

Nr. 78 · 17. Jahrgang - März/April 2026
Ausgabe Lippe - Zum Mitnehmen -

Monokel

Das Magazin für ein aktives Leben

Themen,
Informationen
und Termine
für die Generation
55plus

Foto: Keukenhof.nl

Frühling voll im Trend

Saisonstart für Reisen, Genuss und Konzerte

BUDE
GRABMALE

WARENDORF

ÜBER
50
JAHRE

Besuchen Sie eines der größten
Grabmalgeschäfte Deutschlands.

Splietterstraße 41 · 48231 Warendorf
Tel. 02581 - 3076 · info@budde-grabmale.de



www.budde-grabmale.de

Lieferung und Aufstellung im Umkreis von 150 km ohne jeden Aufpreis!

Liebe Leserinnen und Leser,

geschafft - die dunklen, kurzen und oftmals auch sehr kalten sowie regnerischen Tage liegen hinter uns. Jetzt steht der Frühling in den Startlöchern. Das Vogelgezwitscher am frühen Morgen, die wärmenden Sonnenstrahlen und die farbenprächtigen Krokusse in den Parks und Gärten machen gute Laune. Wir denken jetzt optimistischer und sind voller Tatendrang. Es gibt mehr als eine Handvoll Gründe, sich auf den Frühling zu freuen. Fahrrad, Garten- und Terrassenmöbel erwachen aus dem Winterschlaf und die guten Vorsätze, endlich wieder mehr Sport zu treiben, steigen proportional mit den Temperaturen.

Was lange Zeit als verstaubte Art der Freizeitgestaltung galt, erlebt seit einigen Jahren ein ungeahntes Comeback: Wandern ist ein absoluter Trendsport. Schließlich macht die Bewegung in der freien Natur nicht nur Spaß, sondern ist auch ein ganzheitliches Fitnessprogramm, das sich auch und besonders für ältere Menschen eignet. Fast jeder Zweite schnürt regelmäßig die Wanderschuhe. Wandern ist gerade im Alter eine gute Möglichkeit, Körper und Geist fit zu halten. Ein weiterer Vorteil des Wanderns liegt darin, dass man es ganz auf seine individuelle Fitness abstimmen kann. Selbst Untrainierte können, sofern keine medizinischen Einschränkungen vorliegen, direkt loslaufen. Egal, ob vor der eigenen Haustür oder im Urlaub, die Route sollte weder zu lang noch zu anstrengend sein. Am besten informiert man sich vorab, etwa anhand eines Wanderführers.

Die positive Wirkung des Aufenthalts in der Natur ist auch in zahlreichen Untersuchungen nachgewiesen. Britische Forscher stellten fest, dass sich bereits nach fünf Minuten im Grünen das Selbstwertgefühl verbessern kann. Dass der Mensch sich in der Natur entspannt, lässt sich messen. Der Spiegel an Stresshormonen, Blutdruck und Puls sinkt. Eine große Studie aus den Niederlanden belegt: Städter, die in einem grünen Umfeld leben, sind weniger stressanfällig und offener für soziale Kontakte, seltener einsam und isoliert. Sie müssen nicht so oft zum Arzt und fühlen sich gesünder als Stadtbewohner, die von wenig Grün umgeben sind. Also, nichts wie raus in die Natur! Unsere Veranstaltungshinweise unterstützen Sie bei der Planung ihrer Freizeitaktivitäten.

Wir wünschen Ihnen ein informatives Lesevergnügen. Bleiben Sie gesund, damit Sie den nahenden Frühling entspannt genießen können.

Brigitte Sdun
Chefredakteurin

und das gesamte Redaktionsteam



Impressum

Herausgeber:

Werk | 2 Werbeagentur
Markus Galla (ViSdP)
Nachtigallenweg 2
33818 Leopoldshöhe
Telefon: 05208-95 05 27
E-Mail: Info@Monokel.eu

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Beate Koeppel, Ulrike Ksol,
Brigitte Sdun, Petra Tödheide

Layout & Anzeigen:

Werk | 2 Werbeagentur
Nachtigallenweg 2
33818 Leopoldshöhe
Telefon: 05208-95 05 27
E-Mail: Info@Monokel.eu
www.Monokel.eu

Druck:

Bruns Druckwelt, Minden

Titelfoto:

Keukenhof

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

Monokel erscheint zweimonatlich und ist kostenlos in Bad Salzuffen, 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 79 erscheint
am: 08. Mai 2026**



05

03 Aus der Region

Museum Ziegelei Lage, Tag der Archive

04 - 05 Aus Bad Salzuffen

Termine aus Salzuffen, Musikalische Veranstaltungen in Bergkirchen: Crumble, Handarbeitscafé in Schötmar, u.a.

