Nr. 50 · 11. Jahrgang - Juli/August 2020
Ausgabe Lippe - Zum Mitnehmen -

Monokel

Das Magazin für ein aktives Leben

Klocke
Ihr Getränke Service

WIR LIEFERN DIE GETRÄNKE ZU IHNEN NACH HAUSE!

Standort: Lemgo
Grevenmarschstr. 62
32657 Lemgo
Tel: 05261 – 77 03 0

Besuchen Sie uns online unter:
klocke-getraenke.de

Standort Werther
Engerstr. 34
33824 Werther
Tel: 05203 – 97 43 0

Klocke
Ihr Getränke Service

Liebe Leserinnen und Leser,

seit Wochen beherrscht das Coronavirus unser aller Leben. Die Mehrheit der Bürger/innen erfüllt diszipliniert alle Auflagen und Anweisungen, um sich selbst zu schützen und um die Gesundheit ihrer Mitmenschen nicht zu gefährden. Vorrangig gilt es, die Geschwindigkeit der Ausbreitung einzudämmen.

Es ist nicht so leicht, wegen der Corona-Krise den Mut nicht zu verlieren, z.B. wenn man seine alten Eltern oder Großeltern nicht mehr besuchen darf, weil sie zur Risikogruppe gehören. Lassen Sie sich trotz der Einschränkungen nicht unterkriegen. Bleiben Sie kraftvoll und optimistisch - so gut es geht, auch wenn es Rückschläge geben sollte. Schauen Sie positiv nach vorne.

Auch und gerade in diesen schwierigen Zeiten will Ihr Magazin Monokel natürlich weiter für Sie da sein. Wir werden selbstverständlich weiter alles dafür tun, Ihnen trotz der Corona-bedingten Einschränkungen jeden Monat interessanten Lesestoff zu bieten. Wir stehen Ihnen zur Seite mit hilfreichen Tipps, redaktionellen Beiträgen rund um die Gesundheit, Wohnen, Pflege, Freizeitgestaltung, Reisen, Terminhinweise und etwas Ablenkung im Allgemeinen von dem Dauerthema Coronavirus.

Überhaupt möglich macht uns dies nicht zuletzt die große Unterstützung und Treue unserer Anzeigenkunden, Geschäftspartner und Zusteller, die Versorgung unserer Leser/innen mit lokalen Nachrichten und Informationen in dieser Ausnahmesituation aufrecht zu erhalten. Dafür an dieser Stelle ein großes Dankeschön! Bitte richten Sie Ihre Veranstaltungshinweise weiterhin immer ausschließlich an die im Impressum genannte Email- oder Postanschrift der Redaktion Monokel.

Bewahren Sie sich Ihre Zuversicht, vertrauen Sie auf Ihre eigenen Fähigkeiten und bleiben Sie vor allem alle gesund!

Brigitte Sdun
Chefredakteurin und das gesamte Redaktionsteam

03 Aus der Region
Ziegeleimuseum Lage, Ziegelkollektionen - Ihr Bild im Museum

04 - 05 Aus Detmold
Termine aus Detmold, Veranstaltungen des Freilichtmuseums Detmold, Kreativ und gesellig, Sommermomente - Kultur im Schlosspark

06 - 08 Aus Bad Salzuflen
Neue Wandelhalle bietet einmaliges Sole und Kneipp-Erlebnis, neue Version der „Salzuflen-CARD“ maßgeschneiderte Leistungen für Tagesgäste, Termine aus Bad Salzuflen, VHS bietet Seminare für Internet- und Smartphone-Einsteiger, Umweltzentrum Heerser Mühle

09 Aus Leopoldshöhe
Netzwerk Leopoldshöhe

10 Bücherecke
Morgen räum ich auf, Der famose Freistaat, Old School, Die Inselpastorin

11 Trauer & Trost
Pflegeleichte Grabgestaltung mit immergrüner Buchsbaum-Alternative

12 Literatur
Wundersame Reisen, Auf der Reise zu mir, Die Wohnzimmer-Reise

13 Ausflugtipps
Schiff ahoi - Urlaub auf der Weser, Das Münsterland erfahren 30 Radtouren durch malerische Landschaften

14 - 15 Multimedia
Digitale Grundversorgung in Alten- und Pflegeheimen sicherstellen, Internet für Einsteiger für Senioren, Digital verbunden, Computerkurse für Senioren, PC-Basis Kurs, Digitale Hilfe für Senioren: Treffpunkt Marktplatz digital unterstützt Ältere beim Einstieg ins Internet

16 In der Natur
Jogging oder Nordic Walking

17 Waldbaden
Wohltat (Teutoburger) Wald

18 Heimische Wälder
Exotische Pflanzen im Garten

19 Ausflugtipps
Ehemalige Zechenstadt zeigt Blumen, Gärten und Natur

22 - 23 Gesund und Fit
Diabetikergesprächskreis Bielefeld e.V. - Treffpunkt Diabetiker Bad Salzuflen und Diabetes Klinik Bad Mergentheim im Austausch, Stoffwechselentgleisung bei Diabetes Typ 1 oder 2, Treffpunkt Diabetiker - Bad Salzuflen

Impressum

Herausgeber:
Werk | 2 Werbeagentur
Markus Galla (ViSdP)
Salzufler Str. 145
33719 Bielefeld
Telefon: 0521-201 88-12
E-Mail: Info@Monokel.eu

Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Harald Bollhöfener, Beate Koeppe, Ulrike Ksol, Brigitte Sdun

Layout & Anzeigen:
Werk | 2 Werbeagentur
Salzufler Str. 145
33719 Bielefeld
Telefon: 0521-201 88-12
E-Mail: Info@Monokel.eu
www.Monokel.eu

Druck:
Bruns Druckwelt, Minden

Titelfoto:
Pixabay - JillWellington

Alle Rechte vorbehalten. Ein Nachdruck ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung der Autoren wieder. Service-Leistungen erfolgen ohne Gewähr. Für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos wird nicht gehaftet.

Monokel erscheint zweimonatlich und ist kostenlos in Bad Salzuflen, Leopoldshöhe, Oerlinghausen und Detmold an ca. 120 Verteilerstellen (Einzelhandel, Verbrauchermärkte, Banken, Apotheken, Krankenkassen, Arztpraxen, Kliniken, Behörden, städtische Einrichtungen, Touristen-Infos, diverse lokale Sport- und Freizeitvereine, Kirchengemeinden, Caritas, Diakonie, die AWO, Seniorenclubs, Begegnungsstätten sowie karitative Einrichtungen und beim Netzwerk Leopoldshöhe) erhältlich.

Die nächste Ausgabe Monokel Lippe Nr. 51 erscheint am: 04. September

Ziegeleimuseum Lage

Aufgrund der Corona-Pandemie findet aktuell nur ein eingeschränktes Angebot an Führungen und Vorführungen statt.

Sonderausstellung noch bis 27.9.2020
Vom Schuften und Chillen - Warum wir arbeiten
Arbeit war schon immer ein wichtiger Teil des menschlichen Lebens. Ursprünglich diente sie ausschließlich der Existenzsicherung. Heute steht sie für viele auch im Zeichen der Selbstverwirklichung. Die Arbeitswelt wird sich in den kommenden Jahren durch Digitalisierung und künstliche Intelligenz massiv verändern, viele Arbeitsplätze werden wegfallen. Schon heute agieren Maschinen in modernen Fabriken mit anderen Maschinen und Menschen. Die Ausstellung schlägt einen Bogen von den Veränderungen der Arbeit im Industriezeitalter über den Kampf der Gewerkschaften für den 8-Stunden-Tag bis zu modernen Formen der Arbeit im Zeitalter von „Industrie 4.0“. Ein Futuromat zeigt den Besuchern, welche Arbeitsplätze verschwinden und welche bleiben werden.

Sonntag, 5.7.2020, 11:00 Uhr
Museumsführung für Einzelbesucher durch die Ziegelei
Zur Einhaltung der Hygienebestimmungen ist die Teilnehmerzahl auf maximal 10 Personen begrenzt.

Sonntag, 5.7.2020, 13:00 - 16:00 Uhr
Feldbahnfahrten
rund um das Gelände der ehemaligen Tongrube

Sonntag, 26.7.2020, 11:00 - 17:00 Uhr
Der mechanische Spaten - Eimerkettenbagger in Aktion
Eine Tonne Lehm in nur 15 Minuten - Vorführung.

Freitag, 31.7. bis 1.8.2020, 11:00 - 17:00 Uhr
Ziegel im Sekundentakt - Maschinenziegelei in Aktion
10:00 - 11:00 und 14:00 - 15:00 Uhr: Lorentransport
11:00 - 13:00 und 15:00 - 17:00 Uhr: Ziegelproduktion

Sonntag, 2.8.2020, 11:00 Uhr
Museumsführung für Einzelbesucher durch die Ziegelei
auf maximal 10 Personen begrenzt

Sonntag, 2.8.2020, 13:00 - 16:00 Uhr
Feldbahnfahrten
rund um das Gelände der ehemaligen Tongrube

Samstag, 8.8. bis 9.8.2020, 11:00 - 17:00 Uhr
Ziegel im Sekundentakt - Maschinenziegelei in Aktion
10:00 - 11:00 und 14:00 - 15:00 Uhr: Lorentransport
11:00 - 13:00 und 15:00 - 17:00 Uhr: Ziegelproduktion

Sonntag, 9.8.2020, 13:00 - 16:00 Uhr
Feldbahnfahrten
rund um das Gelände der ehemaligen Tongrube

Sonntag, 6.9.2020, 13:00 - 16:00 Uhr
Feldbahnfahrten
rund um das Gelände der ehemaligen Tongrube

Kontakt:
LWL-Industriemuseum - Ziegeleimuseum in Lage
Sprikernheide 77, 32791 Lage (Di - So, 10:00 - 18:00 Uhr)
Tel.: 05232 - 94 900, Fax 05232 - 94 90 38

Ziegelkollektionen - Ihr Bild im Museum

LWL-Industriemuseum Ziegeleimuseum Lage veranstaltet Fotowettbewerb

Es gibt zigtausende Ziegelbauten in Ostwestfalen-Lippe - einige davon sollen bald in einer Bildergalerie in der Ziegelei Lage ausgestellt werden. Das Industriemuseum des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe (LWL) ruft Hobbyfotografen dazu auf, für einen Wettbewerb mit der Kamera auf Motivsuche zu gehen.

„Die Teilnehmer können zum Beispiel Gebäude mit besonderem Mauerwerk, aufwendigen Dekorationen oder einer besonderen Ästhetik in den Fokus nehmen“, erklärt LWL-Museumsleiter Willi Kulke. Er möchte die Menschen in der Umgebung mit dem Wettbewerb aktiv in die Museumsarbeit einbeziehen. Aus den schönsten Einsendungen entsteht eine Ausstellung mit dem Titel „Ziegelkollektionen - Ihr Bild im Museum“.

Ein schönes Bespiel für einen Ziegelbau aus der Zeit des Backstein-Historismus ist der Detmolder Bahnhof. Foto: LWL/Hudemann

Die Teilnahme ist einfach: Die Teilnehmerinnen senden jeweils zwei Fotos ein, eine Ansicht des ganzen Gebäudes und eine Detailaufnahme. Die Bilder müssen als JPEG-Format in einer Größe von ungefähr 3600 mal 2400 Pixel bei 300 dpi zusammen mit der Ortsangabe und dem Namen des Fotografen per Mail geschickt werden an: ziegelei-lage@lwl.org. Mit der Einsendung erklären sich die TeilnehmerInnen einverstanden, dass das Museum die Bilder unter Angabe des Urhebers veröffentlichen darf. Einsendeschluss ist der 31. August 2020.

Jeder, der teilnimmt, erhält einmalig freien Eintritt ins Museum. Für die drei besten Bilder, die eine Jury auswählt, winken Liegestühle mit dem Museumsmaskottchen Toni als Preise.

Gabriele Walter
FLORISTIK
mit Herz
Alte Wassermühle zu Bentrup
Salzufler Str. 145 · 33719 Bielefeld-Brönninghausen
Freitag von 15.00 bis 18.00 Uhr
Samstag und Sonntag von 13.00 bis 18.00 Uhr
Tel. 0160-94 55 31 87 · www.gw-floristik.de

Termine aus Detmold

Juli 2020

03.07.2020
Sommermomente: Peter Trabner
Der Tod des Empedokles
Sie haben Lust auf Theater? Das große Bedürfnis nach Kunst und lebendiger Kultur? Live und draußen? Nach den erfolgreichen Auftritten des Film- und Fernsehschauspielers Peter Trabner bei der BILDSTÖRUNG 2018, probt er immer wieder und wieder mit dem sizilianischen Olivenbaum, seinem einzigen und besten Freund, dem Repräsentanten der gesamten Natur. Das Stück gilt als unspielbar und als erstes Umweltdrama.
19:00 Uhr, Schlosspark

04.07.2020
Sommermomente: Peter Trabner
Der Tod des Empedokles
16:00 Uhr und 20:00 Uhr, Schlosspark

05.07.2020
Sommermomente:
Lesung von Martina Bergmann
Mein Leben mit Martha - Der literarische Bericht einer ungewöhnlichen Lebensgemeinschaft.
11:00 Uhr, Schlosspark

08.07.2020
Sommermomente:
Kim Efert & Fritz Krisse
Our Favourite Songs - Nice and Easy
In diesem Duo lassen Fritz Krisse (Kontrabass) und Kim Efert (Gitarre) Songs, entschleunigt und mit viel Raum aus ihrer ganz persönlichen Perspektive erklingen.
18:00 Uhr, Schlosspark

Sommermomente: Mickey Meinert
Der Detmolder Sänger und Gitarrist erzählt in Text und Ton aus dem bunten Leben als Reisender, internationaler Musiker.
20:30 Uhr, Schlosspark

09.07.2020
Sommermomente: **Sauresani Theater**
Die große Sauresani Sause
Programm, zum gemeinsamen Erleben, Staunen, Mitmachen und -lachen. Ein Mitmachprogramm für Leute ab 4 Jahren bis zum pensionierten Akrobaten.
17:00 Uhr, Schlosspark

NachtwächterGang
Hört ihr Leut' und lasst Euch sagen: Der Nachtwächter ist wieder unterwegs!
Tickets bei TouristInformation am Markt, Tel. 05231-977 328
20:00 Uhr, Marktplatz

Sommermomente: La Dolce Vita
Konzert mit Gesang und Harfe
Lauschige Sommernächte, südländisches Temperament, glühende Liebe - ein Abend voll italienischem Lebensgefühl und Genuss.
20:30 Uhr, Schlosspark

10.07.2020
Sommermomente: Tim Lothar
Eine Gitarre, eine außerordentliche, starke Stimme und sehr persönliche, eigene Songs in einer Intensität, die atemlos macht. In der europäischen Blues-Szene nimmt er einen ganz eigenen Platz ein.
18:00 Uhr, Schlosspark

Ulrike Wahren & Peter Stolle
Mit Schwung und Leidenschaft finden eine Stimme, brillantes Klavierspiel und zwei ausdrucksstarke Persönlichkeiten zueinander.
20:30 Uhr, Schlosspark

