüll
Donnerstag, 13. Juli	Biomüll
Donnerstag, 20. Juli	Altpapier/Gelbe Tonne
Donnerstag, 27. Juli	Biomüll

Drohne - Sundern - Niedermehnen - Twiehausen(Nord)

Freitag,	07. Juli	Restmüll
Freitag,	14. Juli	Biomüll
Freitag,	21. Juli	Altpapier/Gelbe Tonne
Freitag,	28. Juli	Biomüll

Levern - Destel - Twiehausen(Süd)

Dienstag,	04. Juli	Restmüll
Dienstag,	11. Juli	Biomüll
Dienstag,	18. Juli	Altpapier/Gelbe Tonne
Dienstag,	25. Juli	Biomüll

Oppendorf - Oppenwehe

Mittwoch,	05. Juli	Restmüll
Mittwoch,	12. Juli	Biomüll
Mittwoch,	19. Juli	Altpapier/Gelbe Tonne
Mittwoch,	26. Juli	Biomüll

Angebote gültig vom 03.07. bis 15.07.2023



Warsteiner
versch. Sorten
24 x 0,33l MW
1l = 1,52

11⁹⁹
zzgl. 3,42 Pfand



Barre
versch. Sorten
24 x 0,33l MW
1l = 1,64

12⁹⁹
zzgl. 3,42 Pfand



Paulaner
versch. Sorten
20 x 0,5l MW
1l = 1,80

17⁹⁹
zzgl. 3,10 Pfand



Lausitzer
Porter
20 x 0,5l MW
1l = 1,60

15⁹⁹
zzgl. 3,10 Pfand



Paulaner
Spezi od. Spezi Zero
20 x 0,5l MW
1l = 1,60

15⁹⁹
zzgl. 3,10 Pfand



Mooser Liesl
Helles
20 x 0,33l MW
1l = 2,73

17⁹⁹
zzgl. 3,10 Pfand



Keiler
versch. Sorten
20 x 0,5l MW
1l = 1,60

15⁹⁹
zzgl. 4,50 Pfand



Aktien Zwick
od. Landbier
20 x 0,5l MW
1l = 1,80

17⁹⁹
zzgl. 4,50 Pfand



Glas

Salvus
Classic, Medim,
Naturelle od. Sanft
12 x 0,75l MW
1l = 0,44

3⁹⁹
zzgl. 3,30 Pfand



Gerolsteiner
Sprudel, Medium
o. Naturell
12 x 1,00l MW
1l = 0,62

7⁴⁹
zzgl. 3,30 Pfand



Forstetaler
Medium, Fizzy
od. Pure
12 x 0,75l MW
1l = 0,50

4⁴⁹
zzgl. 3,30 Pfand



Becker's Bester
Goldener Deckel
6 x 1,0l MW
1l = 1,67

9⁹⁹
zzgl. 2,40 Pfand



**Dauer-
tiefpriis**

Achkarren
Grauer Burgunder
trocken
12 % Vol.
0,75l
1l = 8,65

6⁴⁹



Weinhaus Flick
Dornfelder
trocken
12 % Vol.
0,75l
1l = 6,65

4⁹⁹



BACARDI

Bacardi
Carta Blanca
37,5 % Vol.
0,7l
1l = 17,13

11⁹⁹



Berentzen
Traditionskorn
32 % Vol.
0,7l
1l = 8,56

5⁹⁹

Für Druckfehler keine Haftung.

GETRÄNKE KETTLER

32351 Stemwede • Schelger Weg 2
Tel. 0 57 45 / 21 04

Mit dem Rad von Rathaus zu Rathaus

Verwaltungsvorstand

der Gemeinde Stemwede testet die Fahrradtauglichkeit des Mühlenkreises

Es gehört inzwischen zum guten Ton, dass die Verwaltungsleitung der Gemeinde Stemwede die STADTRADELN-Kampagne nutzt, um den anderen teilnehmenden Kommunen im Kreis, mit dem Fahrrad einen Besuch abzustatten. Da in diesem Jahr alle elf Kommunen plus der Kreis Minden-Lübbecke bei der Fahrrad-Kampagne mitgemacht haben, war die Reise-route entsprechend länger.

147 zurückgelegte Kilometer standen am Ende des Tages auf dem Tacho von Jörg Bartel, dem allgemeinen Vertreter des Bürgermeisters.

Doch nicht alle Mitglieder des Stemweder Verwaltungsvorstandes führen die volle Runde sondern, stießen im Laufe der Rundreise über Espelkamp, Rahden, Pr. Oldendorf, Lübbecke, Hüllhorst,

Bad Oeynhausen, Porta Westfalica, Minden, Petershagen und Hille dazu.

„Mich hat vor allem auch gefreut, dass meine Amtskollegen aus Lübbecke und Hüllhorst sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Verwaltungen aus Bad Oeynhausen, Petershagen und dem Kreis jeweils ein Stück mit uns mitgefahren sind“, so Stemwedes Bürgermeister Kai Abruszat.

Die Rundreise hatte zum einen das Ziel, weitere Kilometer für das STADTRADELN zu sammeln, als vor allem auch die Fahrradtauglichkeit des Mühlenkreises zu testen. „Fazit ist, dass Fahrradfahren bei uns im Kreis wirklich Spaß macht“, so Jörg Bartel am Ende der Tour. „Vor allem gibt es unheimlich viele sehr gut zu befahrende und auch land-

schaftlich reizvolle Wege und Nebenstraßen, abseits der eigentlichen Radwege an den Hauptverkehrsstraßen.“

Das Stemwedes Allgemeiner Vertreter nicht der einzige ist, der das so sieht, beweisen auch die aktuellen Ergebnisse beim STADTRADELN. Während das kreisweite Ziel von 1.000.000 gemeinsamer Fahrradkilometer geschafft wurde, schrauben auch die Radfahrerinnen und Radfahrer in Stemwede ihr eigenes Ergebnis immer weiter in die Höhe. Der Vorjahresrekord von mehr als 180.000 Kilometern wurde schon mehrere Tage vor dem diesjährigen Kampagnenfinale geknackt. „Wir haben allein in Stemwede innerhalb der drei Wochen mehr als 250.000 Fahrradkilometer zusammengefahren. Unglaublich!“,

freut sich Bartel. „Ich bin jedes Mal wieder begeistert, was die Stemwederinnen und Stemweder alles auf die Beine bzw. in diesem Fall auf die Pedale stellen und wie wichtig das Thema Radverkehr für Stemwede ist. Das wissen auch Rat und Verwaltung, da können Sie sich sicher sein.“ Zum Finale der diesjährigen STADTRADELN-Kampagne hatte der RSC Niedermehnen am Sonntag zum Abschlusstag geladen. Neben dem traditionellen Volksradfahren gab es rund um das Dorfgemeinschaftshaus viele Aktionen rund ums Rad und u.a. auch die Auszeichnung für den aktivsten Stemweder Ortsteil bei der diesjährigen Sternfahrt. In diesem Jahr ging dieser Preis nach Destel.

Ausführlicher Bericht folgt.



Die bunt gemischte STADTRADEL-Reisegruppe grüßt aus Petershagen: (v.l.) Michael Walke (Gemeinde Stemwede), Bürgermeister Frank Haberbosch (Lübbecke), Marcel Hahne, Jasmin Schwederske (Stemwede), Jörg Bartel (Allg. Vertreter Stemwede), Pia Driftmann (Kreis Minden-Lübbecke), Kay Busche (Allg. Vertreter Petershagen), Bürgermeister Kai Abruszat (Stemwede), Bürgermeister Dirk Breves (Petershagen, sitzend) und Dieter Lange (Kämmerer Stemwede).

NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



110 POLIZEI
112 FEUERWEHR



Ärztlicher Notdienst

Die zentrale Notfallpraxis am Krankenhaus Lübbecke ist erreichbar unter der Rufnummer **05741/1077**

Eine vorherige telefonische Anmeldung ist erforderlich.

Kernöffnungszeiten:

- montags, dienstags und donnerstags von 18 bis 22 Uhr
- mittwochs und freitags von 13 bis 22 Uhr

· samstags und sonntags sowie an Feiertagen von 8 bis 22 Uhr
Telefonisch ist die Notfallpraxis durchgängig bis 8.00 Uhr am Folgetag erreichbar.

In den Fällen, in denen aufgrund Ihrer Erkrankung ein Hausbesuch

erforderlich ist, wenden Sie sich bitte an die Telefonnummer

116 117

Zahnärztlicher Notdienst

Für den Kreis Minden-Lübbecke

Abfragen unter Tel.: 01805 / 98 67 00

An Wochenenden und Feiertagen

Für den Kreis Diepholz

Abfragen unter Tel.: 05443 / 92 93 28

An Wochenenden und Feiertagen

Kinderärztlicher Notdienst

Abfrage unter Tel.: 0571 / 790 40 40

Augenärztlicher Notdienst

Abfrage unter Tel.: 0180 / 50 44 10

Gift-Notruf-Zentrale

Abfrage unter 0228 / 19240

Opfer-Notruf

Abfrage unter 116006

Treffen Angehöriger psychisch Erkrankter

Die kostenfreie Gesprächsgruppe trifft sich am 2. Donnerstag eines Monats um 19.00 Uhr in der Paritätischen Begegnungsstätte (Kleiner Saal), Simeonstr. 19 in Minden.

Anmeldungen: Selbsthilfe-Kontaktstelle PariSozial Minden-Lübbecke/Herford unter Telefon 0571 8280224 oder E-Mail: selbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org.

Apotheken Bereitschaftsdienste

aktuelle Notdienste auch online unter: www.akwl.de

Samstag, 01.07.2023 /

9.00 - 9.00 Uhr

Kastanien-Apotheke, Gabelhorst 31b, 32339 Espelkamp, 05772-3535

Kur-Apotheke, Lindenstr. 48, 49152 Bad Essen, 05472-977937

Sonntag, 02.07.2023 /

9.00 - 9.00 Uhr

Kur-Apotheke, Lindenstr. 48, 49152 Bad Essen, 05472-977937

Gänsemarkt-Apotheke, Gänsemarkt 1, 32312 Lübbecke, 05741-8595

Mittwoch, 05.07.2023 /

9.00 - 9.00 Uhr

Delphin-Apotheke oHG, Bremer Str. 37b, 49163 Bohmte, 05471-95530

Auburg-Apotheke, Oppenweher Straße 10, 49419 Wagenfeld, 05444-994020

Das Blaue Kreuz

Hilfe für Alkohol- und Medikamentenabhängige und deren Angehörige

Es ist keine Schande suchtkrank zu sein.

Es ist aber eine Schande, nichts dagegen zu tun.

Wir versuchen Antworten zu geben!

Vertrauenspersonen:

Petra Cailliez, Tel. 05471 / 1229, Mobil 0179 / 8118393

Günter Portmann,

Tel. 05474 / 2059363

Tierärztlicher Bereitschaftsdienst

An Feiertagen und an Samstagen und Sonntagen wird der Notdienst durch nachstehende Tierarztpraxen sichergestellt:

Tierklinik Preußisch Oldendorf,

Tel. 05742-2355

Tierärztliche Praxis für Pferde und Kleintiere Dietmar Helms,

Espelkamp-Fiestel,

Tel. 05743-928811

Tinnitus-SHG Altkreis Lübbecke

Informationen und Termine über Telefon oder Mail

Claudia Jork, Tel. 0173-2521989

(E-Mail: ClaudiaJork@aol.com)

und Rolf Bökenkröger,

Tel. 0172-6549165

(E-Mail:

boekenkroeger@gmail.com)

SH-Übungen,

Erfahrungsaustausch, Tipps

HNO-Notdienst

Für den Zeitraum vom 30.06.2023 - 13.07.2023

Der wöchentliche Notdienst beginnt freitags um 13.00 Uhr und endet am darauffolgenden Freitag um 8.00 Uhr morgens.

In der Zeit von 22.00 Uhr bis 8.00 Uhr morgens übernimmt den Notdienst die HNO-Klinik in Minden oder die HNO-Klinik in Bielefeld.

Feste Kernsprechstunde am Wochenende oder Feiertag ist von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr und von 17.00 bis 18.00 Uhr.