06 - 07 Aus Detmold

Termine aus Detmold, Kulturveranstaltungen Augustinum, Klangkosmos Weltmusik

08 - 09 Oerlinghausen

Termine aus Oerlinghausen, Gewissheiten - Ausstellung von Veit MetteTanztreff „Disco Ü 60“, Smartphone-Club Android, Gesundheitszentrum Lippe

10 - 11 Aus Leopoldshöhe

Netzwerk Leopoldshöhe, Leos Kino, Veranstaltungen des Heimatverein Leopoldshöhe, Termine aus Leopoldshöhe

12 Schenken und Vererben

Was macht der Notar, wenn er keiner mehr ist?

13 Vorbeugung

Achtung, Taschendiebe!

14 Pflege

„hilf auf“ Tagespflege entlastet pflegende Angehörige

15 Aus der Universität

STUDIEN AB 50 an der Universität Bielefeld, Fräulein Annabelle - Zeit teilen.

16 Altersversorgung

Strategien für die Altersvorsorge

17 - 19 Trauer & Trost

Beim Erbe geht es nicht nur um Zahlen, Was tun, wenn jemand stirbt?, Der Friedhof als Ort der Liebe und Geschichten

20 - 21 Gesund und Fit

Treffpunkt Diabetiker, Der kleine Muntermacher zum Start in den täglichen „Frühlings-Walk“

22 Literatur

Die Ente bleibt drin, Winterstille, Komm lass uns...

23 Bücherecke

David Foenkinos, James Clear, Claudia Wenzel, u.a.

24 Reisetipps

Saisonanfang, Reisen



16



07

Museum Ziegelei Lage



Sonntag, 08.03.2026, 11:00 Uhr

Vom Lehm zum Ziegel - Sonntagsführung

Offene Führung durch die Ziegelei. Bitte reservieren Sie vorab über unseren Onlineshop einen Platz für unsere kostenfreie Sonntagsführung....

Dienstag, 10.03.2026, 16:00 - 17:00 Uhr

Ich schenke dir Zeit - Kreative Stunde im Museum

Eine Stunde lang können Kinder ab 3 Jahre gemeinsam mit einem Elternteil den Werkstoff Ton ausprobieren. Der Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

Sonntag, 15.03.2026 11:00 Uhr

Vom Lehm zum Ziegel - Sonntagsführung

Offene Führung durch die Ziegelei. Bitte reservieren Sie vorab über unseren Onlineshop einen Platz für unsere kostenfreie Sonntagsführung.

Freitag, 20.03.2026, 20:00 Uhr

Radikale Spaßmaßnahmen

Kabarett mit René Steinberg

In seinem neuen Programm wird René Steinberg radikal: radikal lustig, fröhlich, optimistisch, bunt - und hat alternativlos den Spaß im Auge. Denn es reicht! Wir haben genug von Ernsthaftigkeit, von Wut, Meckerei und Geschrei an der Ampel. Deshalb ruft er auf zum großen Systemwechsel: lasst uns jetzt und hier die Welt ein bisschen besser lachen! Steinberg ist sich sicher: Wo der Spaß sitzt, da geht es lang. Im Alltag, in Beziehungen, bei Bildung, anstrengenden Kindern und peinlichen Eltern, im gesellschaftlichen Miteinander und in der Politik. Wir müssen mehr Spaß wagen! Und das beginnt mit einem Abend voller Vergnügen! Mit Doppel-Wumms! Einlass 19:00 Uhr



Sonntag, 22.03.2026, 11:00 Uhr

Vom Lehm zum Ziegel - Sonntagsführung

Offene Führung durch die Ziegelei. Bitte reservieren Sie vorab über unseren Onlineshop einen Platz für unsere kostenfreie Sonntagsführung.

Sonntag, 29.03.2026, 11:00 Uhr

Vom Lehm zum Ziegel - Sonntagsführung

Offene Führung durch die Ziegelei. Bitte reservieren Sie vorab über unseren Onlineshop einen Platz für unsere kostenfreie Sonntagsführung.

Montag, 30.03. bis Donnerstag, 02.04.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

Fantastisch Bauen

Workshop für Kinder von 8 - 12 Jahre

In diesem viertägigen Workshop erschaffen wir Traumhäuser mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz (KI). Zuerst lernen wir, wie wir KI für unsere Zwecke nutzen, und verbessern ihren Entwurf. Dann gestalten wir dieses Haus nochmal mit verschiedenen Materialien in der Realität. Die Ergebnisse werden Teil der kommenden Werkstattausstellung. In einer gemeinsamen Mittagspause können die Kinder ihre mitgebrachte Verpflegung essen.

Sonntag, 05.04.2026 11:00 Uhr

Vom Lehm zum Ziegel - Sonntagsführung

Offene Führung durch die Ziegelei. Bitte reservieren Sie vorab über unseren Onlineshop einen Platz für unsere kostenfreie Sonntagsführung.