11.07.2020
Sommermomente: Randale
Rockmusik für Kinder
15:30 Uhr und 18:00 Uhr, Schlosspark

Sommermomente: TheatreFragile AHOI!
In dem poetischen Maskenstück wird die Geschichte von Oscar, Lotte und Harald erzählt, die an unterschiedlichen Stellen in ihrem Leben stehen. Mit ihrer persönlichen Geschichte im Gepäck treffen sie an einer Bushaltestelle aufeinander.
20:30 Uhr, Schlosspark

12.07.2020
Sommermomente: Lesung mit Robert C. Marley & Shankari Susanne Hill
„Inspector Swanson und der Fall Jack the Ripper - ein viktorianischer Krimi"
Ein literarisch-musikalisch Hörerlebnis.
11:00 Uhr, Schlosspark

15.07.2020
Sommermomente: Marianne Cornil
„Beau désordre"
Die Chansons, die die französischen Künstlerin Marianne Cornil auf dem Akkordeon spielt, sind eine wilde Sammlung von Geschichten, alten Worten über die ewige Liebe, von leidenschaftlichen Augenblicken.
20:30 Uhr, Schlosspark

16.07.2020
Sommermomente: Karibuni
„Musik ist Heimat"
Lieder im Karibuni-Mitmachkonzert
17:00 Uhr, Schlosspark

Sommermomente: Shawn and the Wolf
Ein ganz besonderes Duo, die Kombination von Posaune und Gitarre.
20:30 Uhr, Schlosspark

17.07.2020
Sommermomente: Michael v. Merwyck
18:00 Uhr, Schlosspark

Sommermomente: Dirk Schelpmeier
20:30 Uhr, Schlosspark

18.07.2020
Repaircafé Detmold
14:00 - 17:00 Uhr, AWO Begegnungszentrum, Elisabethstraße 45

Sommermomente: Hans im Glück
Zwei Seelen bouncen, ach! in unsrer Brust!
20:30 Uhr, Schlosspark

19.07.2020
Sommermomente:
Lesung mit Sandra Lüpkes
„Die Schule am Meer"
11:00 Uhr, Schlosspark

22.07.2020
Sommermomente: Ensemble Horizonte
18:00 Uhr, Schlosspark

Sommermomente:
Anette Gebauer & Band „Mittendrin"
20:30 Uhr, Schlosspark

24.07.2020
Stadtbesetzung: Swaantje Güntzel
„Spring Cleaning"
12:00 Uhr - 18:00 Uhr

Sommermomente: Daniel Wahren
„Solo von Schmetterlingen und Eulen"
18:00 Uhr, Schlosspark

Sommermomente: Brigitte Handley
20:30 Uhr, Schlosspark

Stadtbesetzung: Jan Philip Scheibe
„shouldered street light"
21:00 Uhr, am Stadtrand Detmolds

25.07.2020
Stadtbesetzung: Swaantje Güntzel
„Spring Cleaning"
12:00 Uhr - 18:00 Uhr

Sommermomente: „Sommernachtsträume" - Lesung mit Musik
19:00 Uhr, Schlosspark

Stadtbesetzung: Jan Philip Scheibe
„shouldered street light"
21:00 Uhr, am Stadtrand Detmolds

25.07.2020
Sommermomente: Lesung mit Sandra Brökel „Das hungrige Krokodil"

31.07.2020
„vornemblich wird mein gnädiger Herr des Pinsels Tugend sehr vollkommen finden"
Geschichte der Porträtmalerei
15:45 Uhr, Fürstliches Residenzschloss

Veranstaltungen Freilichtmuseum Detmold

noch bis 31.10.2020
Erzähl mir was vom Pferd! - Eröffnung Sonderausstellung
Das facettenreiche Miteinander von Mensch und Pferd in Westfalen stellen wir in Kooperation mit dem LWL-Medienzentrum für Westfalen anhand von über 100 Fotografien in der diesjährigen inklusiven Sonderausstellung in den Mittelpunkt. Seit dem 5. Mai 2020 zeigen die eindrucksvollen Bildstrecken der Fotografin Tuula Kainulainen die vielfältigen Verbindungen zwischen Mensch und Pferd.

Dienstag, 07.07.2020, 11:00 Uhr - Durch Feld und Flur
Wandeln Sie auf den Spuren der historischen Kulturlandschaft. Dabei geht es nicht nur um die Museumsgärten, sondern auch um die Hecken, Felder und Wälder, den ökologischen Kreislauf und wichtige Maßnahmen zum Schutz von Natur und Artenvielfalt.
Treffpunkt: Museumseingang
Anmeldung: erforderlich mit Namen, Adresse und Tel. im Infobüro

LWL-Freilichtmuseum Detmold
Infobüro, Krummes Haus, 32760 Detmold
Tel. 05231/706-104 · Email: infobuero.detmold@lwl.org

Kreativ und gesellig

Start des Handarbeitscafés im Freilichtmuseum Detmold

Die aktuelle Corona-Schutzverordnung ermöglicht es, dass der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) in seinem Freilichtmuseum Detmold einen Teil der geplanten Programme wiederaufnehmen kann. So auch das Handarbeitscafé, das am Freitag den 26.06. startete. Ab 14:00 Uhr vermischt sich im LWL-Freilichtmuseum das Geklapper von Stricknadeln mit den Gesprächen der Teilnehmenden. Ob Socken, Häkeldecke oder ein besticktes Tischtuch, den eigenen Vorlieben für eine textile Technik und der Fantasie sind in der geselligen Runde keine Grenzen gesetzt. Bei gutem Wetter treffen sich die Teilnehmenden im Innenhof der Scheune Kroll, bei schlechtem Wetter in der Scheune Siemensmeyer im Paderborner Dorf, immer auf Abstand. Gemeinsam mit den Museumsmitarbeiterinnen Roswitha Neumann und Ulrike Loth geht es **an jedem letzten Freitag im Monat** bis Oktober bei Kaffee oder Tee vor allem um den kreativen Austausch. Die Teilnehmer sollten vorhandenes Material und eigene Arbeiten mitbringen. Die Teilnahme am Handarbeitscafé ist, abgesehen vom Museumseintritt, kostenlos. Wegen der Rückverfolgbarkeit ist eine Anmeldung im Infobüro des Museums unter Tel. 05231-706 104 mit Name, Adresse und Telefonnummer erforderlich. **Die weiteren Termine für 2020 sind: 31.07., 28.08., 25.09. und 30.10.**

Beim Handarbeitscafé im LWL-Freilichtmuseum Detmold steht der kreative Austausch im Vordergrund. Foto: LWL/Sánchez

Sommermomente Kultur im Schlosspark

03. bis 26. Juli 2020 auf dem Schlossplatz Detmold

Der Sommer ist dieses Jahr ganz anders. In den letzten Monaten konnten, Corona bedingt, keine kulturellen Veranstaltungen stattfinden: das Festival BILDSTÖRUNG musste ausfallen, viele Konzerte, Theater und Lesungen wurden abgesagt und auch die Detmolder Sommerbühne kann in diesem Jahr nicht stattfinden. Doch „es geht auch in diesem Sommer noch etwas“. In einer Kooperation zwischen dem KulturTeam der Stadt Detmold, der Stadthallen GmbH, der Stadtbibliothek und der Lippe Tourismus & Marketing GmbH ist die Veranstaltung „Sommermomente - Kultur im Schlosspark“ entwickelt worden. Jazz, Rock, Blues, Klassik, französische Chanson, Poetry Slam, open air Theater und Lesungen zaubern den Sommer in den Schlosspark und holen die Kulturbegegnungen mit vielen bekannten KünstlerInnen zurück in den Alltag. In der Zeit vom 3. bis 26. Juli 2020 finden Veranstaltungen mit begrenzter Personenzahl statt. Mittwochs und freitags ist die Stadthallen GmbH für ein Programm mit MusikerInnen aus der Region verantwortlich. Das KulturTeam der Stadt Detmold gestaltet donnerstags und samstags das Programm mit Theater und Musik für Kinder und Erwachsene. Sonntags lädt die Stadtbibliothek zu AutorInnenlesungen ein.
Im Schlosspark wird eine abgegrenzte Veranstaltungsfläche mit 100 nummerierten Sitzplätzen geschaffen, die den Regeln der aktuellen Corona-Schutz-Verordnung entspricht. Für jede Veranstaltung muss ein Ticket über ADticket online oder die bekannten Vorverkaufsstellen erworben werden (keine Abendkasse); in dem symbolischen Ticketpreis von 2,50 Euro ist ein alkoholfreies Getränk pro Person enthalten. Alle Informationen zum Programm findet man unter www.detmold.de und im Veranstaltungskalender Termine Detmold im Magazin Monokel.
Kartenvorverkauf:
Tourist-Information Detmold am Markt, Tel. 05231-977-328
Lippische Landes-Zeitung, Tel. 05231-911-113
Vorverkaufsstellen von ADticket (Hotline +49 180-6050400*)
Tickets online: www.adticket.de
*0,20 Euro/Anruf inkl. MwSt. Festnetz und max. 0,60 Euro/Anruf inkl. MwSt. alle Mobilfunknetze

Text und Foto: Stadt Detmold

Die VeranstalterInnen freuen sich auf die Detmolder Sommermomente von links: Jörg Hampe (Leitung Stadthalle Detmold), Vanessa Rubart (Leitung Tourist-Information), Birgit Dabbert (LTM GmbH), Hans Müller-Hisje (Stadtmarketing Detmold), Corinna Rox und Sabine Kuhfuss (Leitung Kulturteam Detmold), Manuela Kohl (Leiterin Stadtbibliothek) und Dörte Pieper (Leiterin Fachbereich Kultur, Tourismus, Marketing und Bildungseinrichtungen)

-PR-Text-

Bad Salzuflen: Neue Wandelhalle bietet einmaliges Sole & Kneipp-Erlebnis, neue Version der „SalzuflenCARD“ maßgeschneiderte Leistungen für Tagesgäste

Einen einmaligen Blick hinter die Kulissen des Sole-Heilbades gewährt die wiedereröffnete Wandelhalle in Bad Salzuflen. Auf 1.600 Quadratmeter Fläche entstanden ist ein gesundheitstouristisches Aushängeschild mit digitalen und interaktiven Stationen zu den Themen Geschichte, Gesundheit, Sole und Kneipp. Der Abschluss des Projekts schreibt die Aufwertung des allergikerfreundlich zertifizierten Kneippkurorts erfolgreich fort, die 2018 mit der Wiedereröffnung des Kurparks sowie der Ausgabe der SalzuflenCARD begonnen hatte. Seit diesem Monat wird die SalzuflenCARD nicht nur an Übernachtungs-, sondern auch an Tagesgäste ausgegeben.

Zur Auswahl stehen maßgeschneiderte Leistungen aus fünf Kategorien: „Basis“, „Aktiv“, „Genuss“, „Familie“ und „Premium“. Angebote wie eine private Stadtführung, Strandkorbreservierung am Sole-Strand, Kutschfahrt durch die Altstadt oder eine Führung mit Quiz für Erwachsene und Kinder kann man flexibel kombinieren und sich so sein Wunschprogramm für den Aufenthalt in Bad Salzuflen nach Belieben und entspannt im Voraus gestalten und buchen. Ergänzt wird dieses Konzept für Tagesgäste durch eine Kooperation mit der heimischen Wirtschaft - verschiedene Einzelhändler gewähren Kurzurlaubern mit Karte bis zu 15 Prozent Rabatt.

An einem Besuch im Kurpark mit der neuen Wandelhalle geht in Bad Salzuflen nichts vorbei. Historisches Herzstück der neuen Wandelhalle ist der revitalisierte Trinkbrunnen, an dem künftig der Sole-Ausschank angeboten wird. Eine digitale Bibliothek mit historischen Schriften und Infotainment-Modulen sowie sieben Pavillons zu Themen wie Geschichte, Sole, Kneipp und Gesundheit zeigen in der Halle sowie im Kurpark historische Exponate, erläutern Therapien und Anwendungsmöglichkeiten mit den natürlichen Heilmitteln und informieren in Theorie und Praxis über die Gesundheits-Lehren von Sebastian Kneipp. Draußen im Kurpark können Besucher ihr Wissen in zwei weiteren Pavillons erweitern und danach direkt in die Umsetzung des Wissens gehen - auf der Kneipp-Insel, dem Barfußpfad oder auch beim neuen Atemweg mit fünf Stationen zu verschiedenen Atemtechniken.

„Mit der Umgestaltung der Wandelhalle haben wir den Freizeitwert und die Aufenthaltsqualität in Bad Salzuflen weiter erhöht. Das Konzept aus geschlossenen und offenen Raumerlebnissen sowie die Kombination aus drinnen und draußen vermittelt digital, interaktiv und analog spannendes Wissen, wie Gäste und Einheimische ihre Gesundheit erhalten und stärken können“, sagt Stefan Krieger, Geschäftsführer der Staatsbad Salzuflen GmbH.

Das Staatsbad ist Ideengeber für das Konzept und Betreiber der Wandelhalle. Der Premium-Dienstleister für Gesundheit und Tourismus hat das Bewirtschaftungskonzept gemeinsam mit der Tourismusberatung PROJECT M aus München entwickelt und förderfähig gemacht. Jeder, der im Besitz einer gültigen SalzuflenCARD ist, hat kostenlosen Zutritt zum Kurpark - und jetzt zusätzlich in die Wandelhalle.

Information: Für den Publikumsverkehr ist der Kurpark ab dem 20. Juni zwischen 10:00 und 18:00 Uhr und die Wandelhalle zwischen 10:00 und 17:00 Uhr geöffnet. www.staatsbad-salzuflen.de

Die neue Wandelhalle erleben

Führung: Gesundheit, Geschichte, Sole & Kneipp

Die Wandelhalle ist seit Mai wieder für Besucherinnen und Besucher geöffnet und wartet mit einer Vielzahl neuer Attraktionen auf Sie. Schließen Sie sich einem der regelmäßig stattfindenen Rundgänge an und erkunden Sie gemeinsam mit uns die neue Wandelhalle. Die zertifizierten Gästeführer führen Sie in die Themen und multimedialen Funktionen der Erlebnis-Pavillons ein. Die rund einstündige Führung findet derzeit 4-mal wöchentlich statt und kostet 5,00 Euro pro Person (zzgl. Kurparkeintritt). Eine telefonische Anmeldung unter 05222 183-183 ist erforderlich. Maximale Teilnehmerzahl: 9 Personen. Adresse und Telefonnummer werden zur Gewährleistung einer Rückverfolgbarkeit erfasst.