Am Mittwochnachmittag findet die feste Sprechstunde von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr statt.

30.06.2023 - 06.07.2023

Fr. Höfner, Eidingsen 2, 32549 Bad Oeynhausen, 05731-20494

07.07.2023 - 13.07.2023

Frau Schulte Holthausen (Praxis Dr. Wrede, Dr. Reineke), Berliner Straße 6, 32052 Herford, 05221-56107

Senioren Fahrdienst Stemwede e.V.

Einkaufen - Arzttermine - Soziale Kontakte

Fahrten von Montag - Freitag

Fahrtbestellungen unter Telefon 05745-78899-770

montags von 9 - 12 Uhr + donnerstags 15 - 18 Uhr

Fahrtbestellungen müssen mindestens 3 Tage vor dem Fahrtbeginn angemeldet werden!

Kurzfristige Fahrtabsagen an Tel.-Nr.: 0151 726 25248



doreaFAMILIE STEMWEDE

Heitkampsort 21 • 32351 Stemwede • Tel. 05773 / 99 129-0

www.doreafamilie-stemwede.de

Seniorenhaus
"Stemweder Berg"

Schadstoffmobil in Stemwede

Am Bauhof der Gemeinde Stemwede in Westrup können am ersten Mittwoch im Juli wieder problematische Abfallstoffe aus privaten Haushalten kostenlos abgegeben werden. Das Schadstoffmobil des Kreises Minden-Lübbecke wird am 5. Juli seine Annahmestelle in der Zeit von 16 bis 18 Uhr auf dem Bauhofgelände (Westruper Str. 53A) einrichten. Auch gewerbliche und landwirtschaftliche Betriebe, in denen, in haushaltsüblichen Mengen, besonders überwachungsbedürftige Abfälle anfallen, können Schadstoffe abgegeben, allerdings ist für sie die Anlieferung kostenpflichtig. Die Gebühren werden direkt bei der Anlieferung erhoben. Welche Abfallstoffe im Einzelnen in die Schadstoffsammlung gehören und welche nicht, kann auf der Homepage der Gemeinde Stemwede (www.stemwede.de) nachgelesen werden. Das Schadstoffmobil des Kreises wird in diesem Jahr noch einmal am 4. Oktober in Stemwede Halt machen.



Foto: Kreis Minden-Lübbecke

STEMWEDER KIRCHENGEMEINDEN

Dielingen Am Thie 5 Fon 05474 6556	Levern Im Alten Stift 6 Fon 05745 2194 o. 1581	Oppenwehe Zur Kirche 21 Fon 05773 910332	Wehdem Am Kirchberg 16 Fon 05773 991149
---	---	---	--

Stemweder Kirchengemeinden

Gottesdienste
2. Juli - 4. Sonntag nach Trinitatis
10 Uhr - Eiserne -, Gnaden- und Kronjuwelnenkonfirmation in der St. Marien-Kirche in Dielingen (Pfr. M. Beening)
10.30 Uhr - Plattdeutscher Gottesdienst an der Mühle in Levern
Wer einen online-Gottesdienst feiern möchte, kann auf dem YouTube-Kanal des Kirchenkreises Angebote finden.
www.youtube.com/channel/UCR91Lz5U8aPX6_OR3j3Vd4g
Veranstaltungen/Termine
Sonntag, 2. Juli, 16 Uhr - Fahrradtour der Frauengemeinschaft

Donnerstag, 6. Juli, 15.45 Uhr - Gottesdienst im Seniorenzentrum Dielingen (Pfr. M. Beening)
Gruppen, Kreise und Chöre Dielingen/Haldem
In den Sommerferien (22. Juni bis 4. August) treffen sich alle Gruppen und Kreise nach Absprache.
montags: 19.30 bis 21 Uhr Posaunenchorprobe im Bürgerhaus in Dielingen; 19.30 bis 21 Uhr WWJD-Gruppe des CVJM für Jugendliche ab 17 Jahre im Gemeindezentrum Haldem (14-tägig, Ansprechpartner Eduard Abrams 0160/96687806)
dienstags: 15 bis 17 Uhr Altenstu-

be im Bürgerhaus in Dielingen
donnerstags: 9 bis 10.30 Uhr Krabbelgruppe für Eltern mit Kindern bis zum Kindergartenalter im Gemeindezentrum Haldem (CVJM) - Informationen bei Nina Quebe Tel. 01737320859
Levern (Gemeindehaus)
In den Sommerferien (22. Juni bis 4. August) treffen sich alle Gruppen und Kreise nach Absprache.
mittwochs: 16 Uhr Kinderchor; 19.30 Uhr Chorprobe Pantarhei
donnerstags: 20 Uhr Chorprobe Herztöne
freitags: 19.30 Uhr Posaunenchorprobe

Konfirmandenarbeit findet statt nach Absprache mit den Verantwortlichen in den Gruppen.
Oppenwehe
Seit dem 22. Juni sind Sommerferien. Alle Gruppen und Kreise treffen sich nach Vereinbarung.
Wehdem
Mittwoch, 5. Juli, 19.30 Uhr - Bibelkreis
Bis zum 4. August sind Sommerferien. Alle Gruppen und Kreise treffen sich nach Vereinbarung.
Erreichbarkeit der Gemeindebüros
Die Gemeindebüros in Oppenwehe und Wehdem sind noch bis zum 7. Juli geschlossen.

JFK – Arbeitskreis Asyl – Flüchtlingshilfe

Für unsere Flüchtlinge in Stemwede suchen wir aktuell:

- Fahrradanhänger oder Kindersitz
- Schwimm- und Sportkleidung für Schüler
- Kinderschuhe/Sandalen alle Größen
- Staubsauger

Unsere Kleiderkammer "Schöne Dinge" ist wieder für Spender und Flüchtlinge jeden Mittwoch von 17.00 bis 19.00 Uhr unter den aktuell gültigen Hygiene Bestimmungen geöffnet. Adresse ist Am Schulzentrum 10.

Fragen zum aktuellen Bedarf an: spenden@neu-in-stemwede.de

Wir danken für ihre große Unterstützungsbereitschaft!

Stemweder Kulturring

Programm 2. Halbjahr

Der Stemweder Kulturring e. V. hat ein vielversprechendes Programm aus Comedy, Kabarett und Musik für das 2. Halbjahr zusammengestellt.

Folgende vier Veranstaltungen finden im nächsten Halbjahr in der Wehdemer Begegnungsstätte, Am Schulzentrum 10, 32351 Stemwede, statt:



HG Butzko

Samstag, 9. September, 20 Uhr
(Einlass 19 Uhr)

„ach ja“

Kabarett mit HG.BUTZKO

Herzerfrischendes

„Kumpelkabarett“

Der Gelsenkirchener Hirschrümmel des deutschen Kabarets

beleuchtet die letzten 25 Jahre und stellt sich die Frage: Wie konnte es nur so weit kommen? Er wagt jetzt einen Blick in die Mahnbescheide des letzten Vierteljahrhunderts und da zeigt sich: Es ist Zeit Bilanz zu ziehen.

HG.Butzko deckt alle Lügen, Vertuschungen und falsche Versprechungen aus Politik, Wirtschaft und Medien auf. Nein, nicht alle, dann würde das Programm vier Tage dauern. HG.Butzko rechnet ab mit den Tricksern und Täuschern, den Blinden und Blendern, den Gewählten und den Wählern. Mit einer einzigartigen Mischung aus Unterhaltung und Tiefgang, brutal witzig und bisweilen besinnlich, polemisch, philosophisch provokant, entdeckt HG.Butzko die Bösartigkeiten aus heiterem Himmel, und das Komische in den Katastrophen des Lebens.

Freuen Sie sich auf diesen Abend.
Eintritt: Vorverkauf 20 Euro, Abendkasse 22 Euro

Samstag, 14. Oktober, 20 Uhr
(Einlass 19 Uhr)

Live Musik mit Guido Goh und Raine Blake

Instrumentenvielfalt trifft emotionalen Gesang

Guido Goh machte sich schlagartig einen Namen, als er 2018 bei „The Voice of Germany“ gewann. Den Sänger, Songwriter und Pianist aus Schleswig Holstein kennzeichnen ein exotisches Instrumentarium, gut ins Ohr gehende Songs und ein sympathisches breites Grinsen.



Raine Blake

Hackfleisch Schwein u. Rind gem. 100 g 0,89	Filetspieße Schweinefilet und Bacon Stück 1,39
Käsegriller Würstchen mit Gouda 100 g 1,39	Knochenschinken buchenholzgeräuchert 100 g 2,39

Angebot ist gültig vom 29.6.23 bis 5.7.23

Fleischerei Schimmeck
Qualität aus Meisterhand I

Stemwede-Oppenwehe
Tel. 0 57 73 / 5 26

Grillspezialitäten · Partyservice www.Fleischerei-Schimmeck.de

Makoschey
Schmuck & Erlesenes

- ♦ Gold-, Silber- und Brillantschmuck (neu & aus 2. Hand)
- ♦ Handgefertigte Edelsteinketten
- ♦ Handtaschen von VLD & Accessoires

Bei Uns werden Sie fündig!

Bad Essen · Lindenstraße 61 · Tel 05472 977270
Öffnungszeiten: 9.30 - 13.00 Uhr + 14.30 - 18.00 Uhr · Sa. 9.30 - 14.00 Uhr
Sonntag (außer Feiertage) 14.00 - 18.00 Uhr · Mittwoch Ruhetag

Richtige Matratze bei Rückenschmerzen
Liege-Analyse beim Experten statt 5 Minuten Probeliegen

individuell angepasst · jederzeit änderbar

Ihre Schlafexperten in Stemwede-Levern

schlaf optimal

Jetzt Termin vereinbaren:
Tel. 05773 - 991 463 0
stemwede@schlafoptimal.de

Gartenpflege und mehr...
z.B. Pflasterarbeiten, Zaunarbeiten und Baumpflege
0171 / 6750941

Bäckerei · Lebensmittel Heinrich Hüge
Inn. Helmut Hüge

Ferien in Niedersachsen und Westfalen!

Auch wir möchten uns in der **Sonne** aalen.

Von Sonntag, 16. 7. bis einschl. Montag, 31. 7. 2023 **Betriebsurlaub!**

Schafdam 3 · 49152 Bad Essen-Wimmer · Tel. 05472/7101 · Fax 05472/73193



Guido Goh

Neben dem E-Piano beherrscht er u.a. auch das afghanische Saiteninstrument Rubab und ein indisches Harmonium. Begleitet wird Guido Goh von der australischen Gitarristin und Sängerin Rainee Blake. Bekannt wurde sie zuerst als Schauspielerin in der US-Serie „Nashville“. Mit gefühlvollem

Gesang „atmet“ sie hochmelodiöse Songs, kombiniert mit souveränem Gitarrenspiel. Lassen Sie sich von dieser großartigen musikalischen Kombination mitreißen. Eintritt: Vorverkauf 20 Euro, Abendkasse 22 Euro
Samstag, 11. November, 20 Uhr (Einlass 18.30/19 Uhr)



Alexandre Zindel



Lioba Albus

**Kultureintopf
Alexandre Zindel - Autoharp
Singer Seltenes Instrument, außergewöhnliche Stimme**

Alexandre Zindel ist der einzig professionelle Autoharpspieler und Sänger in Deutschland. Er kombiniert dieses faszinierende, von der Zither abstammende Folk-Instrument mit einer feinen, ausdrucksstarken Stimme in einem abwechslungsreichen Soloprogramm bekannter Folksongs, Chansons und Blues. Geschichten in deutsch, französisch und englisch von langer Tradition und zeitloser Schönheit. Sein melodischer Stil und inniger Vortrag sind von der Presse hoch gelobt worden, ebenso wie seine charmante und informative Moderation. Ein Akustik Konzert der besonderen Art. Wer möchte, kann vorher ein leckeres Grünkohlessen genießen. Eintritt: Mit Grünkohlessen

(Einlass ab 18.30 Uhr):
Vorverkauf 28 Euro - bitte anmelden. Ohne Grünkohlessen (Einlass ab 19 Uhr):
Vorverkauf 20 Euro, Abendkasse 22 Euro
Samstag, 9. Dezember, 20 Uhr (Einlass 19 Uhr)

**„Single Bells“ mit Lioba Albus
Kabarett zwischen fein und gemein**

Schenken macht Freude. Aber was tun, wenn niemand mehr da ist, den man beschenken kann? Die Lösung: sich von Lioba Albus zur großen Single Party einladen lassen. Sie ist nicht nur Vollprofi in Sachen Weihnacht und Zwischenmenschlichkeiten, sondern außerdem auch Fachkraft für Selbstgebackenes und Erfinderin des Dominasteins! Geboten wird eine schöne Beschercung.