Sonntag, 12.04.2026, 11:00 Uhr

Vom Lehm zum Ziegel - Sonntagsführung Offene Führung durch die Ziegelei. Bitte reservieren Sie vorab über unseren Onlineshop einen Platz für unsere kostenfreie Sonntagsführung.

Sonntag, 19.04.2026, 11:00 Uhr

Vom Lehm zum Ziegel - Sonntagsführung

Offene Führung durch die Ziegelei. Bitte reservieren Sie vorab einen Platz für unsere kostenfreie Sonntagsführung.

Sonntag, 19.4.2026, 14:00 Uhr

Forum Museum - Kuratorenführung

Museumsleiter Willi Kulke führt durch die neue Dauerausstellung

Sonntag, 26.04.2026, 11:00 Uhr

Vom Lehm zum Ziegel - Sonntagsführung Offene Führung durch die Ziegelei. Bitte reservieren Sie vorab über unseren Onlineshop einen Platz für unsere kostenfreie Sonntagsführung.

Sonntag, 03.05.2026, 11:00 Uhr

Vom Lehm zum Ziegel - Sonntagsführung

Offene Führung durch die Ziegelei. Bitte reservieren Sie vorab einen Platz für unsere kostenfreie Sonntagsführung.

Sonntag, 10.05.2026, 11:00 Uhr

Vom Lehm zum Ziegel - Sonntagsführung

Offene Führung durch die Ziegelei. Bitte reservieren Sie vorab über unseren Onlineshop einen Platz für unsere kostenfreie Sonntagsführung.

Kontakt:

LWL-Industriemuseum - Ziegeleimuseum in Lage

Sprikernheide 77, 32791 Lage (Di - So, 10:00 - 18:00 Uhr)

Telefon: 05232 - 94 900, Email: ziegelei-lage@lwl.org

Tag der Archive

So. 08.03.2026 von 11:00 Uhr - 17:00 Uhr

Haus des Landesarchivs Nordrhein-Westfalen - Abteilung Ostwestfalen-Lippe, Willi-Hofman-Straße 2, 32756 Detmold

Am 08. März 2026 findet bundesweit der Tag der Archive statt. Zahlreiche Archive öffnen an diesem Tag ihre Türen und geben spannende Einblicke in Ihre Arbeit sowie die lokale Geschichte. In unserer Region haben sich die lippischen Archive zusammengeschlossen, um gemeinsam das Thema „Nachlässe“ zu präsentieren. Tolles Programm mit Vorträgen wie z.B. um 13.30 Uhr: Dr. Sarah Masiak, Kreisarchiv Lippe: Eine eigene „Wiedergutmachung“. Essen, Kleidung, Freizeit, Wohnung. Dazwischen viel Liebe - aus dem Nachlass des Lehrers Batzke (Oerlinghausen)

Tag der Archive
Sonntag, 8. März 2026

Lippische Archive
zu Gast im Landesarchiv NRW,
Abteilung OWL in Detmold



Termine aus Bad Salzuflen

März 2026

Sa. 07.03.2026

Pe Werner - Vitamin Pe

Anlässlich ihres 35jährigen Platten-Jubiläums präsentiert die Singer Songwriterin Pe Werner ein Live-Programm der Besondereren Art. Mit „Vitamin Pe“ bringt die Songpoetin erstmals Musik auf die Bühne, die sie für andere geschrieben hat und verrät wie es dazu kam ihre Lieder zur Adoption freizugeben. Mary Roos, Stefan Gwildis, Barbara Schöneberger, Katja Ebstein, Bernd Stelter und vielen anderen schrieb Pe Werner Kompositionen und Texte auf den Leib und verfasste neue Lyrik zu Welthits von Bert Kaempfert, Brahms oder Oleta Adams. In „Vitamin Pe“ interpretiert die Künstlerin nun eine Auswahl dieser Maßanfertigungen, zusammen mit ihren persönlichen Lieblingsliedern und Radiohits, beflügelt vom Pianisten Peter Grabinger in einem PlauschKonzert. Wer wissen will was so alles passiert ist, vor, auf und hinter der Bühne darf diese musikalische Vitaminspritze nicht verpassen. „Kribbeln im Bauch“ ist garantiert, wenn Pe Werner aus dem Nähkästchen plaudert und „Segler aus Papier“ fliegen lässt. 19:30 Uhr, Kurhaus, Bad Salzuflen