Termine: So. 05.07. 14:30 Uhr, Di. 07.07.20 10:30 Uhr, Do. 09.07. 16:00 Uhr, Sa. 11.07. 10:30 Uhr, So. 12.07. 10:30 Uhr, Di. 14.07. 10:30 Uhr, Do. 16.07. 16:00 Uhr, Sa 18.07. 10:30 - 11:30 Uhr, So. 19.07. 14:30 Uhr, Di 21.07.20 10:30 Uhr, Do 23.07. 16:00 Uhr

Treffpunkt: Wandelhalle, Parkstraße 20, 32105 Bad Salzuflen

VHS bietet Seminare für Internet- und Smartphone-Einsteiger

Smartphone - Das Telefon der Neuzeit
Mo., 14.09.2020, 17:00 - 19:30 Uhr
Dieses Seminar soll Sie unterstützen, Ihre Ängste und Vorurteile gegenüber den technischen mobilen Geräten zu nehmen - denn diese „Alleskönner“ sind auch für ihren Alltag eine Bereicherung.

Erste Schritte in die Welt des Internets
Fr., 02.10.2020, 17:00 - 19:30 Uhr
Bisher war das Internet nicht ihre Welt? Der Weg dorthin ist für sie fremd? Sie haben auch kein Smartphone und kein „Klapprechner“? Der Kurs beschäftigt sich mit den Grundfragen. Lassen Sie sich auf die begleitete Reise ins Internet ein und bauen Sie Ihre Ängste vor der digitalisierten Welt ab.
Kursort ist vhs-Haus, Raum O 09, Hermannstr. 32, Bad Salzuflen
Anmeldung unter Telefon 05222 952-941 oder
E-Mail: volkshochschule@bad-salzuflen.de

Malen und Zeichnen mit Vera Kunas

Wer Interesse und Lust am gegenständlichen Malen oder Zeichen hat, ist herzlich eingeladen, an meinen Kursen 2020 teilzunehmen.

7 Termine 123,- Euro ohne Material, max. 5 Teilnehmer

Kurs 5: 27.08. - 08.10. donnerstags 09.30 - 13.00 Uhr/7 Termine
Kurs 6: 28.08. - 09.10. freitags 09.30 - 13.00 Uhr/7 Termine
Kurs 7: 29.10. - 10.12. donnerstags 09.30 - 13.00 Uhr/7 Termine
Kurs 8: 30.10. - 11.12. freitags 09.30 - 13.00 Uhr/7 Termine

Sommerworkshop 2020
Fr./Sa. 03./04. Juli, 09.30 - 13.30 Uhr
Malen und Zeichnen in der Natur
1 oder 2 Tage
pro Tag 20 € (ohne Material)

Anmeldung unter:
Tel. 05232/9799660 · Kantorstraße 27
32791 Lage-Heiden · www.vera-kunas.de

Wohnen am Obernberg - 11 ETWs

Vom Focus Immobilienatlas zum 6. Mal als einer von 1.000 empfohlenen Maklern in Deutschland ausgezeichnet.

Unser Beratungsangebot für die Generation 55plus:
Hochwertiges barrierefreies Wohnen in der Stadt.
Kostenlose Verkehrswertermittlung für Ihre Immobilie.

Eickmeier Immobilien
Lange Straße 51 · 32105 Bad Salzuflen
Tel. 05222-9839711 · info@eickmeierimmobilien.de
www.eickmeierimmobilien.de

Veranstaltungen des Umweltzentrums Heerser Mühle

Heerser Mühle 1-3 · Bad Salzuflen-Schötmar

22. August 2020 um 15:00 Uhr - Kräuterspaziergang
Die Teilnehmer lernen die heimischen Wildkräuter kennen, die in der Küche Verwendung finden, erfahren aber auch vieles Interessante mehr über die heimischen Pflanzen. Mit Rezeptempfehlungen und eine kleine Kostproben.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldung (bitte jeweils 1 Woche vor dem Termin) unter Telefon 05222-797151.

29. August 2020 um 18:30 Uhr
Morde im Grünen - die 12. literarische Kriminacht
Zum zwölften Mal verwandelt sich die Naturbühne im Umweltzentrum in einen Tatort der Hochspannung. Hochkarätige Autoren werden einen nervenaufreibenden Abend bescheren. Wie immer wird es auch den einen Überraschungsgast geben. Bei Regen findet die Veranstaltung unter der Remise statt. Kartenvorbestellung unter Telefon 05222-797151

Ralf Hauptstein
steuerberater

- Steuererklärungen
- Jahresabschlusserstellung
- Finanz- und Lohnbuchhaltung
- Steuerliche Gestaltungsberatung
- Steuerrechtsdurchsetzung
- Betriebswirtschaftliche Beratung

Am Herforder Tor 3 · 32105 Bad Salzuflen
Telefon 05222-850 700 · www.hauptstein.eu

Termine aus Bad Salzuflen

Juli 2020

08.07.2020

Rundgang durch die historische Altstadt
Der Stadtrundgang führt Sie durch die Badgeschichte und die historische Altstadt Bad Salzuflens, vorbei an repräsentativen Gebäuden und Fachwerkbauten wie auch beeindruckenden Gradierwerken. Eine telefonische Anmeldung unter 05222 183-183 ist erforderlich. Maximale Teilnehmerzahl: 9 Personen. Adresse und Telefonnummer werden zur Gewährleistung einer Rückverfolgbarkeit erfasst. Treffpunkt: Gradierwerk am Uhrenturm, Parkstraße 20

10.07.2020

Musikalische Erlebnisführung
mit Gitarre und Gesang, Salzufler Geschichten werden umrahmt von lippischen Liedern und typisch lippischen Eigenarten. Henning Diekman führt durch die Geschichte der alten Salz- und Badestadt. Eine telefonische Anmeldung unter 05222 183-183 ist erforderlich. Maximale Teilnehmerzahl: 9 Personen. Adresse und Telefonnummer werden zur Gewährleistung einer Rückverfolgbarkeit erfasst.
16:30 Uhr, Gradierwerk am Uhrenturm, Parkstraße 20

23.07.2020

Salzige Kleinigkeiten mit Geschichten garniert
Salzige Kleinigkeiten mit Geschichten garniert - Sommer in der Stadt! Entdecken Sie die Geschichte unserer schönen Stadt bei einem abwechslungsreichen Spaziergang voller Geschichte(n) und Besonderheiten. Doch es wird nicht nur erzählt, entdeckt und zugehört! Unterwegs verwöhnen wir Sie mit kleinen Köstlichkeiten, gewürzt und garniert mit unseren Soleprodukten. Denn nicht nur Liebe geht durch den Magen. Öffentliche Führung nur mit Vorreservierung in der Tourist Information unter 05222 183-183 möglich. Treffpunkt: 18:00 Uhr, Gradierwerk am Uhrenturm, Parkstraße 20

28.07.2020

Naturimpressionen - entspanntes Wandern und Naturbaden
Das Gesundheitswandern kombiniert Wandern mit ausgewählten Übungen, die fit und beweglich machen. An schönen Plätzen der Natur werden im Rahmen der Führung gemeinsame Übungen gemacht, die Koordination, Kraft, Ausdauer und Entspannung verbessern. Auf einer Strecke von drei Kilometern erleben Sie die Gemeinschaft, die Natur und den Wandel der Jahreszeiten. Eine telefonische Anmeldung unter 05222 183-183 ist erforderlich. Maximale Teilnehmerzahl: 9 Personen. Keine Mitnahme von Hunden möglich. Adresse und Telefonnummer werden zur Gewährleistung einer Rückverfolgbarkeit erfasst.

August 2020

02.08.2020

Sonntagskonzert
mit dem Staatsbad Salzuflen Orchester
10:00 Uhr, Konzerthalle im Kurpark

Tanz im Kurhaus
Lebensfreude mit Musik und Tanz!
Das Staatsbad Salzuflen Orchester spielt ein besonderes Programm für alle Tanzbegeisterten. Weitere Informationen zur Veranstaltung erhalten Sie an der Tourist Information im Kurgastzentrum.
15:00 - 17:00 Uhr, Parkstraße 26

06.08.2020

Salzige Kleinigkeiten mit Geschichten garniert
Salzige Kleinigkeiten mit Geschichten garniert - Sommer in der Stadt! Entdecken Sie die Geschichte unserer schönen Stadt bei einem abwechslungsreichen Spaziergang voller Geschichten. Öffentliche Führung nur mit Vorreservierung in der Tourist Information unter 05222 183-183 möglich. Treffpunkt: 18:00 Uhr, Gradierwerk am Uhrenturm, Parkstraße 20

07.08.2020

Fit in den Tag: Gymnastik 60+
09:00 Uhr, Staatsbad Vitalzentrum, Salinenstraße 1

09.08.2020

Sonntagskonzert
mit dem Staatsbad Salzuflen Orchester
10:00 Uhr, Konzerthalle im Kurpark

14.08.2020

Fit in den Tag: Gymnastik 60+
09:00 Uhr, Staatsbad Vitalzentrum, Salinenstraße 1

Musikalische Erlebnisführung
mit Gitarre und Gesang, Salzufler Geschichten werden umrahmt von lippischen Liedern und typisch lippischen Eigenarten. Henning Diekman führt durch die Geschichte der alten Salz- und Badestadt. Eine telefonische Anmeldung unter 05222 183-183 ist erforderlich.
16:30 Uhr, Gradierwerk am Uhrenturm

16.08.2020

Sonntagskonzert
mit dem Staatsbad Salzuflen Orchester
10:00 Uhr, Konzerthalle im Kurpark

Tanz im Kurhaus
Lebensfreude mit Musik und Tanz!
Das Staatsbad Salzuflen Orchester spielt ein besonderes Programm für alle Tanzbegeisterten. Weitere Informationen zur Veranstaltung erhalten Sie an der Tourist Information im Kurgastzentrum.
15:00 - 17:00 Uhr, Parkstraße 26

21.08.2020

Fit in den Tag: Gymnastik 60+
09:00 Uhr, Staatsbad Vitalzentrum, Salinenstraße 1

25.08.2020

Konzert zur Kaffeezeit
mit dem Staatsbad Salzuflen Orchester
16:00 Uhr, Konzerthalle im Kurpark

28.08.2020

Fit in den Tag: Gymnastik 60+
09:00 Uhr, Staatsbad Vitalzentrum, Salinenstraße 1

30.08.2020

Wunschkonzert - Ihre Musikwünsche werden erfüllt
Wunschzettelvordrucke erhalten Sie am Brunnenausschank und beim Orchester.
16:00 Uhr, Konzerthalle im Kurpark

Auch Haushalts-auflösung
05221 19719
www.recyclingboerse.org
Secondhand Kaufhäuser
RecyclingBörse!
Bad Salzuflen | Kreis Herford | Bielefeld

Wegen der Corona-Gefahr sind die meisten Veranstaltungen bis zum Ende der behördlichen Vorgaben abgesagt worden. Ausnahme bilden die Veranstaltungen, die bei den Gruppen mit Termin eingetragen sind.

Boule-Gruppe
Jeden Montag von April bis Oktober um 15:00 Uhr auf dem „St.-Gaultier-Platz“ (Mehrgenerationenspielplatz) am Heinrich-Lübke-Weg.
Infos: Klaus Hoffmann, Tel.: 05202-9569605, E-Mail: hoffmannklaubi@t-online.de - Nächste Termine: 06.07., 13.07., 20.07.2020

Digitale Medien
Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat: PC- und Internet-Workshop mit einem ausgewählten Thema, jeweils um 09:30 Uhr
Begegnungszentrum „B vier“ Asemissen, Parkstraße 6, Während der Corona-Kontaktsperre treffen sich die Mitglieder der Gruppe in einem Net-Meeting (Videokonferenz) zu den gewohnten Zeiten der Gruppentreffen. Infos: Harald Poppek, Tel.: 05202-81735
Nächster Termin: 07.07.2020

Erzählcafé
im LEO´S, Schulstraße 33, Leopoldshöhe - Infos: Heinz-Detlev Gadow, Tel.: 05202-81321, E-Mail: hdgadow@gmx.de

Gemeinsames Mittagessen
Gemeinsam schmeckt das Essen noch besser - am 4. Donnerstag im Monat. Es kocht für uns Party Service Wilkenloh, Asemissen. Treffen: 12:00 Uhr im Begegnungszentrum B-vier in Asemissen, Parkstraße 6, Raum „Schweina“, Essen: 12:30 Uhr. Bitte beim Netzwerkfrühstück oder telefonisch bis Dienstag vor dem Essen anmelden. Geschirr und Getränke mitbringen. Wird ein Salat mitgebracht, wird ein Kostenanteil vergütet. Infos: Helga und Christian Erlecke, Tel.: 05208-9581234, E-Mail: christian.erlecke@gmail.com

Gymnastik-Gruppe „Fit bis ins hohe Alter“
Jeden Montag in den geraden Kalenderwochen um 09:00 Uhr Gymnastik in der Turnhalle des Begegnungszentrums „B-vier“ in Asemissen.
Infos: Renate Kunst, Tel.: 05208-8346.

Hilfe beim Einkaufen, Spazierengehen
Älteren oder kranken Damen/Herren wird Hilfe angeboten: wenn sie nicht mehr allein Einkaufen gehen können - Begleitung für einen Spaziergang suchen oder einfach nur mit jemandem reden möchten, weil sie allein sind. Überwinden Sie sich einfach und rufen mich an.
Infos: Giesela Rössler, Tel.: 05202-80897

Kleine handwerkliche Dienste
Hilfe bei Problemen, die ein handwerklich begabter Hausmann lösen kann.
Infos: Ullrich Wellmann, Tel.: 05208-8778, Georg Matyssek, Tel.: 05202-84381

Kunstkreis - Besuch von Ausstellungen
Infos: Margarete v. Bieberstein, Tel.: 05202-84132, E-Mail: m.vbieberstein@netzwerk-leopoldshoehe.de

Malkreis
Jeden 1. Mittwoch im Monat um 16:00 Uhr in der Felix-Fechenbach-Gesamtschule, Aulatrakt AU 14, Schulstraße 25, Leopoldshöhe.
Infos: Edith Neuhaus, Tel.: 05202-81581 - Nächste Termine: 04.03.2020, 01.04.2020

Radfahrkreis
Am 1. und 3. Mittwoch des Monats finden Radtouren in der Umgebung von Leopoldshöhe statt. Wir starten um 15:00 Uhr ab Evenhausen vor Haus Nr. 27. Die nächsten. Die Teilnehmer müssen sich entsprechend den geltenden Corona-Schutzmaßnahmen verhalten.
Infos: Reinhard Leimkühler, Tel.: 05208-219, E-Mail: r.leimkuehler@gmx.de - Termine: 01.07., 15.07.2020

Schwimmen und Wassergymnastik
Jeden Dienstag in den ungeraden Kalenderwochen im VITASOL in Bad Salzuflen.
Treffpunkt um 10:50 Uhr im großen Aktivbecken zur Wassergymnastik.
Wenn Sie keine Fahrmöglichkeit haben, rufen Sie bitte Herbert Ruthe, Tel.: 05208-376, an.