Wortgewaltig, witzig und wandlungsfähig bietet Lioba Albus feine kabarettistische Überraschungen zur Weihnachtszeit. Kabarettistin Lioba Albus ist bekannt durch Funk und Fernsehen, sowie zahllose Bühnenauftritte und heimste schon etliche Preise ein. Sie schreckt vor nichts zurück und nimmt kein Blatt vor den Mund. Erleben Sie diesen Abend mit ganz besonderem Humor und wundern Sie sich nicht über den Lach-Muskelkater am nächsten Tag.

Eintritt: Vorverkauf 20 Euro, Abendkasse 22 Euro

Veranstalter:
Stemweder Kulturring e. V. Alte Dorfstraße 21, 32351 Stemwede, info@stemweder-kulturring.de - www.stemweder-kulturring.de

Reservierungen: Doris Schwieler Tel. 05773-655 Gertrud Siebe Tel. 0151-65478485 Email: vvk@stemweder-kulturring.de

20. AUBI-PRAX an der Stemweder-Berg-Schule

„Ausbildung und Ausbildungsberufe praxisnah vorgestellt“ - fand dieses Jahr zum 20. Mal an der Stemweder-Berg-Schule statt.

Ca. 75 Schülerinnen und Schüler des Jahrgangs 9 nahmen in diesem Jahr daran teil.

27 Betriebe aus der Region stellten sich in vier Blöcken jeweils 40 Minuten vor und präsentierte über verschiedene 80 Ausbildungsberufe.

Ziel der Veranstaltung war es, dass die Schüler und Schülerinnen hiesige Betriebe und ihre Ausbildungsberufe näher kennenlernen und aus erster Hand erfahren sollten, welche Anforderungen an die zukünftigen Auszubildenden gestellt werden. Darüber hinaus wurden auch Fragen zur Bewerbung, zur Ausbildung, über die aktuelle Situation auf dem Arbeitsmarkt und Fragen bezüglich Übernahmbedingungen nach der Ausbildung und Weiterbildungsmöglichkeiten aufgegriffen.

Da immer mehr Schüler einen weiterführenden Abschluss anstreben, zeigten einige Unternehmen auch auf, wie man nach dem Abitur bei ihnen ein duales Studium absolvieren kann oder wie der Auszubildende parallel zur Berufsausbildung das Fachabitur anstreben kann. Viele der Betriebe hatten zudem Ausbildungsstellen für dieses und für das kommende Jahr mit „im Gepäck“.

In den Pausen gab es für interessierte Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, näher in Kontakt mit den Firmen zu treten. Teilnehmende Firmen und Organisationen waren:

Depenbrock Bau, BASF Polyurethanes, GAMMA, Piper Zeltgestänge, Elektro Witte, Kolbus, Zahnarztpraxis Hübert, Mühlenkreiskliniken, Schuster, Autohaus Weitkamp, Tielbürger, Friseursalon Hair by Haarlekin, Volksbank Lübbecke Land, Lebenshilfe Lübbecke, SINN living, LSM event & messeservice, Harting, EDEKA Center Hartmann, Kurt-Blindow-Schulen, Rila Feinkost, Bundespolizei, Karriereberatung der Bundeswehr, ZF Friedrichshafen, Gemeinde Stemwede, Lebenshilfe Lübbecke, Praxis für Logopädie Rehburg.

Die intensive Auseinandersetzung damit, wie es nach der Klasse 10 weitergeht, ist schon seit langem ein wichtiges Anliegen der Stemweder-Berg-Schule.

Neben Betriebspraktika, Elterninformationsabenden für Eltern mit Kindern in den Jahrgängen 8, 9 und 10 sowie Berufsfindungstagen und dem landesweiten Projekt „KAoA“ in der Jahrgängen 8 bis 10, versucht die Schule, die Berufsorientierung in möglichst alle Fächer zu integrieren und auch auf die kommenden (digitalen) Herausforderungen des Berufslebens vorzubereiten.

Seit acht Jahren nutzen Schülerinnen und Schüler der Stemweder-Berg-Schule auch die Möglichkeit, über eine Orientierungswoche an den Kooperationspartnern Rahdener Gymnasium, Söderblom Gymnasium und dem Berufskolleg Lübbecke sowie dem Berufsbildungszentrum Diepholz weiterführende Bildung „zu schnuppern“, um

den Übergang zu erleichtern und einem vorzeitigen Schulabbruch entgegenzuwirken.

Die Stemweder-Berg-Schule verfolgt in langer Tradition ein intensives Programm der Berufswahlvorbereitung um alle Schülerinnen und Schüler optimal auf ihr Berufsleben vorzubereiten.

„AUBI-PRAX hat mir wirklich weitergeholfen, denn ich wusste nicht, dass es hier in Stemwede so viele Betriebe gibt, die

Mechatroniker ausbilden. Da kann ich mich dann nach den Sommerferien bei denen allen bewerben, was meine Chancen erhöht!“, freute sich James aus der 9c und war begeistert.

„Ich habe auch schon Kontakte zu einigen Firmen geknüpft, denn ich mache das nächste Praktikum in einem anderen Betrieb. So kann ich die Berufe vergleichen und hoffentlich etwas Passendes finden.“, ergänzte ein anderer Schüler.



Letzte Ruhe unter ehrwürdigen Bäumen
Hollwinkel 2 | 32361 Pr. Oldendorf | Tel.: 05743 - 9302993
www.hollwinkel-ruhewald.de | ruhewald@hollwinkel.de



Seit Generationen der Spezialist für Holzbau- und Dacharbeiten
Wehmeyer

Unsere Leistungspalette: <ul style="list-style-type: none">- Zimmerei- Tischlerei- Sanierungen- Industriebau- Innenausbau- Restaurierungs-Fachbetrieb	
	<ul style="list-style-type: none">- Schlüsselfertige Konstruktion- Hallenbau- Bauanträge- Statische Berechnung <p>Auf Wunsch: Von der Planung bis zum Einzug, alles aus einer Hand!</p>

Westruper Holz- und Ing.-Bau
Wehmeyer GmbH & Co. KG
Große Holz 7
32351 Stemwede-Westrup

T +49 (0)5773 9919-0
F +49 (0)5773 9919-29
E info@whb-wehmeyer.de
www.whb-wehmeyer.de

STEMWEDER BOTE

Unsere nächsten Erscheinungstermine sind:

KW 27 – Samstag, 08. Juli 2023

Anzeigenschluss: Donnerstag, 29. Juni 2023 – 10 Uhr

KW 28 – Samstag, 15. Juli 2023

Anzeigenschluss: Donnerstag, 06. Juli 2023 – 10 Uhr

Lehrreicher Besuch der „Demokratiewerkstatt“ in Berlin

Der Ergänzungskurs „Demokratiewerkstatt“ besuchte letzte Woche mit ihrer Lehrerin Katherine Kleinert-Hegemann in einer zweitägigen Exkursion die Hauptstadt Berlin. Dort tauschten sie sich mit insgesamt 250 Jugendlichen aus NRW, Sachsen und Berlin zu verschiedenen Themen aus dem Bereich „Demokratiebildung“ aus, mit denen sie sich bereits im Laufe ihres Projektjahrs beschäftigt haben. Bei Pizza und kalten Getränken lernten sich am Donnerstagabend auf dem Tempelhofer Feld alle Gruppen dann persönlich ken-

nen - an einem Ort, der mit der Luftbrücke während des Kalten Kriegs besonders für Zusammenhalt und Verständigung steht. Am nächsten Tag ging es dann in den „Bergmannkiez“ nach Berlin-Kreuzberg, wo sich die „Demokratiewerkstatt“ damit auseinandersetzte, wie sich Stadtteile umstrukturieren und welche Maßnahmen es braucht, um Wohnraum lebenswert für alle Bevölkerungsgruppen zu gestalten. Auf der Abschlusskonferenz am Freitagmittag ging es dann noch einmal um Themen wie z. B. Feminismus, Antidis-

kriminierung und Maßnahmen gegen Ausgrenzung im Alltag, bevor die Jugendlichen am Nachmittag ihre Zertifikate für das erfolgreich absolvierte Projektjahr in Empfang nehmen durften. Das Team von @teachfirstdeutschland, die diese zwei unvergesslichen Tage möglich machten, unterstützte die Schülerinnen und Schüler die ganze Zeit. „Das Treffen mit den anderen Schülern aus ganz Deutschland war eine unglaubliche Erfahrung. Wir haben uns sofort gut verstanden und konnten tolle Gespräche führen. Die Themen kommen aus unserem

Alltag - das war richtig gut.“, war das Resümee der Stemweder Schülerinnen und Schüler, die wieder am Freitag begeistert in Stemwede landeten. „Das Projekt war eine unglaublich gute Bereicherung für unsere Schüler.“, erklärte Frau Kleinert-Hegemann. „Vor allem dann der Austausch in Berlin war für die Schülerinnen und Schüler richtig klasse, denn so haben sie neue Freunde in verschiedenen Städten und Bundesländern gefunden, die alle sehr unterschiedlich sind. Das hat ihren Erfahrungshorizont wirklich erweitert.“



Die Stemweder Schüler vor dem Brandenburger Tor

Stemweder Schüler zu Besuch in der LWL-Maßregelvollzugsklinik Schloss Haldem

Die Schülerinnen und Schüler der zehnten Klasse besuchten in der letzten Woche im Rahmen der Suchtprävention die Maßregelvollzugsklinik des LWL (Landschaftsverband Westfalen-Lippe) Schloss Haldem.

Dieses Projekt wurde von der Schulsozialarbeiterin der Stemweder-Berg-Schule Mirja Hodde-Mündel in Kooperation mit Jonas Templin, Leiter der Ergotherapie und des Sozialzentrums sowie interner Koordinator für Öffentlichkeitsarbeit im Schloss Haldem, initiiert.

Zu Beginn erhielten die Schülerinnen und Schüler eine kurze Einführung durch Herrn Templin und eine ausführliche Beschreibung der Gesetzgebung, der Krank-

heitsbilder, der sozialen Umstände der Patienten sowie der Abläufe und Regeln in der Klinik.

Die Schülerinnen und Schüler wurden über die gesetzliche Voraussetzung für eine Aufnahme (§63 + §64 StGB) und den Unterschied zwischen geschlossener und halboffener Station informiert.

Des Weiteren besichtigten sie die Außenanlagen und erhielten einen Einblick in den Ergotherapiebereich „Gartenbau“. Außerdem bekamen die Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit, einen Teilbereich der halboffenen Station zu besichtigen. Dort erhielten sie eine ausführliche Erläuterung durch das Pflegepersonal und die

Möglichkeit, Fragen zu stellen. Anschließend hatten die Jugendlichen die Gelegenheit, mit einem Patienten über seine Suchtentwicklung, den Verlauf der kriminellen Karriere bis hin zum Alltag im Maßregelvollzug zu sprechen.

Er informierte und diskutierte offen mit den Schülern und beantwortete alle Fragen.

„Wie und warum wurden Sie süchtig und später straffällig? Warum landeten Sie vor Gericht und später dann hier im Maßregelvollzug?“, waren Fragen, die der Patient beantwortete.

„Das war absolut eindrucksvoll, wie offen der Patient über sein Leben sprach und was für

schlimme Dinge er durchleben musste“, erklärte eine Schülerin tief beeindruckt.

Die Schülerinnen und Schüler, aber auch die Lehrkräfte, waren sichtlich von der Lebensgeschichte des Patienten berührt. Die abschließende Nachbesprechung in der Schule machte noch einmal die Betroffenheit und das große Interesse an diesem Thema deutlich.