Fr. 13.03.2026

Repaircafé im awb-Haus

Ehrenamtliche Reparateure unterstützen Sie dabei, Defekte an mitgebrachten Gebrauchsgegenständen zu untersuchen und im besten Falle gemeinsam zu reparieren. Für verschiedene Reparaturen aus den Bereichen Elektronik, Holz, etc. stehen Reparaturfachkundige und die notwendigen Materialien und Werkzeuge vor Ort bereit. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt - repariert wird hier in entspannter, gemüthlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen. Reparaturbereiche: Elektrogeräte, Haushaltsgeräte, Möbel, Unterhaltungstechnik. Die Hilfe ist kostenlos, es wird um Spenden für Werkzeug gebeten. 14:00 - 17:00 Uhr, awb-Haus, Kiliansweg 7, 32108 Bad Salzuflen - Schötmar

So. 15.03.2026

Antik-Trödelmarkt

Der Antik-Trödelmarkt findet am dritten Sonntag im Monat statt und hat eine Wettergeschützte Dachfläche von knapp 3.000 qm. Jeder der den Antik-Trödelmarkt besuchen oder ausstellen möchte, ist hier vor jedem Wetter geschützt. Parkdeck HIT-Center, Schloßstr. 36a, Bad Salzuflen-Schötmar

Fr. 20.03.2026

Die Mindener Stichlinge sticheln weiter

Während in manchen Gewässern die Stichlinge schon ausgestorben sind, stehen die Mindener Stichlinge in Ostwestfalen und Umgebung unter Artenschutz. Ihr 55. Programm „Geht doch“ präsentiert die Kabarett-Truppe (im 59. Jahr ihres Bestehens) mit den bekannten Akteuren und einem neuen Gesicht. Die Stichlinge halten auch 2026 den Menschen den Spiegel vor. Sie stellen nicht nur bissige Fragen, sondern liefern pragmatische Lösungen für die Absurditäten dieser Welt - gekonnt verpackt in schmissige Songs und bissige Rollenspiele. 19:30 Uhr, Kurhaus, Bad Salzuflen

So. 29.03.2026

Bad Salzuflen blüht auf!

Die Bad Salzufler Innenstadt lädt herzlich zum traditionellen Saisonstart mit verkaufsoffenen Sonntag ein. Auf dem Salzhof gibt es einen bunten Markt mit regionalen Angeboten. 12:00 Uhr, Innenstadt, Bad Salzuflen

Tanztee

Der Gala-Saal im Kurhaus verwandelt sich in ein „Tanzparkett“. Die Stadt Bad Salzuflen lädt wieder zum „Tanztee“ mit Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen ein. In der herrlichen Kulisse mitten im wunderschönen Kurpark spielt das Staatsbad Orchester Walzer, Rumba, Cha Cha Cha und Co. sowie gemischte Schlagmelodien auf.

15:00 Uhr, Kurhaus, Bad Salzuflen

Sa. 28.03.2026

Hans Albers - sein Leben, seine Lieder

Hans Albers war mehr als das Klischee vom singenden Seemann: Als größter männlicher Ufa-Star steht er in einer Reihe mit Marlene Dietrich und den Comedian Harmonists. Sein Gesangsstil inspirierte Udo Lindenberg, Rio Reiser und Herbert Grönemeyer. Sein authentischer, direkter Schauspielstil prägte den deutschen Tonfilm wie kein anderer. Umstritten war seine Rolle im Film des Dritten Reiches, gleichermaßen gebraucht und gehasst von „Dr. Goehhhbels“, wie der Propagandaminister von Albers spöttisch genannt wurde. Ein Kanonenkugelflug durch ein Leben mit Licht und Schatten, mit bekannten Songs wie „Komm auf die Schaukel, Luise“, „Hoppla, jetzt komm ich“ oder „La Paloma“. Aber Dirk Wittun und Wolfgang Völkl fischen auch weniger bekannte musikalische Perlen vom Albersschen Meeresgrund. Dirk Witthuhn ist Schauspieler, Sänger, Musiker.

19:30 Uhr, Kurhaus, Bad Salzuflen

April 2026

Sa. 11.04.2026

Mord in der Haifischbar

ist eine Mord's Comedy-Komödie mit viel Hamburger Hafenluft, wahrer Liebe und einer spannenden Symbiose von Theater und Rockmusik gespielt von den Original Rocklegenden ‚The Rattles‘. Hamburg St. Pauli im Jahre 1965. In der Haifischbar wird gesungen, getanzt, geschunkelt und gefeiert, mit vielen eigenen Titeln wie ‚Auf der Reeperbahn nachts um halb eins‘ und auch ‚Die Männer sind alles Verbrecher‘! 19:30 Uhr, Kurhaus, Bad Salzuflen

Fr. 17.04.2026

Repaircafé im awb-Haus

Ehrenamtliche Reparateure unterstützen Sie dabei, Defekte an mitgebrachten Gebrauchsgegenständen zu untersuchen und im besten Falle gemeinsam zu reparieren. 14:00 - 17:00 Uhr, awb-Haus, Kiliansweg 7, 32108 Bad Salzuflen - Schötmar

So. 19.04.2026

Antik-Trödelmarkt

Der Antik-Trödelmarkt findet in der Regel am dritten Sonntag im Monat statt und hat eine Wettergeschützte Dachfläche von knapp 3.000 qm. Jeder der den Antik-Trödelmarkt besuchen oder ausstellen möchte, ist hier vor jedem Wetter geschützt.