Skatgruppe
Jeden Donnerstag von 10:00 bis 12:30 Uhr im BIB, Leopoldshöhe, Bürgermeister-Brinkmann-Weg
Mitspielerinnen und Mitspieler sind willkommen! Infos: Werner Rittmann, Tel.: 05202-81660

Spazierengehen
Treffen: Jeden 1. Freitag im Monat (März bis November) um 14:30 Uhr, Parkplatz Grundschule Asemissen.
Infos: Anne Wernke, Tel.: 05202-81959, Ina Poppek, Tel.: 05202-81735

Spielenachmittag
Jeden 3. Donnerstag im Monat um 15:00 Uhr im Haus der Gemeinde am Heimathof, Leopoldshöhe, Zum Heimathof 12.
Bringen Sie Ihr Wunschspiel mit: Kartenspiele, Bridge, Canasta, Rommé, Rummikub, Mühle, Dame oder Schach, Tischspiele usw. Wir erklären auch neue Spiele. Infos: Renate Lissel, Tel.: 05202-2977736, Giesela Stöve, Tel.: 05202-927366

Gruppe Studienfahrten
Infos: Udo Blöbaum, Tel.: 05202-884460, E-Mail: u.bloebaum@netzwerk-leopoldshoehe.de
Heinz-Detlev Gadow, Tel.: 05202-81321, E-Mail: hd.gadow@netzwerk-leopoldshoehe.de

Tanztreff
Jeden 2. Freitag im Monat von 17:00 bis 19:00 Uhr im Forum der Grundschule Süd, Asemissen, Berliner Straße.
Infos: Helga Leweke, Tel.: 05208-8151 und Horst Kramer, Tel.: 05208-7332

Wandern mit dem Netzwerk
Infos: Horst Kramer, Tel.: 05208-7332, E-Mail: hlkramer@gmx.de - Helga Leweke, Tel.: 05208-8151, E-Mail: he.leweke@t-online.de

So befreien Sie sich von altem Ballast

Gehören Sie auch zu den Menschen, die nicht gern aufräumen? Dabei scheint es doch so einfach zu sein. Unsere eigene Persönlichkeit entwickelt sich im Laufe vieler Jahre immer weiter. Mit 55 sehen wir vieles anders als mit 25 - auch unsere eigenen vier Wände. Wer kennt das nicht, die Schränke werden immer voller, das Chaos größer. Im Laufe der Jahre und Jahrzehnte begleiten uns Gegenstände, an denen Erinnerungen hängen. Sie verknüpfen unsere Gegenwart mit der Vergangenheit und machen unser Zuhause unverwechselbar. Aber diese Ansammlung macht auch unfrei, sie nimmt unsere Zeit und unser Wohlbefinden. Die eigenen vier Wände sollten ein Ort sein, an dem wir uns geborgen fühlen und wo wir uns selbst finden können. Letztendlich müssen wir nur den Mut aufbringen, uns von dem angehäuften Ballast zu befreien. Das Ausmisten will gelernt sein. Wer sein Gerümpel anpacken will, sollte sich vorstellen, wie seine Wohnung ohne all die Dinge aussehen würde. Schaffen Sie Platz für neue Ideen. Ein Neuanfang fühlt sich gut an. In dem Buch „Morgen räum ich auf“ finden Sie Geschichten, zahlreiche Tipps und Anregungen von Doris Dörrie, Wladimir Kaminer, Martin Suter, Lucia Berlin, Karen Kingston u.v.m., wie Sie Ihre Anfangsblockade überwinden und endlich Ordnung schaffen können. BS

*Ausgewählt von Shelagh Armit - **Morgen räum ich auf***
Diogenes Verlag, 240 Seiten
Preis: 10,00 Euro, ISBN: 978-3-257-24544-8

Wie ticken eigentlich die Bayern?

In Bayern gehen die Uhren anders! Aber keine Angst, in der Gebrauchsanweisung für dieses merkwürdige Bundesland erklären Ihnen die Kabarettisten Franziska Wanninger und Martin Frank die Sprache, die es zu erhalten gibt und die Menschen, die man erst mal verstehen muss. Die Autoren zeigen, wie ihr Land und seine Leut` so sind.
Woher kommen diese Bayern überhaupt? Und warum bezeichnen sie ihr Bundesland als „die Vorstufe zum Paradies“? Warum darf man die Weißwurst nur vor 12 Uhr essen? Sind die Bayern tatsächlich so gläubig? Auf diese und weitere Fragen haben die Autoren viele Antworten parat. Bayern ist bunt, modern und gar nicht so konservativ, wie immer alle denken. Die Kabarettisten beginnen das Buch mit einem leicht bekömmlichen Fakten- und Geschichtsteil, tasten sich dann langsam an den Dialekt und den Menschen ran. Selbst unter den Eingeborenen kommt es schon mal zu Verständigungsschwierigkeiten. Wie soll man dann als „Preiß“ nachvollziehen, wie die Menschen im Freistaat Bayern ticken?
Zum Abschluss gibt es in dem Ratgeber für Anfänger und Fortgeschrittene noch einen kleinen Bayerntest, damit die Leser/innen auch gut gerüstet sind. Wer alle 20 Fragen richtig beantwortet hat, ist ein/e Streber/in! Ein zünftiges Lesevergnügen! BS

*Franziska Wanninger/Martin Frank - **Der famose Freistaat***
Rowohlt Verlag, 205 Seiten
Preis: 12,00 Euro, ISBN: 978-3-499-00190-1

Die Alten schlagen zurück

Susan und Julie sind gerade sechzig Jahre alt geworden. Sie leben in einem kleinen Dorf im südenglischen Dorset und sind schon seit der Schulzeit miteinander befreundet. Susan führt ein bürgerliches Hausfrauendasein. Nach außen hin hat es den Anschein, als ob Susan alles hat. Sie lebt in einem schönen Haus mit dem netten (aber langweiligen) Buchhalter Barry. Mit Julie hat es das Leben nicht so gut gemeint. Sie führte einst ein unbekümmertes Leben.
Aber heute, nach einigen gescheiterten Ehen und geplatzten Firmenträumen, lebt sie in einer Sozialwohnung und arbeitet als Aushilfe in einem Pflegeheim.
Susans Welt wird aus den Angeln gehoben, als Barry tot aufgefunden wird. In einer geheimen Wohnung, von der Susan nicht wusste, dass sie ihnen gehört. Barry hat ein surreales Doppelleben geführt und dabei Unsummen an Schulden gemacht, die auf ihren beiden Namen laufen. Bevor das Haus gepfändet wird, kommt den beiden Freundinnen eine radikale Idee: Sie beschließen, eine Bank auszurauben. Der Roman „Old School“ ist eine typisch britische Mischung aus Krimi und Komödie. Der Autor befasst sich im Kern mit einem Gesellschaftsproblem: Armut und das Gefühl der „Nutzlosigkeit“ im Alter. Trotz der angesprochenen Probleme ist die Lektüre sehr unterhaltsam. BS

*John Niven - **Old School***
Heyne Verlag, 400 Seiten
Preis: 10,99 Euro, ISBN: 978-3-453-67721-0

Die Abenteuer der Inselpastorin

Was tun, wenn dich dein oberster Boss aus einer Kleinstadt nahe Detroit auf die Felsen der einzigen Hochseeinsel Deutschlands verpflanzt? Richtig: auf jeden Fall die heißgeliebte Gartenschaukel mitnehmen! Pamela Hansen ist seit 2012 auf Helgoland. Sie erzählt auf herzerwärmende Weise, wie es sich als Pastorin und als Mensch mitten in der Nordsee mit 1.500 Einwohnern und auf etwa 1,7 Quadratkilometern so lebt. Als die Autorin zum ersten Mal einen Fuß auf die Insel setzt, dachte sie: „Oh, Gott ist das klein hier!“ Doch es ist zu spät, sie hat den Job als Pastorin auf Helgoland bereits zugesagt. Schnell merkt Pamela Hansen: So eine Inselgemeinschaft ist wie eine große, meist liebenswerte Familie.
Wenn das Pfarrhaus umringt von Wasser ist, muss man sich auf so einiges einstellen – vor allem, wenn man sich plötzlich am Haken eines Helikopters der Seenotrettung wiederfindet. Zum Glück steht ihr die Inselgemeinschaft zur Seite. Welche Abenteuer der Küstenwind wohl noch für die Inselpastorin an Land spült? In ihrem Buch erzählt sie ebenso lustig wie anrührend von ihrem wunderbaren Leben mitten in der Nordsee und warum sie sich ausgerechnet dort dem Himmel ganz nah fühlt. Bevor Gott die Autorin auf die Insel verpflanzte, wusste sie so gut wie nichts über Helgoland. Heute ist es für sie ein Sehnsuchtsort. BS

*Pamela Hansen - **Die Inselpastorin***
Rowohlt Verlag, 288 Seiten
Preis: 15,00 Euro, ISBN: 978-3-499-00066-9

Pflegeleichte Grabgestaltung mit immergrüner Buchsbaum-Alternative

Bild: Bloombux

Die Grabbepflanzung ist für viele wichtiger Bestandteil der Trauerarbeit. Ein gepflegtes Grab ehrt nicht nur den Verstorbenen, sondern stellt auch für die Hinterbliebenen einen Ort der Ruhe, des Rückzugs und der inneren Einkehr dar. Aber eine Grabbepflanzung kann auch viel Arbeit machen. Für alle, die nicht wöchentlich auf dem Friedhof vorbeischauen können, empfiehlt es sich, auf pflegeleichte Pflanzen für die Grabbepflanzung zu setzen. Eine besonders schöne Gestaltungsidee ist die pflegeleichte Grabgestaltung mit Bloombux als Grabeinfassung. Mit der immergrünen Buchsbaum-Alternative erhält das Beet Struktur und eine besonders schöne Optik.

Winterharte Pflanzen für die Grabbepflanzung

Bei der Pflanzenauswahl sollte darauf geachtet werden, dass die Pflanzen winterhart und frostfest sind. Bloombux als dicht wachsender, immergrüner und schnittverträglicher Buchsbaumersatz fügt sich nahtlos in die Grabgestaltung ein. Die zwei plagenden Buchsbaum-Krankheiten Zünsler und Buchsbaumpils treten nämlich vor allem in den dichten Beständen, beispielsweise auf Friedhöfen oft auf. Die befallenen Buxus bieten dann schnell ein nüchternes Bild mit großen Lücken in der vorher prächtigen Bepflanzung. Der von der Struktur ähnliche Bloombux ist gegen den Befall resistent. Die Kreuzung aus zwei Rhododendron-Wildarten micranthum und hirsutum bietet eine attraktive, immergrüne Alternative für die Friedhofsbepflanzung.

Zur Blütezeit im Mai und Juni ist er eine wertvolle Nektar- und Pollenpflanze für Hummeln und andere nutzbringende Insekten und erhöht damit den Naturschutz. Zudem ist der Bloombux winterhart bis zu -24 °C. Kombiniert werden kann er mit pflegeleichten Bodendeckern.

Diese wachsen mehr in die Breite als in die Höhe und bilden binnen kürzester Zeit einen dichten und dekorativen Teppich. Der Boden wird vor Austrocknung geschützt, sodass selbst im Sommer ein zusätzliches Wässern von Hand nur selten notwendig ist. Außerdem verhindert der Bewuchs mit Bodendeckern die Ansiedelung von Wildkräutern oder Unkraut auf dem Grab. Ein besonders pflegeleichter Bodendecker ist die Golderdbeere. Dank ihrer Robustheit und ihres attraktiven Wuchses zählt die immergrüne Waldsteinie zu den beliebtesten Bodendeckern und wird von Hobbygärtnern wie Landschaftsgärtnern gern und oft genutzt. Aufgrund ihres niedrigen Wuchses und der schönen, goldgelben Blüte im April ist die hübsche Staude auch als Golderdbeere bekannt. Die Form der Blätter und der Blüten erinnert an Erdbeeren, die Frucht ist jedoch unscheinbar und nicht genießbar. Ein weiterer Vorteil dieser Pflanze: Sie verschönert mit ihrem immergrünen Laub den winterlichen Garten und sorgt mit kräftigem Grün für schöne Akzente. Mit ihrem teppichbildenden, kriechenden und flächig ausgebreiteten Wuchs ist sie im Stande, ganze Flächen zu begrünen.

Als kleiner Solitär mittig auf der Grabstätte eignen sich formschöne Sträucher die auch zu einem Hochstämmchen erzogen werden können. Die kleine Blutberberitze (Berberis thunbergii) eignet sich wunderbar als Strukturpflanze auf dem Grab. Wer Vögeln und Bienen etwas Gutes tun möchte, ist bei der Blutberberitze auf jeden Fall an der richtigen Adresse. Im Mai öffnet Berberis thunbergii zahlreiche gelbe bis rötliche Blüten, die in hübschen Büscheln stehen. Die schalenförmigen, nach Honig duftenden Blüten bieten Bienen ein reiches Nahrungsangebot.

Ältestes Bestattungsinstitut in Augustdorf
Fritz Rubart
gegr. 1926
Erledigung sämtlicher Formalitäten • Tag- und Nachtdienst • Agentur für See-Bestattungen
Menschliche Hilfe und fachlicher Rat
In den schweren Stunden, in denen Menschen mit dem Tod einer nahestehenden Person konfrontiert werden, ist ein Ratgeber sehr wertvoll. Es ist uns eine große Verpflichtung, Sie dabei als fairer und kompetenter Ansprechpartner zu begleiten.
Bestattungsinstitut Fritz Rubart e.K.
Telefon 0 52 32 / 9 85 40 • Am Fischerteich 26 • Detmold-Pivitsheide
Rund um die Uhr für Sie erreichbar • Telefon: 0 800 / 3 78 22 78 (gebührenfrei)
www.bestattungen-rubart.de
BESTATTER VOM HANDWERK GEPRÜFT

Wundersame Reisen 2020

Sie saß neben ihrer Robinie. Ein schöner Platz. Sie liebte ihren Baum. -Es ist dein Jahr!-, sagte sie. -Baum des Jahres!- Im Jahr der Robinie hatte sie in deren Ursprungsland fliegen wollen, Nordamerika, USA, ins Gebiet der Appalachen. Dort wollte sie sich die Wälder ansehen. Aber dann brach sie sich ein Bein. Zu allem Übel machte ihr der Covid-19-Virus im Frühjahr einen Strich durch ihre Rechnung: Keine Reise in die USA, keine Reise in Europa, keine in Deutschland, überhaupt keine Reise. Traurig machte sie das. Jetzt, wo sie herumhumpeln konnte und es noch besser zu werden versprach, musste sie zu Hause bleiben. Und Besuche waren auch gestrichen. Und Sehnsucht plagte sie - und das Fernweh. Sie berührte die Rinde des Baumes. -Und ich wäre so gerne zu deinen Verwandten gereist. Und hätte dir davon erzählt!- Sie glaubte schon lange daran, dass Bäume Energie geben, dazu hätte sie keine wissenschaftlichen Untersuchungen gebraucht. Dass Bäume helfen, zu entschleunigen. Aber darüber konnte sie sich ja jetzt nicht beschweren, ihr war ihr Leben jetzt schon etwas zu entschleunigt. Aufheiternd, stimmungshebend, sie hatte ihren Baum auch umarmt und ein gutes Gefühl gehabt und sie meinte, ihrem Baum ging es genauso, ihr Baum verstand sie. Sollte sie einfach in der Fantasie reisen? -Sollen wir gemeinsam reisen?- fragte sie ihn. -Braucht auch eine Robinie mal Tapetenwechsel?- Münchhausen wäre dieses Jahr dreihundert Jahre alt geworden, fiel ihr ein. Er könnte uns mitnehmen, auf einem Gefährt, ähnlich einer Kanonenkugel, ein Ballon vielleicht, wir würden unsichtbar reisen und wenn wir genug hätten, stiegen wir auf einen zurückfliegenden um. Mit Baron Münchhausens Fantasie wären alle Reisen möglich, es müssten ja nicht gleich seine Mondreisen werden, es reichten schon seine wunderbaren zu Wasser und zu Lande. Herrlich könnte es sein, unglaubliche Reiseabenteuer zu bestehen und dann hier, im Schatten der Robinie davon zu träumen und zu erzählen. Reichte doch die Tradition der Lügengeschichten zurück in die Literatur des klassischen Altertums und wurde in Deutschland weitergeführt in zugespitzten Kurzgeschichten und volksnahen Erzählungen. -Ja, lass uns reisen!- sagte sie. -Ich sattel schon einmal das Pferd!- -Das, das selbst als halbes noch voll reisetauglich ist?- wisperten die Blätter der Robinie. -Genau das!- Sie schmunzelte und räkelte sich in ihrer Vorfreude. -Sehen wir uns unsere fantastische Welt an!-

Ulrike Ksol

Die Wohnzimmer-Reise

Der Corona-Virus machte das Leben für uns schwer. Einkäufe, Home-Office, die Betreuung unseres vierjährigen Sohnes bedeuteten täglich neue Herausforderungen.