„Insgesamt hinterließ dieser Tag einen absolut positiven Eindruck für die Jugendlichen, die nun hoffentlich mit großer Vorsicht im Umgang mit Alkohol und Drogen in ihr weiteres Leben starten“, so Frau Hodde-Mündel abschließend.

SCHÜTZENVEREINE INFORMIEREN

Kyffhäuser Oppenwehe informiert

„Voranzeige“ auf das Präsidentschießen der Kyffhäuser Oppenwehe, das am 15. Juli, ab

17 Uhr, am Vereinsheim, auf dem Adlerstnd bei H. HUCK stattfindet.

Fragen zur Verteilung?

FRAU BIESEMANN
mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de

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

SOZIALVERBAND DEUTSCHLAND

Flammlachsessen

Ortsverband Oppendorf

Unsere geplante Planwagenfahrt muss leider ausfallen. Deshalb haben wir uns etwas anderes überlegt. Wir laden alle Mitglieder und Partner zum „Flammlachsessen“ am 15. Juli ein.

Der Lachs wird auf Brettern über offenem Feuer, direkt bei Herbert Winkelmann, gegart.

Ab 16 Uhr wollen wir gemütlich

zusammensitzen, zuschauen wie der Lachs gegart wird und ihn dann gegen 17 Uhr verspeisen.

Für die Lachsbestellung brauchen wir eine etwas längere Vorlaufzeit und bitten daher um Anmeldungen bitte bis zum 28. Juni bei Margret Hübner, Telefon 1282 oder bei allen anderen Vorstandsmitgliedern.

Zur Erinnerung

Ortsverband Oppenwehe

Der Ortsverband Oppenwehe macht am 8. Juli einen Tagesausflug. Abfahrt um 11 Uhr ab Grundschule Oppenwehe.

Wir grillen am 21. Juli an der Mühle. Anmeldungen bis zum 15. Juli bei Annette Köllner, Tel. 05773/1202 od. Elisabeth Möller 8134.



Hahme frische markt

FrISChe
die man schmeckt...

Haldemer Str. 10 • 32351 Stemwede
Mo-So 6-22 Uhr • www.hahme-markt.de



Online lesen: stemweder-bote.de/e-paper

STEMWEDER BOTE

VERTEILUNG IN
STEMWEDE UND IN DER
SAIMGEMEINDE LEMFÖRDE

HALLO PRESSESPRECHER/INNEN PRESSEBEAUFTRAGTE

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

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

<https://redaktion.rautenberg.media>

 **Wir freuen uns auf Sie!**

ZEITUNG **DRUCK** **WEB** **FILM**

Radfahren für den guten Zweck

Dieter Last nahm zum vierten Mal an der Glückstour teil

Fast 1.000 Kilometer quer durch Deutschland für den guten Zweck: Unter dieser Prämisse startete am 7. Juni die 18. Glückstour, an der 40 Schornsteinfeger aus dem gesamten Bundesgebiet teilnahmen um mit dem Fahrrad vom bayrischen Freilassing (b. Salzburg) aus über sieben Etappen nach Bonn zu fahren.

Mit dabei war auch Dieter Last aus Lemförde, der als gelernter Schornsteinfegermeister mit dem Handwerk seit vielen Jahren eng verbunden ist und den Verein „Schornsteinfeger helfen krebskranken Kindern“ gern unterstützt.

„Im Rahmen unserer Tour wurden Spendengelder in Höhe von etwa 290.000 Euro entgegen genommen.

Eine unglaublich hohe Summe, die Institutionen zugutekommt, die krebs- und schwererkrankten Kinder sowie deren Familien unterstützen“, weiß Dieter Last zu berichten.

„Darüber hinaus haben im Rahmen der Fahrradtour 58 Institutionen Spendenschecks in Höhe von je 3.000 Euro empfangen.

„Es ist schon bewegend, wie emotional derartige Momente sind und wieviel diese ehrenamtlichen Organisationen leisten“; so Last weiter.

Die körperlichen Belastungen, die die Glückstour mit sich bringt, stuft der 60-jährige als nicht sonderlich bemerkenswert ein. „Ich fahre viel und gern mit dem Fahrrad, daher bin ich recht gut im Training“.



Dieter Last auf der Glückstour am Rhein - hier in Bingen.



Kassensturz am Ziel in Bonn: Etwa 290.000 Euro wurden in diesem Jahr für den Verein „Schornsteinfeger helfen krebs- und schwersterkrankten Kindern“ auf der Glückstour gespendet.

30 JAHRE Ihr Küchenpartner
Willmann
 Ihre **Küchenausstellung** in Hunteburg
 www.kuechenwillmann.de
 Telefon: 0 54 75 - 17 54



Sommerschützenfest

Schützenverein Drohne

Unser diesjähriges Sommerschützenfest feiern wir wieder am zweiten Wochenende im Juli, am Samstag, 8. Juli, und am Montag, 10. Juli, auf dem Festplatz am Dorfgemeinschaftshaus.

Samstag, 8. Juli

Antreten der Vereinsmitglieder bei Familie Sporleder, Kämpenweg 6, um 12 Uhr. Sodann startet der Festumzug in musikalischer Begleitung des „Blasorchesters Handorf-Langenberg“ zum Königshaus Kasting, Kämpenweg 8. Während eines Aufenthalts am Königshaus werden unter anderem Beförderungen und WSB-Ehrungen ausgesprochen. Anschließend wird der Festumzug fortgesetzt über die Straße „Kämpenweg“, rechts ab über die Bahnbrücke „Im Ort“, weiter über die Straße „Unter den Eichen“, rechts ab über die „Drohner Straße“ und erneut rechts ab über die Straße „Vor den Höfen“. Um 14.45 Uhr werden die Kinder mit ihren bunt geschmückten Stöcken an der „Alten Schule“ abgeholt. Danach geht der Festumzug über die Straße „Unter den Eichen“ in Richtung Festplatz am Dorfgemeinschaftshaus weiter. Ein Planwagen für die „Alte Garde“ steht natürlich an beiden Tagen wieder zur Verfügung.

Nach Ankunft auf dem Festplatz findet um 15.30 Uhr wieder ein allgemeines Kaffeetrinken im Festzelt statt (Anmeldung bei den Gruppenführern).

Danach beginnt das Kinderschützenfest, verbunden mit der Ermittlung des neuen Kinderkönigspaares. Hieran, sowie auch am Preis- und Werpokalschießen für Kinder und Jugendliche, können sich alle Kinder ab 8 Jahren beteiligen. Geschenke für alle Kinder, die an der Kinderbelustigung teilnehmen, können um 17 Uhr am Krönungshügel entgegengenommen werden. Die Proklamation des neuen Kinderkönigspaares ist für 18 Uhr auf dem Königshügel vorgesehen.

Des Weiteren wird ein Pokalschießen für alle Damen durchgeführt. Nach der Proklamation beginnt der Festball mit DJ Chris Cue.

Zum Festball werden auch wieder die beiden Nachbarvereine Reinigen und Stemshorn empfangen, die



Der Drohner Hofstaat

traditionsgemäß an unserem Schützenfest teilnehmen.

Montag, 10. Juli

Antreten der Vereinsmitglieder bei Familie Sporleder, Kämpenweg 6, um 12.30 Uhr. Sodann Abmarsch in musikalischer Begleitung der „Dorfkapelle Oberbauerschaft“ zum Königshaus Kasting.

Dort sind Ehrungen der Vereinsmeister sowie für Vereinszugehörigkeit vorgesehen. Nach einem Aufenthalt wird der Umzug in Richtung Festplatz am Dorfgemeinschaftshaus fortgesetzt. Dabei wird die gleiche Strecke wie am Samstag genommen. Die Ankunft am Festplatz ist für 15.30 Uhr geplant.

Um 16 Uhr beginnt das Königsschießen verbunden mit der Ermittlung der neuen Königspaare. Die Proklamation der neuen Königspaare ist für 19 Uhr auf dem Krönungshügel vorgesehen. Nach der Proklamation erfolgt der Einmarsch ins Festzelt zum Ehrentanz für die neuen Majestätenpaare und anschließend der Festball mit DJ Chris Cue.

Zum Festball im Festzelt erwarten wir natürlich wieder unsere Schützenfreunde aus dem benachbarten Haldem mit dem Fahrrad. Zudem empfangen wir in diesem Jahr einmalig die Schützenbrüder und Schützenschwestern des SV Wehden.

Die Bevölkerung von Drohne sowie der gesamten Gemeinde Stemwede und Umgebung ist herzlich eingeladen, mit uns unser Sommerschützenfest zu feiern.

Viel Spaß auf dem Schützenfest!



AXEL FECHNER

Landtechnisches

Lohnunternehmen

Bagger - und Kommunalarbeiten

Transporte

32351 Stemwede • Tel.: 05474/429

Getränke

Eigenbrodt

GmbH

Ihr Lieferant

für alle Feiern und Events.

Service ist unsere Stärke!

Bei Interesse bitte melden unter Tel: 05474-320 oder E-Mail: getraenkeeigenbrodt@web.de

Kein Bock auf Standard im Job? Dann bist Du bei uns genau richtig!

Wir suchen zu sofort: Geselle (m/w/d)

Landmaschinenmechanikermeistr (m/w/d)

Wir bieten:

- ein familiäres und modernes Arbeitsumfeld
- 4-Tage-Woche möglich • Firmenwagen möglich
- Kaffee aufs Haus



AGRARTECHNIK
WIESE
Meisterbetrieb

In der Toplage 3 • 32351 Stemwede
Tel.: 0151 2127 8219
info@agrartechnik-wiese.de



Abwasserhebeanlagen

Zuverlässige Abwasserentsorgung inklusive Rückstau-Schutz

Ist im Keller eine Waschmaschine angeschlossen oder ein Bad mit WC installiert, so muss das anfallende Abwasser entsorgt werden. Hier kommen Abwasserhebeanlagen zum Einsatz. Professionell eingebaute Markengeräte haben viele Vorteile und bieten Sicherheit, haben aber bei den großen Online-Händlern oft wenige Bewertungsternchen. Warum ist das so?

Installateure kaufen Markenprodukte

Professionell eingebaute Hebeanlagen vom Markenhersteller erfüllen zwei Aufgaben: Sie entsorgen zuverlässig das anfallende Abwasser im Keller und schützen gleichzeitig vor Rückstau aus dem Kanal.

Dazu wird die Druckleitung, über die das Abwasser aus der Hebeanlage gepumpt wird, mit einem sogenannten Rückstaubogen über die Rückstauenebene (Höhe der Straßenoberkante) geführt. Nur so ist die Hebeanlage fachlich richtig installiert und sorgt dafür, dass kein Abwasser aus dem Kanal zurück in den Keller drücken kann. Setzt man als Eigenheimbesitzer*in auf Markenprodukte und lässt diese vom Profi einbauen, hat man nicht nur die Gewährleistung auf das Gerät selbst, sondern auch auf die gesamte erbrachte Leistung, die Installateure auf Grundlage relevanter Normen durchführen.



Die Hebeanlagen fördern Abwasser aus dem Keller in den Kanal und sorgen gleichzeitig für Schutz gegen Rückstau. Foto: Pentair Jung Pumpen/TRD Bauen und Wohnen/akz-o

Kaufentscheidung: Kundendienst, Wartung & Ersatzteile

Doch warum werden diese Vorteile nicht durch eine hohe Sternchen-Bewertung oder gute Rezensionen sichtbar?

Der Grund ist einfach: Installateure kaufen die Markenprodukte, die sie einbauen, beim Fachgroßhandel ihres Vertrauens. Daher vergeben sie auch keine Sternchen im Netz oder nehmen sich die Zeit für Produkt-Re-

zensionen. Und nicht zu vergessen: Wenn eine Markenpumpe verstopft oder nach vielen Jahren im harten Geschäft doch mal ein Defekt auftritt, bieten Marken-

hersteller wie beispielsweise Jung Pumpen einen deutschlandweiten Werkskundendienst und eine langfristige Ersatzteilversorgung. (trd/akz-o)



Die Kleinhebeanlage sammelt das Schmutzwasser aus Waschmaschine, Waschbecken und Dusche und pumpt es in das nächste Abwasserrohr. Richtig installiert, schützt sie auch gegen Rückstau.