Parkdeck HIT-Center, Schloßstr. 36a, Bad Salzuflen-Schötmar

So. 26.04.2026

Tanztee

Der Gala-Saal im Kurhaus verwandelt sich in ein „Tanzparkett“. Die Stadt Bad Salzuflen lädt wieder zum „Tanztee“ mit Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen ein. Das Staatsbad Orchester spielt Walzer, Rumba, Cha Cha Cha und Co. sowie gemischte Schlagmelodien auf.

15:00 Uhr, Kurhaus, Bad Salzuflen

Mi. 29.04.2026

Zwei Seiten - der Podcast über Bücher

Zwischen Christine Westermann und Mona Ameziane liegen zwei Generationen und unzählige Bücher in großen und kleinen Stapeln. Was sie vereint: ihre Leidenschaft für gute Geschichten. Solche, die das Leben schreibt, aber vor allem solche, die auf unseren Nachttischen landen. Gemeinsam diskutieren sie in diesem Literatur Podcast über die wichtigen und abseitigen Themen des Alltags, geraten ins Schwärmen oder ins Streiten und bringen das Beste mit, was ihre Bücherregale zu bieten haben.

19:00 Uhr, Kurhaus, Bad Salzuflen

Musikalische Veranstaltungen in Bergkirchen

Ev.-luth. Kirchengemeinde Bergkirchen

Bergkirchen 54, Tel.: 05266-992181, www.bergkirchen.net

100 Jahre Pop- und Jazzgeschichte

Sonntag 22. März um 15:00 Uhr

Am 22. März setzt sich um 15:00 Uhr die Reihe „Konzerte mit der HfM Detmold“ in der Kirche zu Bergkirchen fort. Zu Gast ist das Vokalensemble „Crumble“ mit Carmen Habbe, Isabella Champion, Alexander Leemhuis und Henrik Laufer.

Das aktuelle Programm, das im Rahmen der kommenden Konzerte der HfM Detmold in Bergkirchen präsentiert wird, lädt zu einer musikalischen Zeitreise durch 100 Jahre populärer Musik



ein. Zu hören sind unter anderem vokale Bearbeitungen von Werken Charlie Chaplins, John Coltranes, Elton Johns, Totos, Billie Eilishs und der A-cappella-Formation Pentatonix. Ergänzt wird das Konzert durch kurze Moderationen, die Einblicke in die Entstehung und Besonderheiten der einzelnen Stücke geben. Die Mischung aus kreativen Interpretationen aktueller Pop-Songs, Jazzstandards, Neukompositionen und Unterhaltungsmusik macht den besonderen Reiz des Ensembles aus. Stilistische Vielfalt, präzise vokale Umsetzung und ein feines Gespür für Klangfarben sorgen dafür, dass bei „Crumble“ alle Zutaten stimmen. „Crumble“ arrangiert Songs aus Pop und Jazz speziell für A-cappella-Besetzungen und verbindet bekannte Werke mit eigenen Bearbeitungen. Ziel ist es, populäre Musikformen in einen konzertanten Rahmen zu überführen und zugleich neue klangliche Möglichkeiten der menschlichen Stimme auszuloten. Eintrittskarten kann man unter karten@bergkirchen.net bestellen oder an der Tageskasse ab 14:00 Uhr kaufen.

Musikalische Ostermette

Ostersonntag 05. April um 06:00 Uhr

An Ostersonntag um 06:00 Uhr in der Früh findet die Ostermette bei Kerzenschein in der Kirche zu Bergkirchen statt. Auf dem Programm stehen barocke Kantaten von Johann Pachelbel und Dietrich Buxtehude. Der Nürnberger Komponist Johann Pachelbel (1653-1706) ist vor allem durch seinen berühmten Kanon und seine Orgelwerke bekannt. Des Weiteren komponierte er geistliche Werke wie Motetten, Kantaten oder geistliche Konzerte. Von Dietrich Buxtehude (1637-1707) wird die Kantate „Herzlich lieb hab ich Dich o Herr“ BuxWV 41 aufgeführt. Umfangreicher als das Orgelwerk ist Buxtehudes Vokalschaffen. Für die „Abendmusiken“ in der Lübecker Marienkirche schuf er über 100 Kantaten und geistliche Konzerte. Die Kantate „Herzlich lieb hab ich Dich o Herr“ ist eine der bedeutendsten Kantaten vor Johann Sebastian Bach und gilt als Höhepunkt der norddeutschen Choralbearbeitung.