Joris sah mich erwartungsvoll an „Mama, was machen wir jetzt?“ Ich bereitete für uns einen Imbiss vor. Wasser in einer Thermoskanne, Sandwiches, Obst und Schokoriegel. Alles packte ich in einen Rucksack, sah mich in unserem Wohnzimmer um. „Komm, wir verreisen jetzt.“ Zuerst krabbelten wir unter den Esstisch. Hier war es dämmrig. Die Tisch- und Stuhlbeine erhoben sich über uns wie Baumstämme. „Wir müssen warten,“ flüsterte Joris, „wir werden gerade umzingelt.“ Wovon sprach er? Aber da höre ich draußen einen Hund bellen.

Langsam krochen wir weiter, zu den Gebirgen der Sessel- und Couchelemente. Immer höher kletterten wir, bis Felsbrocken, die eigentlich weiche Sofakissen waren, auf uns herabfielen. Ich hielt Joris an seinem Hosengürtel und er bestieg die letzte Sesselanhöhe. Er formte mit den Händen ein Fernrohr, sah aus dem Fenster und rief: „Ich sehe fremdes Land!“ Unser großer Garten lag dort draußen. Doch aus der Ferne, vor einem Regenschleier, konnte auch ich etwas Fremdes darin entdecken. Weiter ging es bis hinter die Gardinen. „Hier ist unser Zelt,“ bestimmte Joris. Wir kauerten uns hinter weichen Vorhängen, tranken Wasser aus der Thermoskanne und aßen Brote mit Gurkenscheiben. Wir schauten dem Regen zu.

Der schwierigste Teil unserer Forschungsreise lag noch vor uns. Wir mussten einen langen Weg entlang einer mächtigen Holzwand krabbeln, die einmal der Wohnzimmerschrank war. „Hier liegt ein abgenagter Knochen,“ flüsterte Joris. „Was meinst du?“ fragte ich. Es konnten keine Knochen, erst recht keine abgenagten, auf unserem Parkettboden liegen. Unser aufgeweckter Junge beförderte den Stumpf eines alten Bleistiftes aus dem Dunkeln. Den hatte ich lange gesucht. Das Ende unserer Reise lag vor uns. Im Erker erwartete uns eine Insel. Mit letzter Kraft erreichten wir den weichen Teppich. Wir streckten uns aus und lachten. Jetzt hatten wir uns eine Belohnung verdient. Ich packte Erdbeeren und Schokoriegel aus. Joris kicherte: „Mama, das war toll. Wo geht es jetzt hin?“ Mit glänzenden Augen sah er mich an. „Jetzt ist Schlafenszeit.“ „Aber morgen?“ Ich seufzte. Zimmer gab es ja genug.

Susanne Slomka

Auf der Reise zu mir

Du bist gegangen. Und ich? Macht mich das frei? Was bedeutet Freiheit … und immer wieder sind da Fragen nach Verlieren und Verlust. „Einen neuen Chancenraum betreten …“ Kluger Gedanke. Einen neuen Chancenraum muss man auch sehen, ihn annehmen … können und wollen. Du hast mich gelassen - dort, wo ich war, dort, wo wir gemeinsam waren. Hast mich zurückgelassen. Was überlebt? Außer Erinnerungen … Dankbarkeit … für einen langen Weg gemeinsamer Reise durch dieses Leben … und was ist beziehungsweise was bleibt zu tun? Stillstand ist Rückschritt … und ein Abdriften wäre zumindest ein mentaler Schritt in die falsche Richtung.

Du bist gegangen. Ich habe verloren. Habe dich verloren. Die Zeit bleibt nicht stehen. Darf sie auch nicht. Darf denn ich stehenbleiben? Für Momente? Vielleicht. Innehalten? Festhalten? Mich neu orientieren? Auf wen? Auf was? Auf meiner Weiterreise? Ich muss … meine Gedanken sortieren. Muss mich sortieren. Du bist gegangen. Ich kann gewinnen. Eine neue Richtung. Erkenntnisse zu einer bunten und geblümten Gestaltung eines grau gewordenen Alltags, der seine Strahlen und Farben im Gestern findet. Du bist gegangen. Ich muss mich neu finden. Muss ich? Will ich? Bereitschaft braucht Antrieb, um zu wachsen, zu erstarken, damit Sinn und Sinnhaftigkeit sich neu definieren und leben. Du bist gegangen. Und ich packe meinen Koffer … mache mich auf … ein paar Ideen habe ich schon … für den Weg … auf der Reise zu mir.

Sylke Bayda

Urlaubsfotos

Kein Album wie früher, die Fotos werden auf Monitor angezeigt. Die Seiten werden durch Ordner ersetzt, jede Reise ein Ordner. Anstatt 100 Bilder im Album sind es 1000, anstatt ausgewählt einfach nur als Masse auf den PC kopiert.

Auch das Betrachten läuft anders. Kein Umblättern, sondern schnelles Klicken. Die Masse wird übersprungen, um auf den wenigen Bildern zu verharren, die Erinnerungen hervorrufen.

Das Bild vom ersten Sonnenaufgang auf See. Der Lurch, der sich auf den Stein sonnt. Die bunten Kleider der Einheimischen. Anderer Ordner, andere Reise. Die Farben einer endlos trockenen Salzwüste. Bilder vom Regenwald im Regen. Die Reflektionen im Wasser, das auf den großen Blättern Tropfen bildet, hebt eines der Bilder hervor. Das nächste, an dem ich hängen bleibe, zeigt ein paar Pfosten, die eine Straße abriegeln. Kein besonderes Motiv. Nur der Ort. Es ist der südlichste Punkt der Erde, an dem eine Straße endet. Panamericana. Die Gedanken schweifen ab.

Aktuell ist keine Reise gebucht. Wenn ich eine buche, werde ich sie wieder haben: Die riesige Vorfreude auf weit entfernte Länder. Die Bilder zeigen mir, wie schön sie sind. Die Bilder. Sie wecken Erinnerungen, Erinnerungen an die Zukunft.

Wolfgang Ditt

PR-Text

Erlebnistipp: Kombitour Schiff & Rad

Schiff ahoi - Urlaub auf der Weser

Auf gut 300 km begleiten unsere Schiffe den Weser-Radweg von Bad Karlshafen bis nach Bremen. Entdecken Sie malerische Ortschaften, sanfte Hügel, grüne Wälder und viele wunderschöne Sehenswürdigkeiten, die sich an den Fluss schmiegen!

Perfekt geeignet für eine Kombitour Schiff & Rad sind unsere regelmäßigen Linienfahrten im Weserbergland zwischen Bad Karlshafen und Höxter/Corvey sowie zwischen Hameln und Bodenwerder. Hin auf dem Weserradweg in die Pedalen treten, zurück das maritime Ambiente einer Flussfahrt genießen und sich auf den Freidecks mit ausreichend Abstand den Wind um die Nase wehen lassen.

Wer nicht den ganzen Tag Zeit hat, ist mit unseren kleinen ein- oder zweistündigen Wesertouren in Hameln, Bodenwerder und Höxter bestens beraten.

Schlemmer- und Abendfahrten bis zur großen Silvestergala runden in Hameln unser Programm ab.

Informieren Sie sich auf unserer Internetseite über alle aktuellen Angebote, fordern Sie den kompletten Fahrplan an oder lassen Sie sich telefonisch beraten. Wir helfen Ihnen gern, das für Sie passende Schifffahrtserlebnis zu finden.
Flotte Weser GmbH & Co.KG, Am Stockhof 2, 31785 Hameln
Infos Tel. 05151-93 99 90 - Email: hameln@flotte-weser.de
www.flotte-weser.de

Das Münsterland erfahren

30 Radtouren durch malerische Landschaften, zu reizvollen Städten und zu kulturellen Highlights

Das Fahrrad ist in Münster das beliebteste Verkehrsmittel, über 100.000 Menschen nutzen das dort so genannte „Leeze“ täglich. Auch das Umland der Stadt eignet sich mit seinen ca. 4.500 Kilometern an ausgebauten Fahrradwegen besonders gut für eine ausgedehnte Tour.

Die 30 abwechslungsreichsten davon zeigt die Neuerscheinung »Das Münsterland erfahren« (Bruckmann Verlag). Erkunden Sie das Münsterland mit dem Fahrrad oder E-Bike. Dieser Radführer bietet alle Facetten der Region und führt an typischen Bauernhöfen, Mooren, Seenlandschaften und weiten Feldern vorbei. Cafés und Gasthöfe entlang der Fahrradrouten laden während der Tagestouren zu entspannten Pausen ein. Der ideale Reiseführer für alle Radfahrer, die das Münsterland aktiv, aber ohne Anstrengung kennenlernen möchten. Mit leichten bis mittelschweren Tagestouren und mit GPS-Tracks zum Download und vielen praktischen Tipps für unterwegs.

Das Münsterland erfahren
Linda O'bryan und Hans Zaglitsch
Bruckmann Verlag, 160 Seiten, ISBN: 978-3-7343-1366-0, Preis: 19,99 Euro

Digitale Grundversorgung in Alten- und Pflegeheimen sicherstellen

Stellungnahme der BAGSO zum Digitaltag 2020

Alle Menschen in Alten- und Pflegeeinrichtungen müssen noch in diesem Jahr die Möglichkeit der digitalen Teilhabe erhalten. Das fordert die BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen anlässlich des ersten bundesweiten Digitaltags am 19. Juni in einer Stellungnahme.

Bislang steht den Bewohnerinnen und Bewohnern in den meisten der etwa 12.000 Alten- und Pflegeheime kein WLAN zur Verfügung. Ihnen fehlt damit bereits eine zentrale Voraussetzung für digitale Kommunikation. „Aus der Corona-Krise lernen heißt, dass die digitale Grundversorgung endlich auch in Alten- und Pflegeheimen sichergestellt werden muss“, sagte die stellvertretende BAGSO Vorsitzende Dr. Regina Görner. „Digitale Kontakte können persönliche Begegnungen nicht ersetzen, sie sind aber eine wichtige Ergänzung. Einem beachtlichen Teil der Bewohnerinnen und Bewohner und ihren Angehörigen erlauben sie einen regelmäßigen Kontakt, nicht zuletzt auch wenn sie weit entfernt leben.“ Fünf Schritte sind aus Sicht der BAGSO notwendig, um Menschen in Pflegeeinrichtungen den Zugang zu digitaler Kommunikation zu ermöglichen. So ist jedes Alten- und Pflegeheim bis Ende 2020 mit WLAN für die Bewohnerinnen und Bewohner auszustatten, ebenso mit den notwendigen Geräten wie Tablets und Smartphones. Um Menschen ohne Vorkenntnisse die digitale Kommunikation zu erleichtern, sollten in Zukunft alle Geräte mit einer einheitlichen, selbsterklärenden Software ausgestattet sein. Zudem werden Helferinnen und Helfer für das Erlernen des Umgangs gebraucht.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt über ihre 120 Mitgliedsorganisationen viele Millionen ältere Menschen in Deutschland. Mit ihren Publikationen und Veranstaltungen - dazu gehören auch die alle drei Jahre stattfindenden Deutschen Seniorentage - wirbt die BAGSO für ein möglichst gesundes, aktives und engagiertes Älterwerden. ■

Digital verbunden

BAGSO-Podcast

Computer, Smartphone und Internet: In der Corona-Krise helfen sie, den Kontakt zu anderen Menschen nicht zu verlieren und das Leben aktiv zu gestalten. Im 6. BAGSO-Podcast berichtet Katharina Braun vom Projekt Digital Kompass, welche Möglichkeiten in den digitalen Medien stecken, wie der Einstieg gelingt und wo man bei Bedarf Hilfe finden kann. Und er erzählt von Online-Stammtischen und Tanzkursen per Kurznachrichtendienst WhatsApp. Die nächste Folge „Einfach Feiern!“ berichtet von gelungenen Festen in der Corona-Zeit und was bei der Planung zu beachten ist. Sie erscheint am 2. Juli 2020. Der BAGSO-Podcast „Zusammenhalten in dieser Zeit“ ist auf der Internetseite der BAGSO www.bagso.de und auf Youtube zu finden. Außerdem gibt es ihn auf fast allen gängigen Plattformen wie Spotify oder Deezer. Titel „Einfach feiern!“.

Computerkurse für Senioren

PC-Basiskurs für Einsteiger für Senioren

Arbeit am PC ist mehr als nur „Knöpfchen zu drücken“. Sie beginnen mit dem Einschalten in der richtigen Benutzerebene und erlernen auch das korrekte Herunterfahren des Computers. Nach einer Einführung in Funktionen und Arbeitsweise des Computers üben Sie zu Anfang intensiv den Umgang mit Tastatur und Maus. Außerdem lernen Sie die Funktionsweise von Programmfenstern kennen, schreiben einen kleinen Text und wissen, wie dieser gespeichert und wieder geöffnet wird. Zudem erlernen Sie einfache Formatierungen mit der Textverarbeitung Word. Zum Abschluss bekommen Sie einen kurzen Einblick in das Internet.

Termin: 20.08.2020 - 10.09.2020
Kurs Nr. 230.2 - Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr - Ort: Bad Salzuflen
Dauer: 16 Unterrichtseinheiten - Anmeldung bis 13.08.2020
Gebühr: 59,00 Euro, Dozent: Thorsten Lüer

PC-Aufbaukurs für Senioren

Nach einer kurzen Wiederholung der Inhalte des Basiskurses werden die Geheimnisse des „Windows Explorers“ gelüftet: Sie erstellen und ändern Ordner, speichern, verschieben und kopieren Dateien. Sie erfahren auch, wie Sie Fotos von Ihrer Digitalkamera auf den PC oder einen USB-Stick übertragen. Abschließend erstellen Sie Schritt für Schritt in Word eine Tabelle und legen Nummerierungen und Aufzählungen an.