Foto: Pentair Jung Pumpen/TRD Bauen und Wohnen/akz-o

S. Salim



Gartenpflege
Pflanzen
Außenreinigung
Zaunmontage

Garten-neugestaltung
Baumfällung
Pflasterarbeiten

Goethestraße 21 · 32361 Preußisch Oldendorf
Mobil 0151 65 18 32 84 · Tel. 05742 70 35 63 9
E-Mail sadik@hausundgartenkultur.de

Natürlicher Ausgleich der Luftfeuchtigkeit

Massivholzmöbel fördern ein gesundes Raumklima



Durch die kapillarpore Struktur in der Holzzellwand fungiert Massivholz permanent wie ein Luftfilter und bindet Schadstoffe.

Foto: IPM/Möbelwerke A. Decker

„Kopfschmerzen und gerötete Augen bei trockener Heizungsluft im Winter oder Müdigkeit und Erschöpfung durch hohe Luftfeuchtigkeit im Sommer - dies sind Probleme, für die es ein einfaches Hilfsmittel gibt: Massivholzmöbel“, weiß Andreas Ruf, Geschäftsführer der Initiative Pro Massivholz (IPM). Denn Massivholz ist ein lebendiger Bau- und Werkstoff, der Einfluss nimmt auf seine Umgebung und die dort vorherrschende Luftfeuchtigkeit. Das Holz reguliert das Raumklima und wertet das Leben in der eigenen Wohnung auf.

Holz besitzt eine ausgeprägte hygroskopische Eigenschaft. Die kapillarpore Struktur in der Holzzellwand ermöglicht es, Wasserdampf durch den Werkstoff diffundieren zu lassen. Das heißt, bei hoher Umgebungsfeuchtigkeit nimmt das Holz Wasser in sich auf und bei trockener Raumluft gibt es das Wasser wieder ab - so wie ein Schwamm. „Aufgrund von jahreszeitlichen Schwankungen sowie durch unterschiedliche Ereignisse in der Wohnung wie Duschen, Baden oder Wäsche waschen ändert sich die Luftfeuchtigkeit ständig. Doch Massivholzmöbel können dabei helfen, ein wohngesundes Gleichgewicht zu erhalten“, erklärt Ruf. Im Jahresdurchschnitt sollte in Innenräumen eine relative Luftfeuchtigkeit von 45 bis 55 Prozent und eine

Temperatur von 18 bis 23 Grad Celsius herrschen.

Allerdings sollten Verbraucher dennoch aktiv auf die Luftfeuchtigkeit im Haus achten, um nicht in einer Feuchtoase zu leben, bei der Schimmelbildung an den Wänden und Möbeln droht. „Zudem führt permanent hohe Luftfeuchtigkeit zum Ausdehnen von Holz. Sinkt dann ruckartig die Raumluftfeuchte, kann dies zu Rissen am Möbelstück führen. Experten sprechen hierbei vom Quellen und Schwinden, was - in Maßen - ganz natürliche Prozesse sind“, führt Andreas Ruf aus. Eine geeignete Oberflächenbehandlung kann dem Quellen und Schwinden von Holzmöbeln entgegensteuern.

Möglichst naturbelassene Oberflächen besitzen jedoch den größten Einfluss auf die Luftfeuchtigkeit. Zudem binden sie ähnlich wie ein Luftfilter Schadstoffe aus der Luft.

Andreas Ruf führt abschließend aus: „Wird die Oberfläche eines

Massivholzmöbels gewachst oder geölt, findet auch keine elektrostatische Aufladung statt und die natürlichen Möbel ziehen keinen Staub und Schmutz an.

Gerade für Allergiker und Putz-

muffel sind dies gute Nachrichten, denn umso leichter fällt die Wohnhygiene.“ Viele gute Gründe also für massive Möbel aus dem natürlichen Werkstoff Holz.

(IPM/RS)

Nilsson
BAUFACHZENTRUM

GENAU MEINE FLIESE



Fliesen und Natursteine kauft man bei Nilsson. Für jeden Geschmack und in jeder Klasse – vom exklusiven Design bis hin zum zeitlosen Klassiker.

- Moderne Ausstellung mit Collagen-Center
- Über 2.000 unterschiedliche Fliesenmuster
- Persönliche, kompetente Beratung
- Hauseigener Fliesenleger-Meisterbetrieb

05-Lüstringen, Heideweg 8-16 | Fon 0541 9322-0 | www.nilsson.de

Forst- und Gartenservice Frank Lepa

Im Schlingerort 9 · 49179 Venne
Mail: forstlepa@gmx.de

Tel.: 05476-1815

Fax: 05476-919347

Mobil: 0175-4073445

- Baum- und Kronenschnitt bis 30m
- Sturmschadenbeseitigung
- Wurzelfräsen • Forstarbeiten
- Heckenschnitt
- Garten- u. Grabpflege
- Montage div. Zaunsysteme
- staatl. gepr. Baumkontrolleur



Fachbetrieb zur Entfernung von Eichenprozessionsspinnern

Der Landschaftsverband Westfalen-Lippe informiert

Neuer Kaufmännischer Direktor für die LWL-Maßregelvollzugskliniken in Schloss Haldem, Rheine und Hörstel

Matthias Grimm tritt im Juli Nachfolge von Barbara Steinmeyer an

Stemwede/Rheine/Hörstel (Iwl). Die Maßregelvollzugskliniken Schloss Haldem und Rheine sowie das neue Therapiezentrum für Forensische Psychiatrie Münsterland in Hörstel des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe (LWL) haben einen neuen Kaufmännischen Direktor. Der LWL-Ausschuss Maßregelvollzug wählte den gebürtigen Heidelberger Matthias Grimm in diese Betriebsleitungsposition. Grimm löst die bisherige Kaufmännische Direktorin Barbara Steinmeyer ab, die Ende Juni in den Ruhestand gehen wird. Der 59-Jährige tritt dann am 3. Juli seine Position an.

„Ich freue mich auf die neue berufliche Herausforderung. Beim LWL erwartet mich eine sehr anspruchsvolle Aufgabe, bei der ich aber auf meine langjährige Berufserfahrung in diesem Bereich zurückgreifen kann. Wichtig in



Matthias Grimm tritt Nachfolge von Barbara Steinmeyer an

meiner Arbeit ist mir, das bestmögliche medizinische und pflegerische Umfeld für die uns anvertrauten Patientinnen und Pa-

tienten zu schaffen - immer unter dem Aspekt der größtmöglichen Sicherheit für unsere Mitarbeitenden und die Bürgerinnen und Bürger. Darüber hinaus möchte ich eine hohe Mitarbeiterzufriedenheit und ein vertrauensvolles und respektvolles Miteinander erreichen, sowohl intern als auch extern. Ich betrachte eine offene Informations- und Kommunikationspolitik in den heutigen, schwierigen Zeiten als eine Grundvoraussetzung für das Gelingen“, sagt der neue Kaufmännische

Direktor der drei LWL-Kliniken. Matthias Grimm ist Diplom-Verwaltungswirt. Er sammelte in den letzten dreißig Jahren bereits große Erfahrungen in Führungspositionen von Klinikbetrieben, unter anderem seit 2005 als Verwaltungsdirektor und Leiter einer forensischen Fachklinik. Zuletzt war er Geschäftsführer eines gemeinnützigen Unternehmens in katholischer Trägerschaft mit zwei psychiatrischen Kliniken, einer Einrichtung der Eingliederungshilfe sowie einem gerontopsychiatrischen Zentrum in Hessen.



Kaliningrad heute...

KÖNIGSBERGER Express

Abonnieren Sie den KÖNIGSBERGER EXPRESS.

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

Der Königsberger Express erscheint monatlich und kostet im Abonnement 44,00 Euro pro Jahr.



ABO-BESTELLUNG

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

Hiermit bestelle ich den KÖNIGSBERGER EXPRESS verbindlich bei der Rautenberg Media KG – Kasinostraße 28-30 – 53840 Troisdorf

ABONNEMENTBESTELLUNG

Name / Vorname

Straße / PLZ / Ort

Telefon (für eventuelle Rückfragen) / Unterschrift für das Abonnement

Hiermit ermächtige ich Sie zur Abbuchung des Abonnements von meinem Konto.

Bezogene Bank

IBAN / Unterschrift für den Bankeinzug



PRODUKTFOTOGRAFIE

SIE HABEN DAS PRODUKT? WIR HABEN DAS KNOW-HOW!

- hochwertige, professionelle Fotos die unsere Profis für Sie anfertigen
- wir setzen Ihre Produkte ins rechte Licht
- professionelle Bildbearbeitung
- individuelle Beratung
- hohe Qualitätskontrollen
- kurze Kommunikationswege um Ihre Wünsche umzusetzen



WEITERE INFOS UNTER:

www.rautenberg.media/film/produktfotos



Alles Jacke wie Hose?

Vier Mythen über Altkleider

Etwa 18 Kilogramm neue Kleidung kaufen die Deutschen pro Person und Jahr. Zugleich werden jährlich rund eine Million Tonnen Textilien deutschlandweit aussortiert, weil sie nicht mehr passen oder gefallen. Der Großteil an T-Shirts, Jacken oder Jeans, nämlich 74 Prozent, wandert in Altkleidercontainer. Viele möchten auf diese Weise ihre gut erhaltenen Kleidungsstücke an bedürftige Menschen weitergeben oder karitative Organisationen unterstützen. Aber funktioniert das tatsächlich? Die Verbraucherzentrale NRW klärt gängige Mythen rund um Altkleidung auf.

Irrtum 1: Altkleider kommen vor allem Hilfsbedürftigen in Deutschland zugute.

Das stimmt so nicht. Denn nur fünf bis zehn Prozent der gesammelten Kleidung wird an bedürftige Menschen in Deutschland weitergegeben – beispielsweise über die Kleiderkammern gemeinnütziger Organisationen. Etwa 40 Prozent der Alttextilien werden in osteuropäische oder afrikanische Länder exportiert und dort verkauft. Die restlichen zirka 50 Prozent landen im Recycling und werden zum Beispiel zu Putzlappen, Dämmstoffen oder Filz.

Irrtum 2: Unsere Kleidung hilft Menschen in Entwicklungsländern. Das ist umstritten.

Denn einerseits sind viele Menschen in ärmeren Ländern auf günstige Kleidung angewiesen. Der Secondhand-Markt schafft dort zudem Arbeitsplätze. Andererseits landen so riesige Mengen an oft qualitativ minderwertigen Altkleidern aus dem Westen in den Ländern des globalen Südens, dass sie dort zu einem großen Müllproblem werden.

Irrtum 3: Hilfsorganisationen finanzieren mit dem Verkauf gebrauchter Kleidung ihre sozialen Projekte.

Stimmt zum Teil. Karitative Organisationen verkaufen selbst Altkleidung und Schuhe – entweder direkt über Secondhand-Läden und Sozialkaufhäuser an interessierte Verbraucher:innen oder auch an Textilverwerter. Die Erlöse helfen, die soziale Arbeit mitzufinanzieren. Allerdings ist der Trend zu billiger Fast Fashion auch für die karitativen Sammler ein Problem, denn die Preise für Alttextilien sind zwischenzeitlich stark gefallen.



Irrtum 4: Es ist egal, in welchen Container die Altkleider geworfen werden.

Das ist falsch. Denn es gibt seriöse und weniger seriöse Sammler. Orientierung bieten Siegel. Die Partner des gemeinnützigen Verbands „Fairwertung“ etwa verpflichten sich dazu, bei der Sammlung und Vermarktung Sozial- und Umweltstandards einzuhalten. Das BVSE-Qualitätssiegel Textilsammlung (Bundesverband Sekundärrohstoffe und Entsorgung) bekommen nur Firmen, die für Transparenz und den Schutz der Umwelt sorgen. Kleiderabgabe an Organisationen und Sammler, die diese Siegel vorweisen können, ist daher die bessere Wahl.