Weiterhin werden österliche Werke für Bläser zu hören sein. Ausführende sind der Chor und Posaunenchor Bergkirchen und Musiker:innen aus der Region. Es wird eine Kollekte gesammelt. Im Anschluss sind alle zum Osterfrühstück eingeladen.

Anmeldung bitte unter gemeindebuero@bergkirchen.net bis zum 31. März 2026



Gemeinsam statt einsam.
Ich freue mich auf Sie.

Komm,
wir machen
etwas
Schönes.



Annabelle Matzen-Kochsiek
0521 96763828
@fraulein_annabelle
www.fraulein-annabelle.de

Handarbeitscafé in Schötmar

Neues Projekt für Handarbeitsinteressierten

Unabhängig von Alter und Nationalität haben Menschen in der Zeit von 15.30 Uhr - 17.00 Uhr die Möglichkeit, in gemütlicher Runde zu stricken, häkeln oder sticken. Alle 14 Tage montags können beim Handarbeiten bei Kaffee und Tee in den Räumen des gemeinnützigen Vereins awb „Arbeit-Werkstatt-Bildung“ im Kiliansweg 7 in Bad Salzuflen-Schötmar gemeinsame Nachmittage verbracht werden. Es ist unerheblich, in welchem Umfang handarbeitliche Fähigkeiten vorhanden sind. Vielmehr lernen die Teilnehmenden voneinander und unterstützen sich gegenseitig. Eine Teilnahmegebühr wird nicht erhoben. Anmeldungen E-Mail: info@awbev.de oder 05222-962 965-0

KANZLEI LINKENBACH · ERBRECHT & VORSORGE

RECHTSANWALT · FACHANWALT · NOTAR

Kanzlei Bad Salzuflen ²

im Haus Brandes'sche Apotheke von 1621

Am Markt 38 · 32105 Bad Salzuflen

Telefon 05222-94 43 888

E-mail: kanzlei@linkenbach.com · www.linkenbach.com

Kanzlei Bielefeld-Jöllenbeck ¹

Spezialkanzlei für Erbrecht und Vorsorge

Dorfstraße 28 · 33739 Bielefeld (Geschäftsstelle des Notars)

Telefon 05206-91 55-0 · Telefax 05206-87 67

Kanzlei Nordpark ²

Beratungs- und Vorsorgezentrum

Jöllenbecker Str. 132 · 33613 Bielefeld

Telefon 0521-96 20 75 20 · Telefax 0521-96 20 75 22

Parkplatzzufahrt über Bremer Str. 5 A

U-Bahn Haltestelle Nordpark

RA und Notar Jörg-Christian Linkenbach

Fachanwalt für Erbrecht · Fachanwalt für Steuerrecht
zert. Testamentsvollstrecker (DVEV) · Fachanwalt für Arbeitsrecht

Tätigkeitsschwerpunkte

- Gestaltendes Erbrecht (insbes. steuergünstige Erbfolge)
- Streitiges Erbrecht (insbes. Erb- und Pflichtteilsansprüche)
- Verwaltung (Testamentsvollstreckung, Nachlassverwaltung)
- Erbschaftsteuerrecht, Erbschaftsteuererklärungen
- Steuerstrafrecht (insbes. Selbstanzeigen, Auslandsvermögen)
- Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen
- Arbeitsrecht (insbes. Kündigungsschutz)
- Grundstücks- und Immobilienrecht

Termine aus Detmold

März 2026

Di. 17.03.2026

Nordwestdeutsche Philharmonie

Programm: www.nwd-philharmonie.de
19:30 Uhr, Hochschule für Musik, Konzerthaus, Neustadt 22

Do. 19.03.2026

Lesung „Die Erfinderin der Freiheit“

von und mit Elke Becker
19:00 Uhr, Stadtbibliothek, Leopoldstr. 5
32756 Detmold

Di. 24.03.2026

Premierenlesung „Dünenwut“

Autor Sven Koch liest an diesem Abend aus seinem neuen 9. Band seiner Nordsee-Krimis um Tjark Wolf und Femke Folkmer.
19:00 Uhr, Stadtbibliothek, Leopoldstr. 5
32756 Detmold

So. 29.03.2026

Hexenwahn & Aberglaube

Das Mittelalter war Ursprung vieler Legenden und Mythen. Kein Wunder, die Religion prägte das Leben, die Menschen fürchteten die Hölle und versuchten die göttlichen Gebote einzuhalten. Heilige und Reliquien wurden angebetet, um von Sünden erlöst zu werden. Die Kirche nutzte die Ängste der Gläubigen für ein cleveres und hochprofitables Geschäft: Ablassbriefe wurden für viel Geld verkauft - eine Vollkasko-Versicherung für das Jenseits, sozusagen. Diese Führung ist ein unterhaltsamer Streifzug durch Aberglaube, lippische Legenden und Mythen.
15:00 Uhr, Lippisches Landesmuseum
Ameide 4, 32756 Detmold