Termin: 17.09.2020 - 08.10.2020
Kurs Nr. 232.2 - Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr - Ort: Bad Salzuflen
Dauer: 16 Unterrichtseinheiten - Anmeldung bis 10.09.2020
Gebühr: 59,00 Euro, Dozent: Thorsten Lüer

Internet für Einsteiger für Senioren

Browser, Links, Provider und E-Mail sind für Sie nach diesem Kurs keine Fremdwörter mehr. Sie erlernen das Suchen und Finden im Internet, erstellen ein eigenes E-Mail-Postfach und können Daten aus dem Internet auf Ihrem Computer abspeichern.

Termin: 13.07.2020 - 16.07.2020
Kurs Nr. 227.1 - Uhrzeit 09:00 - 12:00 Uhr
Dauer: 16 Unterrichtseinheiten - Anmeldung bis 06.07.2020
Gebühr: 59,00 Euro, Dozentin: Ilka Maydorn

Termin: 12.11.2020 - 03.12.2020
Kurs Nr. 240.2 - Uhrzeit 09:00 - 12:00 Uhr
Dauer: 16 Unterrichtseinheiten - Anmeldung bis 05.11.2020
Gebühr: 59,00 Euro, Dozent: Thorsten Lüer

Excel-Grundlagen für Senioren

In diesem Kurs lernen Sie die Arbeitsweise des Tabellenkalkulationsprogramms Excel sowie die wichtigsten Rechenfunktionen und Formatierungen kennen. Sie erstellen einfache Tabellen und füllen diese mit Zahlen, Formeln und Texten.

Termin: 30.10.2020 - 20.11.2020
Kurs Nr. 245.2 - Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr
Dauer: 16 Unterrichtseinheiten - Anmeldung bis 24.10.2020
Gebühr: 59,00 Euro, Dozentin: Ilka Maydorn

Informationen und Anmeldung bei: VIVa.OWL e.V. Bad Salzuflen
Tel. 05222-707333 - E-Mail: info@vivaowl.de

Digitale Hilfe für Senioren: Treffpunkt Marktplatz digital unterstützt Ältere beim Einstieg ins Internet

Seniorinnen und Senioren erhalten vom Verein Deutschland sicher im Netz e.V. Hilfe bei der sicheren Nutzung digitaler Angebote. Zwei Digitalexperten informieren im Rahmen der Aktion „Treffpunkt Marktplatz digital“ werktags zwischen 14:00 und 15:00 Uhr unter anderem über Einkaufsmöglichkeiten im Internet, Online-Telefonie oder kulturelle Angebote im Netz und beantworten individuelle Fragen. Die Videokonferenzen sind kostenlos und finden bis Mitte September statt. Interessierte können sich zu den Informationsveranstaltungen spontan zuschalten, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Ausführliche Informationen gibt es unter www.digitaler-engel.org/hier-geht-es-zum-treffpunkt-marktplatz-digital.

Online Essen einkaufen, sich virtuell zum Kaffeeklatsch verabreden oder Bücher ausleihen: Wer sich gut mit dem Internet und digitalen Angeboten von Geschäften, öffentlichen Institutionen oder Banken auskennt, kann während der Corona-Krise Notwendiges von zu Hause aus erledigen und behält den Kontakt zu Verwandten und Freunden. Viele Ältere fühlen sich jedoch unsicher im Umgang mit dem Internet und benutzen im Alltag nur selten digitale Möglichkeiten. Die Digitalexperten des Infomobils Digitaler Engel von Deutschland sicher im Netz zeigen, wie leicht der Einstieg ins Internet sein kann. Mit einfachen Erklärungen unterstützen sie Seniorinnen und Senioren bei der Auswahl und sicheren Nutzung digitaler Angebote.

Aufgrund der Corona-Krise wurden zahlreiche lokale Informationsveranstaltungen des Infomobils abgesagt. Mit der Online-Aktion „Treffpunkt Marktplatz digital“ kommt die Einstiegshilfe deshalb ins Internet: Im Rahmen von kostenlosen Videokonferenzen können sich ältere Internetnutzer mit den Experten zu digitalen Themen austauschen. „Mit unserem Angebot möchten wir besonders den Menschen helfen, die sich im Umgang mit dem Internet unsicher fühlen und bisher selten digitale Angebote wahrnehmen. Ihnen bieten wir täglich Orientierung und Tipps, um sich sicher im Netz zu bewegen“, erklärt Monika Schirmeier, Digitalexpertin des Infomobils Digitaler Engel. Unter www.digitaler-engel.org/hier-geht-es-zum-treffpunkt-marktplatz-digital finden Interessierte den Zutrittslink zu den Videokonferenzen.

Ergänzend zu den Online-Informationsveranstaltungen bieten die Digitalexperten täglich von 10:00 bis 11:00 Uhr eine Telefonsprechstunde an. Unter der Rufnummer 030-767 581 539 beantworten sie Fragen rund ums Internet. Ab Juli präsentiert das Team unter www.digitaler-engel.org außerdem Erklärvideos zu Digitalisierungsthemen. In den bis zu fünfminütigen Videos wird die sichere Nutzung digitaler Inhalte und Instrumente im Alltag vorgestellt.

Über Deutschland sicher im Netz e.V. (DsiN)
DsiN ist Ansprechpartner für Verbraucher und Unternehmen zu konkreten Hilfestellungen für ITSicherheit. Mit seinen Mitgliedern und Partnern betreibt der Verein zahlreiche Projekte zum sicheren Umgang in der digitalen Welt. Das Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat ist Schirmherr von DsiN. www.sicher-im-netz.de

DIGITALER ENGEL

Foto: Deutschland sicher im Netz e.V.

Videokonferenzen der Digitalexperten von Deutschland sicher im Netz e.V.:

Montags, 14 - 15 Uhr, Im Internet kaufen und verkaufen
Wie kann ich meine Lebensmittel oder Medikamente bestellen, ohne das Haus verlassen zu müssen? Was kennzeichnet vertrauenswürdige Online-Geschäfte? Auch Fragen zu Online-Bezahldiensten

Dienstags, 14 - 15 Uhr, Onleihe - Die Digitale Bibliothek
Wie funktioniert eine Onleihe, was sind E-Books, E-Papers, E-Audios und E-Videos und wie können Sie diese sicher nutzen? Stellen Sie Fragen rund um das Angebot der öffentlichen Bibliotheken zur Onleihe von Büchern, Zeitschriften, Zeitungen oder Hörspielen.

Mittwochs, 14 - 15 Uhr
Freizeitaktivitäten: Kultur-, Sport- und Bildungsangebote
Wie viel Datenvolumen brauche ich, wenn ich ein Konzert streame? Wo finde ich Online-Sudoku oder Yoga für Anfänger? Ihre Fragen rund um Sport-, Kultur- und Bildungsangebote sind willkommen.

Donnerstags, 14 - 15 Uhr, Sprachassistenten - kleine Alltagshelfer
Was sind Sprachassistenten und wie funktionieren sie? Welche Systeme gibt es und was muss ich für eine sichere Nutzung dieser Dienste beachten? Stellen Sie Ihre Fragen rund um Alexa, Google Assistant oder andere sogenannte „Smart Home“ Systeme.

Freitags, 14 - 15 Uhr, Online Kommunikation
Wie funktioniert Online-Telefonie? Welche Möglichkeiten gibt es, um in Kontakt mit der Familie zu bleiben? Ihre Fragen rund um verschiedene Kommunikationsdienste sind willkommen.

Jogging oder Nordic Walking

Geschwindigkeit schlägt Technik?

Wildfaces auf pixabay.com

Als natürliche Bewegungsform gehört Laufen zum ältesten Ausdauertraining der Welt. Allen voran hat sich Joggen in Deutschland als Volkssport etabliert. Gerade in Corona Zeiten wird viel gelaufen und mancher Senior entdeckt das Joggen für sich. Aber auch Nordic Walking erfreut sich immer größerer Beliebtheit. „Für die Wahl der richtigen Sportart ist nicht nur das individuelle Fitness-Level entscheidend, auch der gewünschte Trainingseffekt spielt eine Rolle“, weiß Jens Auch von N&W curve, einem Spezialisten für Laufstöcke. „Daher lohnt es sich gerade für Anfänger, im Vorfeld unterschiedliche Techniken miteinander zu vergleichen.“ Jogging oder Nordic Walking - was bringt welche Vorteile?

Optimale Balance

Um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen, eignen sich grundsätzlich alle Laufsportarten. Dabei gilt: Je höher die Geschwindigkeit, desto mehr steigt die Pulsfrequenz. Joggen liegt hier deutlich vorn, aber auch mit Stöcken erreichen Läufer ein schnelleres Tempo als beim reinen Walken. „Um Ausdauer aufzubauen, sollte der Trainingspuls generell zwischen 60 und 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz liegen, beim Intervalltraining auch mal höher“, erklärt der Experte. „Nur so können sich Atemvolumen und Herz-Kreislauf-System langsam, aber stetig verbessern.“ Geben Jogger zu viel Gas, sind die Energiedepots schnell aufgebraucht und der Körper produziert Stresshormone, anstatt sie abzubauen.

Workout für den ganzen Körper?

Laufen ist ein perfektes Bauch-Beine-Po-Training. Während beim Joggen vor allem Waden-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur gefordert sind, beansprucht Nordic Walking gleichzeitig auch den gesamten Rumpf. „Durch die Kombination von Diagonalschritt und Kreuzkoordination trainieren Läufer sowohl Arme und Schultern als auch die Rückenpartie. Mit den richtigen Trainings-Tools lassen sich dabei Fehlhaltungen vorbeugen“, ergänzt Jens Auch. „Speziell geformte Laufstockmodelle passen sich dank Doppelbiegung optimal an die Biomechanik des Gehens an.“

Kalorienkiller?

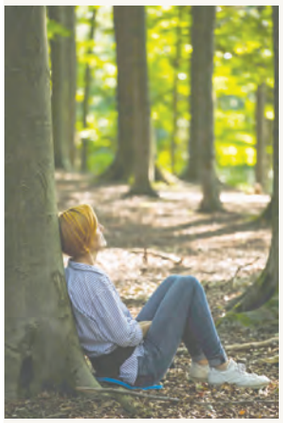
Viele Läufer setzen vor allem auf Geschwindigkeit, wenn es darum geht, ihr Fitnesslevel schnell zu steigern und möglichst viele Kalorien zu verbrennen. „Entscheidend ist jedoch die individuelle Balance zwischen Tempo und Trainingsdauer“, weiß der Experte. „Bei gleich langer Strecke verbrauchen Jogger und Nordic Walker ähnlich viele Kalorien - unterschiedlich gestaltet sich lediglich der Zeitfaktor.“

Belastungsprobe

Beim Laufen wirken enorme Kräfte auf die Gelenke. Je nach Geschwindigkeit beträgt die Belastung beim Walking das Ein- bis Dreifache des Körpergewichts, beim Joggen sogar das Drei- bis Fünffache, wodurch besonders Knie- und Fußgelenke stark beansprucht werden. „Damit sich der Körper den erhöhten Anforderungen anpassen kann, muss sich die Muskulatur schrittweise aufbauen“, erläutert Jens Auch. „Beim Nordic Walking dämpft ein koordinierter Stockeinsatz die Aufprallkraft des Eigengewichts und schont Hüft-, Knie-, Fuß-, und Wirbelsäulengelenke.“

Vielfalt an Variation

Wechselnde Belastungsformen bilden den Grundstein für ein ausgewogenes Training. Jogger können das Tempo nach Belieben variieren und in den Intervallmodus wechseln. „Beim Nordic Walking ermöglicht der Einsatz von Stöcken darüber hinaus die Wahl verschiedener Laufstile wie Nordic Jumping, Jogging oder Skating“, erklärt der Experte. „Neue Trendsportarten wie Trail Running oder Sky Racing überzeugen vor allem durch abwechslungsreiche Routen in der Natur.“



Wohltat (Teutoburger) Wald

Gegen Stress und für die Abwehr: Aktiv im Freien

Nach vielen Wochen daheim ist die Sehnsucht nach Bewegung an der frischen Luft so groß wie nie. Wer seine Zeit im Freien mit einem gesundheitlichen Ansatz verbinden und Stress abbauen oder sein Immunsystem stärken will, der findet im Teutoburger Wald besonders viele Angebote hierfür. Ob Waldbaden, Yoga auf der Wiese oder Achtsamkeitsspaziergänge - der „Heilgarten Deutschlands“ bietet in diesem Sommer besonders viele Möglichkeiten für den Gesundheits-Urlaub im eigenen Land.

Waldbaden

Vogelgezwitscher, reine Luft, das Rauschen der Blätter im Wind - anders als bei einem normalen Spaziergang wird man beim Waldbaden angeleitet, seine Umgebung und sich selbst ganz bewusst wahrzunehmen und dadurch zu innerer Ruhe und Kraft zu finden. Gerade die tiefen Buchenwälder des Teutoburger Waldes wirken vitalisierend und harmonisierend. Wer in Bad Oeynhausen mit der Waldbademeisterin Katharina Hinze unterwegs ist, taucht schnell ein in das beruhigende Grün des Siekertals: „Die Duftstoffe der Bäume stärken das Immunsystem und senken die Stresshormone“, erklärt sie. „so können stressbedingte Erkrankungen wie Schlafstörungen, Bluthochdruck und Magengeschwüre oder Burn- out und verschiedene Entzündungsprozesse eingeschränkt werden.“

Bereits kleine Achtsamkeits-Übungen wie aufmerksames Lauschen, tief Atmen und Innehalten schärfen die Sinne und sorgen für mehr Wohlbefinden. In Japan, dem Ursprungsland dieses Trends, wird Waldbaden sogar von Ärzten verschrieben. Neben Bad Oeynhausen bietet auch das Kalletal oder die Spa-Landschaft H2O in Herford zahlreiche Angebote, bei denen das Waldbaden im „Heilgarten Deutschlands“ eine zentrale Rolle spielt.

Wandern gegen Stress

Wer einen noch stärkeren Fokus auf das Thema Stressabbau und Regeneration will als beim Waldbaden, der bucht das Pauschalangebot „Natürlich Wandern gegen den Stress“ in Preußisch-Oldendorf, einem der kleinsten Heilbäder NRWs. Hier erholen sich Stressgeplagte bei einer einmaligen Kombination aus verschiedenen Aktivitäten an der frischen Luft wie etwa Entspannungswanderungen, Nordic Walking oder Wirbelsäulengymnastik.