Fazit: Am wichtigsten ist es, den Altkleiderberg nicht weiter anwachsen zu lassen, vorhandene Kleidung möglichst lange zu nut-

zen und bei kleinen Schäden auch mal auszubessern. Beim Kauf auf Qualität zu achten, schont die Umwelt und spart Geld. Außerdem lässt sich gut erhaltene Kleidung über Secondhandläden und Flohmärkte weiterverkaufen. Für Baby- und Kinderkleidung finden sich in fast allen Städten Tausch-

börsen. Ansonsten bieten sich Kleiderkammern und Sozialkaufhäuser als gute Adressen an, um sich von Sachen zu trennen. Was dort landet, kommt Bedürftigen in der Gemeinde oder an einem anderen festgelegten Ort zugute. (Verbraucherzentrale NRW e.V. / Beratungsstelle Siegburg)

FRISCH GEPFLÜCKT!

Sommerküche in der Spargeldiele
Idyllischer Biergarten · Eiscafé
Hofladen · Heidelbeerbuffet
Reibekuchen „satt“
Heidelbeer-Selbstpflücke

Tel. 05771 97060 · Nutteler Str. 50
32369 Rahden/Tonnenheide

Termine/Infos unter www.spargelhof.de

Beeren aus eigenem Anbau

Autohaus-Wohnwagen Pieper
GmbH

Neu- und Gebrauchtfahrzeuge
Wohnwagen und Wohnmobile

Service rund ums Auto, Wohnwagen/-mobile, - Dethleffs - Kundendienst
Alter Postweg 54 A · An der L770 · 32351 Stemwede-Twiehausen
Telefon 05745/9699-9 · Fax 1447 · info@autopieper.de
www.autopieper.de

Geldabheben im Ausland

So wird's gemacht

Mit einer Mischung verschiedener Zahlungsmittel treffen Reisende im Ausland immer die richtige Wahl. Ins Gepäck gehören ein wenig Bargeld und die girocard sowie – je nach Reiseziel – eine Kreditkarte. Mit beiden Karten kann man sich am Geldautomaten vor Ort Bargeld beschaffen. Dabei ist es ratsam, Geldautomaten innerhalb von Bankgebäuden und während der Öffnungszeiten zu nutzen. Dann steht im Notfall gleich eine Kontaktperson zur Verfügung. Automaten, die im Freien stehen, sollten aus Sicherheitsgründen eher gemieden werden. Oftmals bieten sie keinen ausreichenden Sichtschutz und sind an-

fälliger für Manipulationen. Weitere nützliche Tipps zur Bargeldversorgung im Ausland:

1. Die PIN-Eingabe immer verdecken.
2. Auf keinen Fall die Geheimzahl am Türöffner eingeben.
3. Am Automaten eine Sprache wählen, die man versteht, um ungewollte Transaktionen zu vermeiden.
4. Auf einen angemessenen Sicherheitsabstand zu anderen Personen achten und nicht ablenken lassen.
5. Immer die Anzeige in Landeswährung wählen und den Betrag nicht in Euro anzeigen oder umrechnen lassen.
6. Wenn etwas merkwürdig er-

scheint, den Vorgang besser abbrechen.

7. Im Falle eines Diebstahls oder Verlusts müssen die Zahlungskarten unverzüglich unter +49 116 116* gesperrt werden. Das gilt auch, wenn eine Karte nicht mehr aus dem Geldautomaten entnommen werden kann.

8. Alternativ gibt es die kostenlose Sperr-App: Hier können die Daten der Zahlungskarten sicher gespeichert und girocards direkt aus der App gesperrt werden, sofern das teilnehmende Institut Zugang durch diese Applikation gewährt.

* Der Service des Sperr-Notrufs ist kostenlos. Auch der Anruf bei

der 116 116 aus dem deutschen Festnetz ist gebührenfrei. Aus dem Mobilnetz und aus dem Ausland können Gebühren anfallen.

Sollte der Sperr-Notruf in seltenen Fällen aus dem Ausland nicht erreicht werden können, gibt es alternativ die Rufnummer +49 (0) 30 40504050.

(Schwarz und Sprenger)



Familien



ANZEIGENSHOP

15.07.30 • 56 cm • 3.350 g

Natascha

ist da!

Herzlichen Dank für die guten Glückwünsche anlässlich der Geburt unserer Tochter!

Musterfrau im Juli 2030

Liebe Franziska,

zu Deinem ersten Schwulstag wünschen wir Dir einen tollen Start.

Alles Liebe Mama, Papa und Paten!

Nachher im Dezember

F597

90 x 50 mm

ab **20,50***

Herzlichen

Lohnjahr, im Dezember 2030

Hochzeit.

Wir haben uns sehr darüber geteilt.

Horst und Sabine Meyershagen

FGB 20-13

43 x 90 mm

ab **18,00***

Die

Nie

F 68-06

43 x 45 mm

ab **9,00***

Die

Nie

FS 06-13

43 x 60 mm

ab **12,00***

Abitur

...du hast es geschafft!

Lieber Tim-Lukas,

herzlichen Glückwunsch!

Deine Eltern

Marianne & Klaus Peter Mustermann

Musterhausen, im Juli 2030

TD 12-12

90 x 90 mm

ab **110,00***

DANKSAGUNG

Für die wohlwollenden Beweise der Anteilnahme beim Tode meines geliebten Vaters, unseres Schwiegervaters und Großvaters

Michael Muster

sprechen wir unseren Dank aus.

Im Namen aller Angehörigen

Gisela Musterfeld (geb. Muster)

Dieses Schweigegedenken halten wir am 18.08.2030 um 18.30 Uhr in der Pfarrkirche zu Musterdorf.

K03_15

43 x 30 mm

ab **6,00***

WOHNUNG!

Moderne Maisonette-Wohnung, 3 Z., 125 qm, 2 Parkstellplätze, Fußbodenheizung, großer Balkon, gute Küche, voll ausgestattet, gut gelegen, zentrumsnah, Küche für 820 € Kaltmiete zu vermieten.

Tel. 02241-123456

FH 06-13

43 x 120 mm

ab **24,50***

Ja

Frederique Mustermann & Jonathan Mustermann

Am 12. März 2030 werden wir um 12.30 Uhr in der St. Musterhans-Kapelle in Musterhausen

Die Hochzeit findet am 17. März 2030 in der Musterstraße 12 in Musterhausen statt.

Musterleute

Online Familien-Anzeigen: für alles was wirklich zählt!

shop.rautenberg.media



Eine spannende Zukunft dank dualer Ausbildung

Langfristige Perspektiven für den erfolgreichen Aufstieg im Beruf

Den Zahlen des Berufsbildungsberichts 2021 zufolge beendeten 383.292 Frauen und Männer allein im Jahr 2019 erfolgreich eine duale Ausbildung. 77 Prozent der Absolventinnen und Absolventen wurden von ihrem Ausbildungsbetrieb übernommen. Dabei ist der erste Schritt ins Arbeitsleben nur der Anfang - mit Abschluss der dualen Berufsausbildung fängt die Karriere erst richtig an. Am Arbeitsplatz durchstarten, einen Job im Ausland annehmen, eine Fortbildung aufsatteln und anschließend einen Betrieb übernehmen oder ein Unternehmen gründen: Dual ausgebildeten Fachkräften stehen attraktive Karriereperspektiven offen. Beim Wunsch sich fortzubilden, bietet die berufliche Bildung zudem viele Möglichkeiten.

Fortbilden bis auf „Master-Niveau“

Der Abschluss einer dualen Berufsausbildung ist meist erst der Anfang einer spannenden Berufskarriere: Um den beruflichen Aufstieg anzukurbeln, lohnt sich eine Fortbildung. Meister, Fachwirt, Betriebswirtin und Co.: Die Vielzahl der Abschlussbezeichnungen in der höherqualifizierenden Berufsbildung wurden 2020 mithilfe der neuen aufeinander aufbauen-

den Fortbildungsstufen „Geprüfte/r Berufsspezialist/in“, „Bachelor Professional“ und „Master Professional“ übersichtlicher und vor allem einheitlich gestaltet. In Abstimmung mit Gewerkschaften und Arbeitgebervertretern werden die Fortbildungsordnungen nach und nach an die neuen Abschlussbezeichnungen angepasst. Insbesondere die Abschlüsse „Bachelor Professional“ und „Master Professional“ senden dabei ein wichtiges Signal: Die international verständlichen Begriffe erleichtern die Jobsuche im Ausland und verdeutlichen zugleich die Gleichwertigkeit der beiden Fortbildungsabschlüsse zu den akademischen Bachelor- und Masterabschlüssen.

Wie finanziere ich meine Fortbildung oder Selbstständigkeit?

Um beruflich den nächsten Schritt zu gehen, muss oft Zeit und Geld in die Karriere investiert werden. Eine Vielzahl an Fördermöglichkeiten gewährleistet jedoch finanzielle Unterstützung. Mit dem Aufstiegs-BAföG fördern Bund und Länder die Vorbereitung auf mehr als 700 Fortbildungsabschlüsse für den beruflichen Aufstieg. Besonders leistungsstarke Be-

rufseinstiegende können sich für das Weiterbildungsstipendium bewerben, das von der Stiftung Begabtenförderung berufliche Bildung (SBB) im Auftrag des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) koordiniert wird. Wer sich lieber selbstständig machen möchte, kann sich

bei der örtlichen Industrie- und Handelskammer beziehungsweise Handwerkskammer zu den zahlreichen Förderprogrammen zur Existenzgründung von Bund, Ländern und EU beraten lassen. Weitere Informationen zu Perspektiven mit dualer Berufsausbildung gibt es auf www.die-duale.de. (djd)



Am Arbeitsplatz durchstarten, einen Job im Ausland annehmen oder eine Fortbildung draufsatteln: Dual ausgebildete Fachkräfte haben im Berufsleben zahlreiche Optionen.

Foto: djd/www.BMBF.de/BullRun - stock.adobe.com

Lokal. Frisch. Bin dabei.

WIR SUCHEN

MITARBEITER IM VERKAUF
(M/W/D) - in Hunteburg

HUNTE frische markt

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Lebensperspektiven e.V.
Bohmter Straße 37, 32351 Stemwede
Telefon 05474 / 89 03 450
bewerbung@lebensperspektiven-ev.de
www.lebensperspektiven-ev.de / www.hunte-markt.de

TOP JOB
Arbeitsgeber 2022

Höger's
RESTAURANT CAFÉ HOTEL

MEHR ALS NUR EIN JOB ...

JETZT TRAUMJOB FINDEN!
WWW.HOEGERS.DE/JOBS

INDIVIDUELLE ARBEITSZEITMODELLE
FAMILIENFREUNDLICHKEIT TROTZ GASTRONOMIE

HÖGER'S HOTEL & RESTAURANT GMBH
Kirchplatz 25 49152 Bad Essen
Telefon: 05472/9464-0
info@hoegers.de www.hoegers.de

5 Tipps für einen schlanken und personalerfreundlichen Lebenslauf

Nur relevante Stationen für den Lebenslauf auswählen /
Überreibungen und Falschangaben fallen Führungskräften schnell auf

Die Online-Partnerbörse für Arbeitnehmer und Arbeitgeber JobMatch.pro hat die 5 wichtigsten Tipps für Bewerber gesammelt, mit denen ihre Bewerbung schlank aber dennoch aussagekräftig wird. Faktoren, die jeden Personaler freuen dürften.