So. 29.03.2026

Konzert mit dem Oratorienchor Detmold

Louis Spohr: Des Heilands letzte Stunden
Nordwestdeutsche Philharmonie
Leitung: Florian Ludwig
19:30 Uhr, Hochschule für Musik, Konzerthaus, Neustadt 22

April 2026

Di. 07.04.2026

4. Meisterkonzert Sitkovetsky Trio

Werke von Beethoven, Chaminade und Schostakowitsch
Alexander Sitkovetsky: Violine, Isang En-
ders: Cello, Wu Qian: Klavier
Ludwig van Beethoven (1770 - 1827):
Klaviertrio Nr. 5 D-Dur op. 70 Nr. 1 „Geis-
tertrio“; Cécile Chaminade (1857 - 1944):
Klaviertrio Nr. 2 a-Moll op. 34
Dmitri Schostakowitsch (1906 - 1975):
Klaviertrio Nr. 2 e-Moll op. 67
18.30 Uhr, Konzerteinführung durch Inka
Jans um im Gartensaal
19:30 Uhr, Hochschule für Musik, Konzerthaus, Neustadt 22

Sa. 11.04.2026

Flohmarkt

Ameide/Wall/Allee in Detmold

Sa. 11.04.2026

**Date-Night Vocal Jazz
and Pop a cappella for Choir**

Syng Selected, Dänemark, Leitung: Morten
Vinther; Pop-Up, Leitung: Anne Kohler
19:30 Uhr, Hochschule für Musik, Konzerthaus, Neustadt 22

Do 16.04.2026

Dr. h. c. Gustav Grummel's Kostbarkeiten

Stellen Sie sich vor: Ein Altertumsforscher im Ruhestand, der nicht loslassen kann - und schon gar nicht von seiner Meinung. Er weiß alles besser - und genau das macht ihn so unterhaltsam: Dr. h.c. Gustav Grummel führt mit spitzer Zunge und jeder Menge Humor durch die Highlights des Lippischen Landesmuseums. Wer sich traut, mit ihm auf Tour zu gehen, erlebt keine gewöhnliche Führung, sondern eine Museumsstunde voller Geschichten, Seitenhiebe und Überraschungen. Anmeldung: Tel. 05231-99250 oder shop@lippisches-landesmuseum.de
17:30 Uhr, Lippisches Landesmuseum

So. 19.04.2026

Unerhört!

Liederabend mit Stephen Chambers und Christopher Harding
Die Liederabend-Reihe „Unerhört! – Begegnungen mit Komponistinnen“ ist Rechercheprojekt und Liederabend in einem. Ein Format über die „Unerhörten“, über Komponistinnen aller Epochen. Sie prägten weltweit das Musikleben und standen doch lange im Schatten ihrer männlichen Kollegen. In Porträtkonzerten befassen sich Sängerinnen und Sänger des Landestheaters intensiv mit den Werken, aber auch dem inspirierenden Leben komponierender Frauen.
19:30 Uhr, Fürstliches Residenzschloss
Schlossplatz 1

Di. 21.04.2026

Nordwestdeutsche Philharmonie

Programm: www.nwd-philharmonie.de
19:30 Uhr, Hochschule für Musik, Konzerthaus, Neustadt 22

Fr. 01.05.2026

Jörg Hartmann: Der Lärm des Lebens

In „Der Lärm des Lebens“ erzählt Jörg Hartmann auf hinreißende Weise seine Geschichte und die seiner Eltern und Großeltern. Es ist eine Liebeserklärung an die Kraft der Familie – und an den Ruhrpott. Ob es um die Situation seiner gehörlosen Großeltern im Nationalsozialismus geht, die Lebensklugheit seiner Mutter, die für kurze Zeit eine Pommesebude betrieb, die Demenzerkrankung seines Vaters, der Dreher und leidenschaftlicher Handballer war, die vielen skurrilen Erlebnisse in der Großfamilie oder um Schlüsselbegegnungen, die er als Schauspieler hatte - immer hält Hartmann die Balance zwischen Tragik und Komik. Jörg Hartmann gehört zu den bedeutendsten deutschen Charakterdarstellern. 1969 geboren, wuchs er in Herdecke, im Ruhrpott, auf.