Open-Air-Training im Landschaftsgarten

Ein „Open-Air-Trainingsgelände“ mit ganz besonderer Kulisse finden Gäste in Bad Salzuflen: Hier dient der Kurpark als luftiger Raum für gesundheitsfördernde Kurse wie Yoga, Qi-Gong, Thai Chi, Atemgymnastik oder Bewegungsmeditationen. Umgeben von historischer Architektur und blühenden Rabatten fördert man hier seine Gesundheit auf besonders idyllische Art. Einen Überblick über die zahlreichen Gesundheits-Angebote im Freien gibt es unter: www.teutoburgerwald.de/gesundheit

Der Teutoburger Wald befindet sich mitten in Deutschland am Übergang zwischen norddeutscher Tiefebene und Mittelgebirge. Er ist mit rund sieben Millionen Übernachtungen jährlich eins der führenden Reiseziele in Nordrhein-Westfalen. Neben Gesundheit sind Wandern, Radfahren und Kultur zentrale Themen im „Heilgarten Deutschlands“, wie der Teuto auf Grund seiner natürlichen Heilmittel auch genannt wird.

1. Worauf sollte man beim Waldbaden achten?

Katharina Hinze, Waldbademeisterin des Staatsbads Bad Oeynhausen

Ein vielseitiger, nicht zu dunkler Mischwald mit Unterbewuchs und Totholz ist empfehlenswert, da dort viele Sinne angesprochen werden. Ideal aber kein Muss wäre ein Waldstück mit Gewässer, da man dort das Element Wasser noch einbeziehen kann. Bevorzugt man eine offenere Landschaft, kann man auch auf einer Streuobstwiese oder einem Stadtpark waldbaden. Man sollte darauf achten, dass man keinen Zeitdruck hat, um sich mit all seinen Sinnen auf den Wald einzulassen und praktisch gekleidet sein, der Witterung angepasst. Man bewegt sich schauend, staunend, bewusst atmend, riechend, fühlend, hörend - das geht nicht schnell.

2. Wie oft sollte man Waldbaden, damit es eine Wirkung auf den Körper und Geist hat?

Ich empfehle, sich mindestens einmal die Woche für zwei bis vier Stunden im Wald aufzuhalten. 30.000 verschiedene Duftstoffe des Waldes, die über die Haut und die Lunge aufgenommen werden, sorgen bei einem vierstündigen Waldbad dafür, dass die Anzahl und die Aktivität der natürlichen Killerzellen unseres Immunsystems um 40 Prozent erhöht werden. Diese Erhöhung hält eine Woche lang an. Der bewusste Aufenthalt im Wald bei einem Waldbad hat einen positiven Einfluss auf das Nerven-, das Hormon- und auf das Immunsystem. D.h. die Atmung vertieft sich, der Blutdruck sinkt, Stresshormone werden gesenkt und Immunzellen, die für die Abwehr von Viren und Krebszellen verantwortlich sind, vermehren sich. Die Schlafqualität und die Konzentrationsfähigkeit verbessern sich. Die Farbe Grün bewirkt in uns die Assoziation von Leben und Hoffnung. Wir können gestärkt unseren Alltag besser bewältigen.

3. Wie kann man die positive Wirkung des Waldbadens länger in den Alltag hinüber retten?

Bei regelmäßigen Waldbädern stellt sich von ganz allein auch im Alltag die positive Wirkung ein. Man wird gelassener und resilienter und kann mit negativen Stresssituationen besser umgehen. Noch eine sehr gute Übung für z.B. einen Computerarbeitsplatz ist es, aus dem Fenster zu sehen und seinen Blick zu entspannen. Idealerweise schaut man dabei ins Grün. Den Blick zu entspannen heißt, man fixiert nichts Bestimmtes, sondern weitet seinen Blick wie eine Eule. Alles wird dann ein wenig unscharf, aber trotzdem nimmt man viel mehr wahr. Das Gute daran ist, die Augen können sich dabei entspannen und erholen.

Exotische Pflanzen im Garten: Gefahr für heimische Wälder

In unseren Gärten erblühen jetzt auf wunderbare Weise unzählige Pflanzenarten. Doch bei einigen steht hinter der bunten Pracht eine ernstzunehmende Gefahr: Sie sind als Zierpflanzen eingewandert, haben hier bei uns keine natürlichen Konkurrenten und verdrängen in und außerhalb der Gärten wertvolle heimische Arten. Die Waldschutzorganisation PEFC erklärt, welche Pflanzen aus unserem Garten dem Wald besonders schaden.

Farbenfrohen und gutriechenden Pflanzen machen das eigene kleine Naturparadies zu Hause noch schöner. Dabei greifen wir auch gerne zu exotischen Zierpflanzen. Einige dieser Pflanzenarten sind auf diesem Weg bereits vor vielen Jahren in unsere Gärten und Parks eingewandert und erobern sich mehr und mehr Raum. „Nicht jede hübsche und wohlriechende Pflanze ist jedoch auch gut für unser heimisches Ökosystem“, warnt Dirk Teegelbekkers, Geschäftsführer der Waldschutzorganisation PEFC, und ergänzt: „Einige fremdländische Pflanzenarten, sogenannte Neophyten, haben hier bei uns keine natürlichen Konkurrenten und bedrohen somit die heimische Artenvielfalt.“ Viele dieser invasiven (einwandernden) Pflanzen haben sich in den letzten Jahren so stark vermehrt, dass sie sich über den Gartenzaun hinweg bis in unsere Wälder ausbreiten. Möglich ist dies vor allem durch ihre Tausende von Samen, die über den Wind viele Kilometer weit bis in die Wälder hinein transportiert werden können. Auf dem Waldboden wachsen sie zu neuen, dichten Beständen heran. Völlig unkontrolliert nehmen sie anderen Pflanzen-, Strauch- und Baumarten den Platz und das Licht weg und stören dadurch die Naturverjüngung (eigenständiges Nachwachsen der Arten) im Wald. Der Aufbau und Erhalt von Mischwäldern mit standortgerechten Baumarten ist eines der Hauptziele von PEFC, einer Art „Wald-TÜV“. Die Prüfer achten dabei besonders darauf, dass fremdländische Baumarten (wie z.B. Schwarznuss, Tulpenbaum, Atlaszeder oder Riesenlebensbaum) heimische Baumarten nicht verdrängen.

Neben einer natürlichen Ausbreitung von Neophyten über den Wind gibt es noch eine weitere Gefahr: „Ein großes Problem sind Menschen, die ihre Gartenabfälle illegal im Wald entsorgen. Dadurch können sich fremde und invasive Arten in unseren Wäldern ungehindert verbreiten. Gartenabfälle im Wald zu entsorgen, ist deshalb nicht nur verboten, sondern absolut fahrlässig“, so Teegelbekkers.

Folgende Pflanzen aus dem Garten schaden dem Wald besonders und sollten deshalb an ihrer Vermehrung und Ausbreitung gehindert werden:

Riesenbärenklau

Der Riesenbärenklau, auch Herkulesstaude genannt, ist eine weißblütige Staude, die eine Höhe von über zwei Meter erreichen kann. Einmal im Garten, ist sie nur schwer und nur mit Hilfe von Schutzkleidung wieder loszuwerden. Ihr giftiger Pflanzensaft führt in Kombination mit Sonnenlicht zu schweren Hautverbrennungen. Die Vermehrung erfolgt über die Samen, von denen pro Blütenstand mehrere 10.000 Stück heranreifen und die sich bis zu zehn Jahre in der Erde halten können.

Drüsiges Springkraut

Das Drüsige Springkraut stammt ursprünglich aus dem Himalaja und kann bis zu zwei Meter hoch werden. Ihre purpurroten bis blassrosafarbenen Blüten erinnern ein wenig an Orchideen und produzieren sehr viel Nektar. Was den Bienen gut tut, wird anderswo zum Problem: Im Wald breitet es sich seit einigen Jahren rasant aus und verhindert dort die natürliche Verjüngung der Waldbäume.

Japanischer Staudenknöterich

Bis zu drei Meter empor klettert der japanische Staudenknöterich. Seine weitverzweigten Wurzeln dringen selbst in kleinste Ritzen von Mauern ein und „sprengen“ Bodendenkmäler im Wald wie beispielsweise Burgruinen. Durch seine dichten Bestände unterdrückt er einheimische Pflanzen und nimmt ihnen den Lebensraum.

Armenische Brombeere

Häufig als Gartenbrombeere verkauft, wächst sie binnen kurzer Zeit zu dichten, dornenbewehrten Gebüschen heran und überwuchert und verdrängt die heimische Flora, auch in unseren Wäldern. Abgetrennte Triebe bilden neue Wurzeln und breiten sich so weiter aus. Daher besser im Hausmüll entsorgen, nicht auf dem Kompost.

Spätblühende Traubenkirsche

Nicht nur Stauden, auch Bäume können unsere heimische Natur gefährden, wenn sie sich zu stark ausbreiten, wie z.B. die Späte Traubenkirsche. Ihre fast undurchdringliche Strauchschicht hindert andere Gehölze und Sträucher zu wachsen. Aufgrund ihrer großflächigen selbstständigen Ausbreitung im Wald wird sie von Forstleuten bezeichnenderweise „Waldpest“ genannt.

Kanadische und Späte Goldrute

Seit dem 19. Jahrhundert verbreiten sich die nordamerikanischen invasiven Pflanzenarten. Beide Arten wachsen bis zu 1,5 Meter hoch und blühen von Ende Juli bis Oktober. Die Pflanzen können sich sowohl über ihre flugfähigen Samen (bis zu 15.000 pro Spross) als auch über ihre Rhizome sehr gut vermehren und überwachsen schwächere, lichtliebende Arten.

-PR-Text-

Ehemalige Zechenstadt zeigt Blumen, Gärten und Natur

Landesgartenschau in Kamp-Lintfort bis 11. Oktober 2020

Nachdem das Land Nordrhein-Westfalen mit der aktuellen Coronaverordnung den Weg der Öffnung geebnet hat, konnte die Landesgartenschau (LaGa) unter strikter Berücksichtigung der Erlasslage für Besucherinnen und Besucher am 5. Mai 2020 eröffnet werden. In diesem Jahr begrüßt die Stadt Kamp-Lintfort ihre Gäste zur LaGa an der Schnittstelle zwischen Niederrhein und Ruhrgebiet. Es ist die 18. Veranstaltung dieser Art in Nordrhein-Westfalen. Landesgartenschauen gibt es in NRW seit den 70er Jahren. Das Landwirtschaftsministerium schreibt sie im Drei-Jahres-Rhythmus aus. Die Besucher/innen können ein Meer aus Frühjahrs- und Sommerblumen unter den Fördertürmen und am Fuß des Abteiberges von Kloster Kamp genießen. Allen Beteiligten ist zu jedem Zeitpunkt wichtig, dass die Gesundheit der Besucher/innen sowie aller Mitwirkenden absolut im Vordergrund steht. Durch die Architektur des Geländes lassen sich Abstandsregelungen problemlos einhalten. Zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses dieser Ausgabe gelten auf dem Gelände der LaGa in geschlossenen Räumen, wie der Blumenhalle, Zutrittsbeschränkungen und Maskenpflicht. Eine Einbahnstraßenregelung soll die Gäste durch bestimmte Geländebereiche führen. Überall im Park gilt ein Abstandsgebot der Gäste von mindestens 1,5 Metern. Die Gastronomie hat seit dem 11. Mai 2020 geöffnet unter Einhaltung der Corona-Schutzregeln. Wir empfehlen Ihnen, sich vor dem Besuch der LaGa über den aktuellen Stand der Einschränkungen unter Coronabedingungen auf der Website www.kamp-lintfort2020.de zu informieren.

Gartenschauen sind grüner Motor der städtebaulichen, touristischen und regionalwirtschaftlichen Veränderung, mit dem urbane Lebensräume in Zeiten des Klimawandels ökologisch nachhaltig gestaltet werden können. In Kamp-Lintfort und der Region wird der Strukturwandel von der Bergbaustadt in eine moderne Wohn- und Hochschulstadt über die Entwicklung des neuen Zechenparks als „Grünes Rückgrat“ erfolgreich weitergeführt.

Im Zentrum des Zechenparks finden sich auf ca. 25 Hektar zwei begehbare Erhebungen. Offene, blühende Wiesenflächen mit einzelnen Gehölzen laden zu Picknick, Spiel und Sport ein. In der Nähe des Laufs der Großen Goorley werden die Gehölzflächen dichter und kleine Ruheinseln bieten Gelegenheit zur Entspannung. Der knapp drei Kilometer lange WandelWeg verbindet den Zechenpark und die Innenstadt mit dem Kamper Gartenteich. Neben einem Ort der Naherholung mitten in der Stadt prägen die Große Goorley an ihrem Oberlauf mit flachen geschwungenen Uferböschungen ein neuer Lebensraum für Pflanzen und Tiere. Der „Alte Garten“ mit Staudenrabatten, Blumen und Nutzpflanzen sowie der „Obstgarten“ kennzeichnen den Eingangsbereich. Der Terrassengarten mit skulpturalen Gehölzen und einer zentralen Treppenanlage schafft eine spannungsvolle Verbindung zwischen Abteiberg mit dem geistlichen und kulturellen Zentrum Koster Kamp und dem unterhalb liegenden Barockgarten. Rechteckige Schmuckbeete und eine zentral gelegene Brunnenanlage mit erfrischenden Wasserfontänen laden zum Lustwandeln ein. Zwei Orangerien bieten Platz für Events und Informationen rund um die historischen Funde und die Geschichte des Klosters.

Neben den Parks und den Blumenschauen gibt es viele kleinere und größere Projekte auf der Landesgartenschau zu entdecken, um den unterschiedlichen Interessen der Besucher/innen etwas zu bieten. Institutionen, wie z.B. die Kirche, die Landfrauen oder die umliegenden Regionen werden sich präsentieren.

Die beiden Areale Zechenpark und Kamper Gartenteich sind eintrittspflichtig und durch WandelWeg (und einem Shuttledienst) miteinander verbunden. Die Landesgartenschau 2020 in Kamp-Lintfort wurde am 5. Mai 2020 eröffnet, sie schließt am 11. Oktober 2020 (täglich von 09:00 bis 19:00 Uhr geöffnet). Tageskarten-Preise: Erwachsene 18,50 Euro (ermäßigt 14,00 Euro), Gruppenermäßigung (ab 15 Personen) 16,50 Euro, Kind/Jugendliche/r 2,00 Euro, Turmfahrt Erwachsene 5,00 Euro (eigene Kinder/Jugendliche bis 17 Jahren frei).

Brigitte Sdun

GESUND und FiT

Die Gesundheits-Seiten im Magazin Monokel

Diabetikergesprächskreis Bielefeld e.V. - Treffpunkt Diabetiker Bad Salzuflen und Diabetes Klinik Bad Mergentheim im Austausch

Mein Name ist Berthold Maier und ich arbeite als Psychologe am Diabetes Zentrum Bad Mergentheim. Am Nachmittag des 25. September 2018 staunten die Mitarbeiter der Klinik über die Nachricht, dass sich eine große Besuchergruppe aus Bielefeld und Bad Salzuflen auf den langen Weg nach Bad Mergentheim gemacht hatte, um dort die dortige Fachklinik zu besichtigen. Nachdem ich die Ehre hatte, die Gäste zu einem Vortrag im Hörsaal zu begrüßen („Diabetes und Psyche"), durfte ich am 7. Mai 2019 auf Einladung von Herrn Bollhöfener einen Vortrag im Klinikum Bielefeld halten und war sehr von der Herzlichkeit und dem Engagement des Gesprächskreises beeindruckt. Gerne darf ich daher der Bitte folgen, unser Zentrum in wenigen Worten zu beschreiben.