Nr. 1:

Soft Skills mit Bedacht wählen

Teamfähig, flexibel, organisiert, zielorientiert, zuverlässig, kreativ, belastbar, ehrgeizig - die Liste kann bis ins Unendliche fortgeführt werden. Häufig finden sich solche Aufzählungen auch im Lebenslauf oder Anschreiben. In der Realität stellt sich dann heraus: ein Bewerber ist gar nicht so belastbar und auch die kreativen Fähigkeiten sind ausbaufähig. Wer mit tollen Eigenschaften in der Bewerbung um sich wirft, darf im Arbeitsalltag nicht verwundert sein, wenn er hinter den Erwartungen zurückbleibt. Hier gilt also: Lieber nur die Eigenschaften auswählen, mit denen man sich guten Gewissens charakterisieren kann. So erhalten Recruiter einen ehrlichen Eindruck über zukünftige Mitarbeiter. Und wer Angst hat, sich damit nicht genügend von Mitbewerbern abzusetzen, den kann Unternehmer und JobMatch.pro-Gründer Peter Steinbach beruhigen: „Niemand ist perfekt, das wissen auch Rec-

ruiter. Deshalb: Wenn sich ein Bewerber mit sehr vielen positiven Eigenschaften im Lebenslauf selbst lobt, wirkt das häufig eher unglaublich als beeindruckend.“

Nr. 2: Die Karriere beginnt nicht im Kindergarten

Wer bei seinem Bildungsweg im Lebenslauf mit dem Kindergarten oder der Grundschule beginnt, sollte sich noch einmal eine wichtige Frage stellen: Was will mein zukünftiger Arbeitgeber wirklich von mir wissen? „Recruiter und Führungskräfte interessiert natürlich, was einen Bewerber für die ausgeschriebene Stelle qualifiziert“, so Steinbach. Deshalb rät er Arbeitnehmern ganz klar: „Machen Sie es denjenigen, die Ihre Bewerbung lesen, möglichst einfach. Die letzte und wichtigste Ausbildungsstation gehört an den Anfang. Und im Zweifelsfall genügen zunächst die Nennungen der bisher letzten beiden Berufsstationen.“

Nr. 3:

Die Stelle bekommt nicht immer der mit den meisten Praktika

Beim Berufsweg gilt wie bei der Ausbildung: Qualität vor Quantität. Das erste Orientierungspraktikum in der Schulzeit muss nicht unbedingt interessant sein für ein Unternehmen. Es ist wichtig zu sehen, dass auch Berufseinstei-

ger schon Arbeitserfahrung etwa in Form von Praktika gesammelt haben. Aber auch hier sollte sich jeder vorher Gedanken machen: Was interessiert meinen zukünftigen Arbeitgeber? Und was ist relevant für die Stelle?

Nr. 4: In der Schule mal ein Jahr Französisch gehabt?

In punkto Sprachkenntnisse schummeln Bewerber am dritthäufigsten in ihrer Bewerbung, wie eine Umfrage unter deutschen Führungskräften ergeben hat. Wer ein Jahr lang Französisch in der Schule gelernt hat, schreibt das gern einmal unter „Anfängerkenntnisse“ in den Lebenslauf. In Wahrheit sind aber nur ein bis zwei Sätze übrig geblieben aus dieser Zeit. Damit machen sich Bewerber das Leben meist selbst unnötig, weiß Steinbach: „Überreibungen bei Sprachkenntnissen

fallen sehr schnell auf. Ich rate Bewerbern, es sich selbst einfach zu machen und generell nur die Fähigkeiten anzugeben, die sie auch beherrschen.“

Nr. 5: Kurz und informativ: keine unnötigen privaten Informationen im Anschreiben

Bei der Bewerbung offen zu sein ist loblich, aber oft nicht nötig. Welche Berufe die Eltern ausüben oder mit wie vielen Geschwistern man aufgewachsen ist, solche Angaben sind für den Job nicht so wichtig. Recruiter erhalten jede Woche teils hunderte Bewerbungen, die sie lesen und erfassen müssen. Wer bei den Personalern also wirklich im Gedächtnis bleiben will, fasst sich im Anschreiben kurz und bringt prägnant auf den Punkt, warum er oder sie für die Stelle geeignet ist. (JobMatch.pro)



**GESUNDHEITS
ZENTRUM**
KUTENHAUSEN

Neuer Standort der überörtlichen
hausärztlichen Gemeinschaftspraxis
Dres. Kühne und Partner

Für unsere neue Praxis in Lavern suchen wir
ab Juli 2023 zuverlässige **Reinigungskräfte** (m/w/d)
in Teilzeit oder Minijob. **Stundenlohn 16 €**

Bewerbungen an schuster@gpkih.de oder
Praxis Dres. Barfeld, Kühne und Partner
Bahnhofstraße 22 in 32312 Lübbecke

Die Stimme des Sports

Neue Weiterbildung Sportkommunikation

Die Sportkommunikation gehört zu den spannendsten Berufsfeldern des Sportbusiness.

Viele junge Menschen wollen nah am Spielgeschehen sein und Reporter, Kommentator, Social-Media-Experte oder Videojournalist im Fußball werden. Allerdings: Nur wer das Geflecht aus Sport, Medien und Wirtschaft durchschaut, kann durch gelungene Kommunikation über die geeigneten Kanäle Positives für sich, seinen Verein, seinen Verband oder seine Marke erreichen. Das IST-Studieninstitut bietet jetzt eine neue Weiterbildung an, in der sich Interessenten berufsbegleitend zum Kommunikationsprofi weiterbilden können.

Praktische Einblicke

„Die Sportkommunikation ist so bunt wie der Sport selbst. Dabei sorgen die Medien zu einem großen Anteil mit dafür, dass Sport in der Gesellschaft ankommt und konsumiert werden kann. In dem Prozess der Berichterstattung spielt die Kommunikation eine enorm wichtige Rolle und ist entscheidend für das Endprodukt“, weiß Felix Görner, leitender Sportreporter bei RTL.

„Hier bietet die IST-Weiterbildung Sportkommunikation notwendige praktische Einblicke in

den Bereich der Medienkommunikation, um die Arbeit mit den Medien professionell gestalten zu können und so auch die Außenwirkung des Vereins oder Sportunternehmens zu verbessern.“

Berufsbegleitend weiterbilden

Wer in dem Bereich der Sportkommunikation Fuß fassen möchte oder sich als Mitarbeiter der Sportbranche entsprechendes Know-how aneignen will, lernt mit dieser Weiterbildung flexibel und berufsbegleitend in zwölf Monaten, wie er durch gelungene Kommunikation die Zufriedenheit von Partnern, Medien, Mitarbeitern und Sponsoren spür- und messbar erhöhen kann.

Mit dem Abschluss qualifizieren sich Vereinsmitarbeiter, Pressesprecher, Leistungssportler, Funktionäre und Mitarbeiter der Unternehmenskommunikation für anspruchsvolle Aufgaben in der internen und externen Sportkommunikation.

Das Wissen vermitteln dabei Experten aus der Sport- und Medienbranche. Dazu zählen Ralph Durry vom Sport-Informations-Dienst, David Görges, ehemaliger Digitalchef des BVB, Michael Röhrig, Leiter Kommunikation bei Sport1 und Eurosport-Kommentator Guido Heuber. (djd).

Wir suchen Haushaltshilfe für einen 2-Personen-Haushalt in Stemw.-Drohe, ca. 5 Std. wöchentlich. Arbeitszeit nach Absprache.
Interesse: Rufen Sie an 0176 992 339 70



Wir suchen für die Abteilung **Logistik** zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen (m/w/d):

Disponent

in Vollzeit (40 Std.)

Tätigkeiten

- Auftragsbearbeitung für die Versandabfertigung mittels ERP (Abbas P4)
- Disposition des eigenen Fuhrparks, sowie der Speditionspartner
- Eigenständige Abwicklung von Nah-, Fern- und Exportverkehren
- Erstellung aller erforderlichen Transportdokumente
- Mitarbeit zur Umsetzung neuer Verkehre/Projekte
- Mitarbeit zum Einkauf/Einbindung neuer Speditionspartner

Profil

- Kaufmännische Ausbildung, möglichst Speditionskaufmann
- Organisationstalent
- Verhandlungsgeschick
- Gute PC-Kenntnisse

Kontakt

Zerhusen Kartonagen GmbH
Kerstin Lübbehusen
Industriestraße 9
49401 Damme
Tel. 05491 - 9688 - 0
bewerbung@zerhusen.de



www.zerhusen.de/karriere

Verein für berufliche Bildung e.V.



in der Jahnstraße 2, 32312 Lübbecke
www.vbb-luebbecke.de

Umschulungs- und Weiterbildungsangebote

Wir unterstützen Sie gerne beim Erlangen Ihrer neuen Qualifikation für Ihren beruflichen Erfolg!

Umschulung ab 01.09.2023: Kaufleute für Groß- und Außenhandelsmanagement IHK

Umschulung ab 01.10.2023: Zerspanungsmechaniker/in IHK oder Industriemechaniker/in IHK

Ansprechpartner: Eike-Bastian Dyck, (05741) 23602 23 • eb.dyck@vbb-luebbecke.de

Weiterbildung zur CNC-Fachkraft HK: Start jederzeit möglich!

Ansprechpartner: Andreas Klein, (05741) 23602 29 • andreas.klein@vbb-luebbecke.de

Die nächste Ausgabe
erscheint am:
Samstag, 08. Juli 2023

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

IMPRESSUM

STEMWEDER BOTE

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 Christoph de Vries
Verantwortlich f. d. Anzeigenteil:
Dunja Rebinski

ERSCHEINUNG wöchentlich

Kostenlose Haushaltsverteilung in Stemwede, Zustellung
ohne Rechtsanspruch, Einzelbezug über Rautenberg Me-
dia 5,00 Euro/Stück + Porto. Sind gesetzlich geschützte
Warenzeichen nicht gekennzeichnet, erlauben fehlende
Hinweise keine freie Nutzung. Entstellen gekennzeichnete
Artikel spiegeln nicht immer die Meinung der Redak-
tion wider.

Handhabung für unverlangt hereingegebene Pressematerialien

Rautenberg Media übernimmt keine Haftung für die Rich-
tigkeit (inhaltlich u. orthographisch) und Vollständigkeit.
Per Post erhaltenes Pressematerial wird nicht zurückge-
sandt. Keine garantierte Veröffentlichung. Entstehen For-
derungen Dritter aus Verletzungen des Urheber-, Presse-
oder Nutzungsrechts durch das Pressematerial, fordert
Rautenberg Media Schadenersatz beim Einreicher. Bei ir-
rümlich fehlender Namensnennung am Werk (z.B. Bild-
nachweis) verzichtet der Einreicher auf jegliche Forderung
an Rautenberg Media. Durch den Einreicher des Pressema-
terials wird Rautenberg Media befugt, dieses sowohl für ih-
re Print-Ausgaben, als auch für die durch sie betriebenen
elektronischen Medien zu verwenden.

KONTAKT

MEDIENBERATER

Holger Brehme
Fon 05773 83 19
stemweder-bote@rautenberg.media

VERTEILUNG

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

SERVICE Fon 02241 260-112
service@rautenberg.media

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

INFORMATION

info@rautenberg.media

RAUTENBERG MEDIA ONLINE

rautenberg.media
facebook.de/rautenbergmedia
twitter.de/rautenbergmedia
instagram.de/rautenberg_media

ZEITUNG

stemweder-bote.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 „Lo-
kaler geht's nicht!“ für Informationen der Bür-
gerschaft, für örtliche Werbetreibende und in-
teressierte Leser in Brandenburg und Berlin.
heimatblatt.de

Darüber hinaus gibt es noch eine Vielzahl von
Sonderpublikationen, die meist im Bogen-
druck/Bilderdruckpapiere hergestellt werden



- ZEITUNG
- DRUCK
- WEB
- FILM

PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN – PREISGÜNSTIG UND EFFEKTIV

VÖR JED'N WATT DORBIE!

Angebote

Immobilien

2 - Familien Häuser

Großes 2 Familien Haus

32339 Espelkamp

245 qm Wohnfläche, 1968 qm Grund-
stück Bj. 1958, Teilkeller, 2 Garagen, 2
Eingänge, Energieklasse E.
Preis 265.000,- €.

Gesuche

Immobilien

Haus/Häuser

Suche Haus mit Halle oder Resthof zu mieten oder kaufen.

Tel. 0177 / 4244822.

Mail: hedem@gmx.de

Kaufgesuch

Kaufe Klaviere, Weine & Cognac

Achtung sofort Bargeld für Näh-
Schreibmasch., Bücher, Tischwäsche,
Rollatoren, Zinn, Tafelsilber, Münzen,
Modeschmuck, Armband-/Taschenuh-
ren, Bekleidung D/H! Kaufe alles aus
Wohnungsauflösung.

Tel.: 01634623963 Hr. Braun! Gerne
machen wir Ihnen ein seriöses Ange-
bot. Hygienevorschriften vorhanden



AUTO & ZWEIRAD

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen

Tel.: 03944-36160 www.wm-aw.de

"Wohnmobilcenter Am Wasserturm"

Familien

ANZEIGENSHOP

FGB 20-13
43 x 90 mm
ab **18,00€**

Für alles was wirklich zählt!

shop.rautenberg.media



Ind. MoSt. Preis variiert nach Auflage der Zeitung.