Bad Mergentheim liegt, umrahmt von Weinbergen im „Lieblichen Taubertal" etwa 50 km südlich von Würzburg in der nördlichsten Ecke von Baden-Württemberg. Das dortige Diabetes Zentrum bietet 155 Plätze für eine akutstationäre Behandlung (im Mittel ca. 11-13 Tage), wenn ambulante Therapieversuche nicht erfolgreich waren oder Erschwernisse auftreten, die ambulant beim Hausarzt und/oder beim Diabetologen nicht behandelt werden können. Pro Jahr sind ca. 4.000 Patienten aus dem gesamten Bundesgebiet zu Gast - vom Kleinkind und deren Eltern bis hin zu sehr betagten Menschen. Eine besondere Bedeutung hat die Behandlung von Menschen mit Diabetes, die aus psychischen Gründen den Diabetes als große Belastung erleben (z.B. starke Unterzuckerungsängste, Motivations- und Akzeptanzprobleme) und erhebliche Schwierigkeiten beschreiben, die Therapie im Alltag umzusetzen. Beim Betreten des Hauses fallen auch die vielen Menschen mit diabetischen Fußproblemen auf, - unter einem Dach mit Menschen, bei denen die Erkrankung erst vor wenigen Tagen und Wochen festgestellt worden ist. Hauptsächlich in den Schulferien machen zahlreiche Kinder und Jugendliche das Haus unsicher, die von einem eigenen Team aus Ärzten, Pflegekräften, Psychologen, Diabetesberaterinnen und Erzieherinnen rund um die Uhr betreut werden. Neben der psychosozialen Versorgung ist das Zentrum eine Hochburg der Patientenschulung. In einem eigenen Forschungsinstitut werden seit den 90er Jahren Schulungsprogramme entwickelt, die bundesweit in den zahlreichen diabetologischen Schwerpunktpraxen zum Einsatz kommen. In den letzten Jahren hat

Der Diabetikergesprächskreis Bielefeld e.V. verteilte an alle seine Mitglieder einen kostenlosen Mund-Nasenschutz.

sich die Behandlung des Diabetes gewandelt - hin zu mehr Technisierung und Digitalisierung. Beispielsweise behandelt die Mehrzahl der Kinder und Jugendlichen den Diabetes mit Hilfe einer Insulinpumpe und Glukosesensoren. In den täglichen Gesprächen und Begegnungen mit betroffenen Menschen ist immer wieder zu spüren, dass neue technische Lösungen eine große Entlastung darstellen, aber die Unterstützung von Mensch zu Mensch und der Austausch von Betroffenen untereinander sehr wichtig ist, die Erkrankung Diabetes zu akzeptieren und sich täglich zur Umsetzung der Therapie zu motivieren. Der Diabetikergesprächskreis e.V. Bielefeld leistet aus meiner Sicht einen unschätzbar wertvollen Beitrag für die Versorgung für Menschen mit Diabetes. Es wäre schön, wenn sich wieder einmal die Gelegenheit für einen Austausch und einer Begegnung zwischen unserem Zentrum und dem Gesprächskreis bieten würde.

Berthold Maier

-PR-Text-

AktivaMobil bietet Mobilitätslösungen

Mobilität bedeutet Freiheit, sei es die Freiheit, wieder Einkaufen gehen zu können, Freunde und geliebte Menschen zu besuchen oder einen Ausflug in die Natur zu unternehmen. Diese Freiheit geben wir Ihnen zurück.
Wir sind ein inhabergeführtes Unternehmen, welches insbesondere den Beratungs- und Servicegedanken lebt. Um Ihren persönlichen Alltagsbegleiter zu finden, haben wir eine Indoor-Teststrecke entwickelt. Jedes unserer angebotenen Fahrzeuge haben wir im Vorfeld getestet und strengsten Auswahlkriterien unterzogen.

Unsere umfangreiche Auswahl mit unterschiedlichen Fahrzeugen können Sie auf unserem Indoor-Testparcours ausprobieren. Das umfassende Angebot reicht vom Miniscooter bis zum schnellen Elektroflitzer. Auch verschiedene Sondermodelle sind bei uns erhältlich.

Stoffwechselentgleisung bei Diabetes Typ 1 oder 2

Bei schwerer Unter- oder Überzuckerung sofort Notarzt rufen

Menschen mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 sind mit gut eingestelltem Stoffwechsel grundsätzlich genauso leistungsfähig wie jene ohne die chronische Erkrankung. Dennoch ist es für Menschen mit Diabetes und ihr näheres soziales Umfeld wichtig, mögliche Anzeichen bestimmter Notallsituationen zu kennen, um rasch Gegenmaßnahmen einleiten beziehungsweise den Rettungsdienst verständigen zu können. Unterzuckerungen sind bei Menschen mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2, die mit Insulin oder oralen Blutzuckersenkern behandelt werden, die häufigste Stoffwechselentgleisung. Eine sogenannte Hypoglykämie kann bei einem schweren Verlauf Bewusstlosigkeit und bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen auch Herzrhythmusstörungen oder sogar einen Schlaganfall zur Folge haben. Bei einer Überzuckerung wiederum können Betroffene in ein diabetisches Koma fallen. Darauf macht die gemeinnützige Organisation diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe aufmerksam.

Unabhängig vom Diabetestyp gilt: Ist der Stoffwechsel gut eingestellt, treten Notfallsituationen sehr selten auf. Trotzdem ist das Erkennen etwaiger Notfälle für Betroffene, ihre Angehörigen, Freunde oder Arbeitskollegen wichtig, um dann richtig handeln zu können. Typisch für eine Unterzuckerung sind ein Zuckerwert unter 70 mg/dl (3,9 mmol/l) und Symptome wie zum Beispiel Schwitzen, Zittern, Herzklopfen, Schwindel, Konzentrations-, Sprach- oder Sehstörungen. Ursachen können eine Überdosierung von Zucker-senkenden Tabletten oder Insulin sein. „Aber auch, wer Alkohol getrunken, zu wenig gegessen oder körperliche Aktivität falsch eingeschätzt hat, kann unterzuckern“, erklärt Professor Dr. med. Thomas Haak, Vorstandsmitglied von diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe und Chefarzt des Diabetes Zentrum Mergentheim. Eine bereits langjährig bestehende Diabeteserkrankung, höheres Alter und Nierenfunktionsstörungen erhöhen das Risiko dafür. Gut geschulte Menschen mit Diabetes nehmen beim Auftreten von Unterzuckerungsanzeichen rasch ins Blut gehende Kohlenhydrate in Form von Traubenzucker oder zuckerhaltigen Getränken zu sich, um den Zuckerspiegel wieder ansteigen zu lassen.

Zu hohe Zuckerwerte können zum diabetischen Koma führen. Eine Überzuckerung äußert sich durch Durst, vermehrtes Wasserlassen und Müdigkeit sowie Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen. Vor allem letztere verleiten zu Missdeutungen. „Ein drohendes Diabetes-Koma wird fälschlicherweise häufig als Darminfekt, Lebensmittelvergiftung oder Blinddarmreizung gedeutet“, erklärt Professor Haak. Weitere Anzeichen sind Zuckerwerte über 250 mg/dl (13,9 mmol/l) und eine tiefe, schwere Atmung. Außerdem findet sich in der Atemluft Azeton. Azetongeruch erinnert an den Geruch von Nagellackentferner oder faulem Obst. Betroffene werden schließlich bewusstlos, da ihr Blut und Gewebe übersäuert und ausgetrocknet ist.
Ob schwere Unter- oder Überzuckerung, in beiden Fällen gilt: Macht die betroffene Person einen verwirrten Eindruck oder wird gar ohnmächtig, müssen Anwesende umgehend den Notarzt verständigen. „Dies sollten Ersthelfer unabhängig von Diabetes als möglicher Ursache auch bei ihnen Fremden in der Öffentlichkeit tun“, erklärt Professor Haak. Mittlerweile lassen sich viele Menschen mit Diabetes ein Tattoo auf den inneren Unterarm oder das Handgelenk stechen, das im Notfall schnell auf die Erkrankung hinweisen soll. Beliebt ist zum Beispiel der Schriftzug „Diabetes“, ergänzt um den jeweiligen Typ, in einem blauen Kreis. Dieser steht international für den Weltdiabetestag. „Notärzte und Rettungssanitäter haben keine Zeit, gezielt nach solchen Erkennungszeichen zu suchen“, sagt Professor Haak und ergänzt: „Diese brauchen sie jedoch auch nicht, da es im Rettungsdienst Routine ist, neben den Vitalzeichen auch sofort den Blutzucker zu messen. Aber für die Ersthelfer wird hiermit erkennbar, dass der Betroffene Diabetes hat.“

Quelle: diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe

Woran erkennt man eine Unterzuckerung?

• ein Blutzucker- bzw. Glukosewert unter 70 mg/dl (3,9 mmol/l)

• Symptome wie Schwitzen, Zittern, Herzklopfen, Schwindel, Konzentrations-, Sprach- oder Sehstörungen

Dann heißt die Devise: „Erst essen, dann messen“ und man sollte direkt Kohlenhydrate in Form von Traubenzucker oder zuckerhaltigen Getränke zu sich nehmen.

Woran erkennt man eine Überzuckerung?

- Durst und vermehrtes Wasserlassen, Müdigkeit
- Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen

Vor allem die Anzeichen Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen verleiten zu Missdeutungen. Ein drohendes „Diabetes-Koma“ wird dann oft fälschlicherweise als Darminfekt, Lebensmittelvergiftung oder Blinddarmreizung gedeutet

Weitere Anzeichen sind:
Zuckerwerte über 300 mg/dl (16,7 mmol/l)

- eine tiefe, schwere Atmung, wobei der Atem nach Azeton (ähnlich Nagellackentferner oder faulem Obst) riecht
- Unbehandelt werden Betroffene schließlich bewusstlos, da ihr Blut und Gewebe übersäuert und ausgetrocknet ist.

Was ist bei einer Unterzuckerung zu tun?

Bei den ersten Anzeichen (Zittern, Herzklopfen, Schwitzen)
In Phase 1 und 2 kann der Betroffene noch mit einer schnellen Kohlenhydrataufnahme (mind. 2 - 3 Kohlenhydrateinheiten KHE) gegenregulieren:

- 8 Stück Würfelzucker
- 20 g Traubenzucker (4 Blättchen)
- 200 ml zuckerhaltige Limo/Fruchtsaft - keine Light-Produkte!
- Hinsetzen oder -legen

Danach sollte der Blutzucker durch eine komplexe KHE (beispielsweise mit Brot) stabilisiert und mit einem Blutzucker-Schnelltest überprüft werden.

Ungeeignetzur Regulierung einer Unterzuckerung sind:

- Diät-/Lightprodukte
- Fetthaltige Speisen wie z.B. Schokolade oder Milch, denn das Fett verzögert die Aufnahme des Zuckers in die Blutbahn

Bei Bewusstlosigkeit - Was müssen Angehörige im Ernstfall tun?
Um bei einer Unterzuckerung mit Bewusstlosigkeitschnell helfen zu können, müssen Ihre Mitmenschen über die Erkrankung informiert sein. Klären Sie Ihr Umfeld im Vorfeld über eine Unterzuckerung auf und darüber, was bei Bewusstlosigkeitzu tun ist:

- In jedem Fall sofort den Notarzt verständigen (112 bzw.1922)
- Bringen Sie den Bewusstlosen in die stabile Seitenlage, da Erstickungsgefahr besteht (ggf. den Kopf zur Seite halten).
- Entfernen Sie nicht festsitzende Zahnprothesen und evtl. Speisereste. Verabreichen Sie keine Flüssigkeit mehr.
- Falls vorhanden: Glucagon in den Oberarm, Oberschenkel oder das Gesäß (Unterfettgewebe) spritzen.
- Wenn der Bewusstlose zu sich kommt, sollte er sofort 2 bis 4 „schnelle“ KHEs zu sich nehmen, damit die Lebervorräte wieder aufgefüllt werden können.

Lichtbahnentherapie beruht auf der TCM

Erlebe Körperliches, Geistiges und Seelisches Wohlbefinden durch Sanfte Berührungen, Progressive Muskelentspannung und Meditation.

Lichtbahnentherapie | Klangmassagen | Vergebungsarbeit
Jahreskreisfest: Kräuterweihe 01.08.2020 um 17:00 Uhr

Elke Friedrich I Wenkenstraße 49 I 32105 Bad Salzuflen
mobil: 01523-854 51 47 I E-Mail: kunterbund62@web.de
www.farbenspielerin.de

Treffpunkt Diabetiker - Bad Salzuflen

Termine für die Diabetikertreffen in Bad Salzuflen:

Wassergymnastik für Diabetiker
in der VitaSol Therme, jeden Dienstag von 12:45 - 14:45 Uhr, von 13:00 - 13:30 Uhr Wassergymnastik mit Physiotherapeuten

Vorraussichtlich nächstes Treffen:
26. August 2020 um 15:00 Uhr - Diabetikertreffen
Ratskeller, Am Markt 26
mit Anmeldung
Bekanntgabe erfolgt in der Brandeschen Apotheke, Am Markt 38

Zu Veranstaltungen und Diabetes-Themen gibt Auskunft: Hildegard Knipping
Telefon: 05222-239 00 90

„Treffpunkt Diabetiker“ Bad Salzuflen SHG

Gerne liefern wir Ihnen Ihre Medikamente auch nach Hause!

BRANDES'SCHE APOTHEKE

Am Markt 38 · 32105 Bad Salzuflen
Tel.: 05222 - 59442

Der starke Partner für Ihre Gesundheit

2R manufaktur

ELX 8

E-TREKKINGBIKE

– 200 €

2099,99 statt ~~2299,99~~[2]

Finanzierung oder Leasing möglich

- + Mobilität im Alltag zu einem top Preis-/Leistungsverhältnis
- + Shimano 8-G Kettenschaltung
- + komfortable SR Suntour NEX Federgabel
- + auch als Damenrad verfügbar

Art.-Nr.: 80539

BOSCH Active Line Plus 500 Wh Akku

TREKKING

[1]Lucky Bike.de GmbH, Sunderweg 1, 33649 Bielefeld; [2]unser ehemaliger Verkaufspreis; alle Preise in EURO inkl. deutscher Mehrwertsteuer; gültig bis 01.08.20, solange der Vorrat reicht; nicht mit anderen Rabatten/Coupons kombinierbar; Irrtümer vorbehalten

BIELEFELD – DIREKT GEGENÜBER VON IKEA
Sunderweg 1, 33649 Bielefeld[1]
P Kundenparkplatz

PADERBORN – AN DER DETMOLDER STRASSE
Detmolder Straße 44-46, 33100 Paderborn[1]
P Kundenparkplatz

EINFACH DAS RICHTIGE RAD

WWW.LUCKY-BIKE.DE