KLEINANZEIGEN

PRIVAT & GESCHÄFTLICH

ONLINE BESTELLEN



rautenberg.media/kleinanzeigen

Ihre private*
KLEINANZEIGE
bis 100 Zeichen
in dieser Zeitung **ab 6,99€**

*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

02241 260-400 Telefonische Beratung

RAUTENBERG MEDIA

Austauschschüler aus den USA möchten Deutschland entdecken

Die gemeinnützige Austauschorganisation Youth For Understanding (YFU) sucht Gastfamilien für 50 Austauschschülerinnen und Austauschschüler aus den USA, die im August im Rahmen des Parlamentarischen Patenschafts-Programms (PPP) für ein Schuljahr nach Deutschland kommen werden. Das PPP ist ein Förderprogramm für transatlantischen Schüleraustausch, das vom Deutschen Bundestag und dem Kongress der USA getragen wird.

Die Austauschschülerinnen und -schüler sind zwischen 15 und 18 Jahre alt und besuchen während ihres Aufenthalts eine Schule in der Nähe ihrer Gastfamilie. Durch den Schulbesuch und das Leben in ihrer neuen Familie auf Zeit lernen sie Deutschland ganz persönlich kennen. Gastfamilien entdecken im Gegenzug eine neue Kultur in den eigenen vier Wänden und leisten einen wichtigen Beitrag, um Brücken wieder aufzubauen und Perspektiven in der Welt aufzuzeigen. Zwischen Gastkind und Gastfamilie entstehen dabei internationale Freundschaften, die oft ein Leben lang halten. „Besonderer Luxus oder ein Besichtigungsprogramm werden von Gastfamilien nicht erwartet“, erklärt Joachim Wullenweber, Leiter des Aufnahmeprogramms von YFU. „Viel wichtiger ist es, das

Gastkind herzlich aufzunehmen und in den Familienalltag zu integrieren.“ Auch die Familienzusammensetzung spielt keine Rolle: Egal ob mit Kindern im Haus oder ohne, als Paar, alleinerziehend oder in einer ganz anderen Konstellation – was am meisten zählt, ist die herzliche Aufnahme der Jugendlichen in die Familie. Seit 1983 vermittelt das PPP Jugendlichen in Deutschland und den USA die Bedeutung freundschaftlicher Zusammenarbeit, die auf gemeinsamen politischen und kulturellen Wertvorstellungen beruht. Mit Vollstipendien ermöglicht das PPP den US-amerikanischen Teilnehmenden ein Austauschjahr in Deutschland. Das Programm wird unter anderem von der Austauschorganisation Youth For Understanding (YFU) durchgeführt. Der gemeinnützige Verein betreut neben den 50 amerikanischen Stipendiaten auch über 200 weitere Austauschschülerinnen und Austauschschüler aus aller Welt, die ab Sommer ein Schuljahr in Deutschland verbringen werden. Wer einen Jugendlichen bei sich aufnehmen möchte, kann sich bei YFU melden: 040 227002-0, gastfamilien@yfu.de. Weitere Informationen gibt es im Internet unter: www.yfu.de/gastfamilien. Austauschorganisation Youth For Understanding

Das Deutsche Youth For Understanding Komitee e.V. (YFU) ist ein gemeinnütziger Verein und eine der ältesten und größten Organisationen für internationalen Jugendaustausch. Bei den meist einjährigen Austauschprogrammen tauchen die Teilnehmenden komplett in den Alltag ihres Gastlandes ein und gewinnen neue Perspektiven auf die Welt. Während des Austauschjahres leben sie bei Gastfamilien, die im Gegenzug eine neue Kultur im eigenen Zuhause entdecken. Seit der Gründung im Jahr 1957 haben bereits rund 70.000 Jugendliche an den Austauschprogrammen teilgenommen. Gemeinsam mit Partnerorganisationen in rund 50 Ländern setzt sich YFU für interkulturelle Bildung und Toleranz ein.

Mehr sehen. Besser hören.

DEGENER

BRILLEN

HÖRGERÄTE

UHREN + SCHMUCK

Mindener Straße 19 · 32361 Pr. Oldendorf

Tel. **05742/2546** · E-Mail pr.oldendorf@degener24.de

www.degener24.de

So lässt sich Hitze besser aushalten

Die Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps, was bei heißen Temperaturen gut tut und die Wohnung kühlt. Heiße Tage sind anstrengend. Nicht alle können sich im Freibad oder im See abkühlen. Besonders alte Menschen, chronisch Kranke und Kleinkinder empfinden Hitze als belastend. Zuhause oder bei der Arbeit helfen abwechslungsreiche Getränke mit viel Wasser, dazu Obst und leichte Mahlzeiten.

Wie man richtig lüftet und gut durch heiße Tage und warme Nächte kommt, erklärt die Verbraucherzentrale NRW.

Die Wohnung möglichst kühl halten: Am wirkungsvollsten ist es, früh morgens, abends und nachts zu lüften, solange es noch kühl ist. Am besten quer lüften, also Fenster und Türen öffnen.

Das reduziert nicht nur die Lufttemperatur, sondern auch die Gebäuwärme, so dass sich das Haus oder die Wohnung am nächsten Tag nicht so schnell aufheizen. Denn sinkt die Temperatur von Beton, Mauerwerk oder Stahlträgern nur wenig, erhitzen sie die Wohnung Tag und Nacht. Abhilfe können auch Ventilatoren

schaffen. Tagsüber helfen verdunkelte Räume dabei, die Hitze weniger oder gar nicht eindringen zu lassen. Nur einen kurzen Effekt haben nasse Tücher. Wenn das Wasser verdunstet, wird der Umgebung zwar Wärme entzogen, aber die Luftfeuchtigkeit steigt. Es wird also schwüler im Raum, was auf längere Sicht sogar zu Schimmelbildung führen kann.

Viel trinken mit gesunder Abwechslung:

Insgesamt sollte man mindestens 1,5 Liter Wasser am Tag trinken. An heißen Sommertagen kann dieser Richtwert auf das Drei- bis Vierfache steigen, zum Beispiel, wenn man Sport treibt oder eine anstrengende körperliche Arbeit ausübt. Besonders ältere Menschen sollten auf ausreichendes Trinken achten, weil das Durstgefühl mit dem Alter abnimmt. Das beste Getränk dafür ist Wasser. Wer etwas Abwechslung haben möchte, kann Leitungs- oder Mineralwasser mit Saft mischen – idealerweise mit drei Teilen Wasser und nur einem Teil Saft. Auch ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sind eine gute Lösung. Leitungswasser kann mit Früchten,

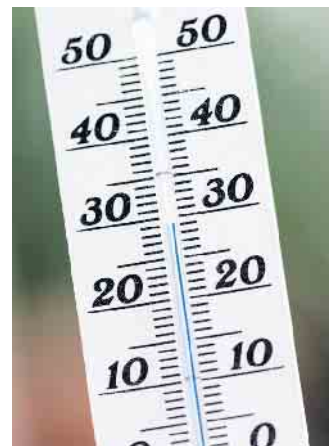
Gemüse und Kräutern aromatisiert werden – ganz ohne Zucker. Am besten stehen die Getränke immer griffbereit. Auch wasserhaltige Lebensmittel wie Gurke oder Wassermelone sind gesund und wirken erfrischend.

Das Trinken gut über den Tag verteilen:

Man sollte nicht erst trinken, wenn man durstig ist. Denn der Durst zeigt an, dass bereits ein Mangel vorliegt. Besser ist es, das Trinken über den Tag zu verteilen, zum Beispiel ein Glas alle zwei Stunden. Alkohol und stark gezuckerte Getränke sind nicht ratsam. Auch auf Vorrat zu trinken, bringt nichts, weil der Körper Wasser nicht speichern kann.

Leichtes Essen ist gut für den Körper:

In Hitzezeiten sind kleine, leichte Mahlzeiten empfehlenswert. Gut geeignet sind Salate, gedünstetes Gemüse und wasserreiche Rohkost wie Tomaten und Gurken, oder auch mageres Fleisch und Fisch. Nachmittags bietet sich kleingeschnittenes Obst wie Wasser- und Honigmelonen, Trauben oder Pflirsiche an.

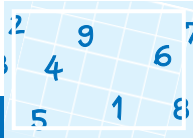


Tipp für Ältere: Salzgebäck regt das Durstgefühl an und unterstützt den Salz-Haushalt.

Den Körper vor Überhitzung schützen:

Feuchte Umschläge auf Armen, Beinen oder im Nacken sowie kühlende Wassersprays oder kühlenes Abreiben tun bei Hitze gut. Kalte Fuß- und Handbäder regen den Kreislauf an.

Dünne Bettwäsche oder leichte Laken helfen ebenso wie leichte Bekleidung. Das gilt besonders für alte und bettlägerige Menschen. (Quelle: Verbraucherzentrale NRW e.V.)



1			5		6		4	
		4						8
	8		9		1		6	
						7		
	6	8						
			1				3	
				9			1	
	5						3	
7				6	3			9

Mitmachen und gewinnen!

Spielanleitung: Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder waagerechten Zeile und in jeder senkrechten Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen. Dabei darf auch jedes 3 x 3 Quadrat nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten. Die Zahlen in den farblich unterlegten Feldern ergeben in der Summe die Lösungszahl.

Die Lösungszahl senden Sie bitte mit Angabe Ihrer

Anschrift und Telefonnummer bis zum **05.07.23** per

Mail an: stemweder-bote@rautenberg.media oder per

Fax an: 05773 8313 oder per

Post an: Holger Brehme, Stemmwerberg-Str. 80, 32351 Stemmwe

... und das können Sie gewinnen:

- 1. Preis:** 1 Karte vom JFK Stemmwe für die Veranstaltung am 22.07.2023 – „Fat Belly – Melodic Punkrock / Jail Job Eve – Female Fronted Rockband“
- 2. Preis:** 1 Karte vom JFK Stemmwe für die Veranstaltung am 22.07.2023 – „Fat Belly – Melodic Punkrock / Jail Job Eve – Female Fronted Rockband“
- 3. Preis:** Gutschein der Firma Westerkamp in Stemmwe-Levern

SUDOKU-GEWINNER aus der Ausgabe der Kw 24

Die Lösungszahl des Sudoku-Rätsels des Stemmwe Boten lautete „29“.

Die Gewinner sind:

- 1. Preis:** **Mustafa Maden, Stemmwe** – Ihr Familienfoto/Portrait auf Leinwand 70 x 50 cm (Sie liefern uns die Vorlage)
- 2. Preis:** **Heidi Denker, Lemförde** – 1 Karte vom JFK Stemmwe für die Veranstaltung am 09.07.2023 – „Christina Lux – Songwriting mit Groove und Seele“
- 3. Preis:** **Ilona Westphal, Stemmwe** – 1 Karte vom JFK Stemmwe für die Veranstaltung am 09.07.2023 – „Christina Lux – Songwriting mit Groove und Seele“

ANZEIGEN · PROSPEKTEVERTEILUNG DRUCKE · WEB-AUFTRITTE · FILM

Rufen Sie mich an und vereinbaren Sie einen Termin mit mir.



Wir rücken Ihre Produkte und Dienstleistungen, die gesamte Leistungsfähigkeit Ihres Unternehmens, individuell nach Ihren Wünschen, ins richtige Licht.

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

STEMWEDER BOTE

Online lesen: stemweder-bote.de/e-papier

VERTEILUNG IN
STEMWEDE UND IN DER
SAMTGEMEINDE LEMFÖRDE

MEDIENBERATER Holger Brehme
Stemmwerberg Str. 80, 32351 Stemmwe-Wehdem

FON 05773 8319 **FAX** 05773 8313

E-MAIL stemweder-bote@rautenberg.media

BÜROZEITEN

Mo. bis Fr. von 10.00 - 12.00 Uhr und
Di. zusätzlich von 15.00 - 17.00 Uhr oder
nach telefonischer Vereinbarung.