3. Abonnementkonzert des Detmolder Kammerorchesters

Eleganz, Energie und Emotionen - Di. 14. April 2026 um 19:30 Uhr, Hochschule für Musik im Konzerthaus

Georg Friedrich Händel (1685 - 1759): Concerto grosso D-Dur op. 6/5 HWV 323

Ludwig van Beethoven (1770 - 1827): Klavierkonzert Nr. 3 c-Moll op. 37

Franz Schubert (1797 - 1828): Sinfonie Nr. 6 C-Dur, D 589

Minsoo Hong: Klavier, Detmolder Kammerorchester, Leitung: Daniel Stabrawa

Schon häufig haben sie das Auditorium im Konzerthaus verzaubert: die jungen Musikerinnen und Musiker des Detmolder Kammerorchesters (DKO) unter der Leitung von Daniel Stabrawa. Bei ihrem nächsten Auftritt am 14. April, um 19.30 Uhr, lassen sie Klänge von Händel, Beethoven und Schubert erstrahlen und ziehen mit filigranem Gespür für das Wesentliche Verbindungslinien zwischen den Epochen.



Foto: Eva Maria Richter

Kulturveranstaltungen im Augustinum

10. März 2026 - Kammermusik für Oboe und Klavier

Seit mehreren Künstlergenerationen behält Paris die Rolle einer Musikmetropole von Weltrang. Besonders vom Ende des 19. Jahrhunderts etabliert sich in der Stadt eine stilistisch sehr facettenreiche Musikszene, die neben der Pflege der klassischen Tradition aus der Vergangenheit auch der fortschreitenden Moderne gegenüber sehr offen steht. Hier treffen verschiedene künstlerische Richtungen und Tendenzen aufeinander.

Uhrzeit: 17:00 Uhr - Eintritt: 12,00 Euro, (10,00 Euro intern)

15. März 2026 - Save Paradise Jazz and more

Unter dem Motto „Save Paradise!“ bringt der Detmolder Chor JAM ein abwechslungsreiches Programm auf die Bühne im Augustinus-Saal. Mit Jazz Standards wie „My Funny Valentine“ über Song-Klassiker wie Joni Mitchells „Big Yellow Taxi“ bis hin zum aktuellen Charthit „Die With A Smile“ von Lady Gaga und Bruno Mars: Der rund 40 Stimmen starke und bunt gemischte Chor überzeugt mit seiner Begeisterung und authentischen Bühnenpräsenz, die das Publikum in seinen Bann zieht. Seien Sie dabei und genießen Sie die Klangvielfalt von JAM!

Uhrzeit: 17:00 Uhr - Eintritt: 12,00 Euro, (10,00 Euro intern)

24. März 2026 - Seidenstraße und Zentralasien Unterwegs im Herzen Asiens

Der Reisejournalist, Fotograf und Buchautor Robert Neu macht sich auf die Suche nach der Seele der Seidenstraße: Es geht durch Kirgistan, Usbekistan, Kasachstan und Tadjikistan. 16 Monate lebt und reist er mit seiner Frau Natascha vor Ort. Natascha stammt aus Sibirien, durch die gemeinsame Sprache Russisch können die beiden wunderbar hautnahen Kontakt zu den Menschen vor Ort aufzunehmen. Auf den Pfaden von Marco Polo geht es ins Pamir-Gebirge, zu Reiterfestspielen in Kirgistan und zu den sagenumwobenen Städten Samarkand, Buchara und Chiwa.

Uhrzeit: 17:00 Uhr - Eintritt: 10 Euro, (8,00 Euro intern)

29. März 2026 Einführungssoirée zu „Vom Fischer und seiner Frau“

Das Märchen von der Habgier und ihrer Konsequenzen in einem Auftragswerk des Landestheaters Detmold. Ballettabend von Katharina Torwesten (Choreografie) und Robert Lillinger (Komposition). Sie erfahren Wissenswertes zur Inszenierung und bekommen einen ersten Eindruck vom Text bzw. der Musik des jeweiligen Werkes. Der anschließende Gedankenaustausch mit den Künstler:innen rundet die Veranstaltung ab.

Uhrzeit: 17:00 Uhr, Eintritt: frei

16. April 2026 - Blues meets Gospel

Gute Laune und Spielfreude mit der „kleinsten Bigband der Welt“

Mit ihrem neuen Programm „Blues meets Gospel“ widmen Boogielicious mit Eco Rijken Rapp und David Herzel im Duo sich diesmal den Gospels und Spirituals und deren musikalischen Wurzeln. Freuen sie sich auf einen beschwingten und zugleich meditativen Abend mit einer guten Prise Boogie Woogie!

Uhrzeit: 17:00 Uhr - Eintritt: 12,00 Euro, (10,00 Euro intern)

Augustinum - 32760 Detmold - Römerweg 9
Tel.: 05231/984-0 - www.augustinum.de

Klangkosmos Weltmusik Hedin & Meidell (Schweden)

Folk auf Barockgeige und Nyckelharpa

Freitag 06. März 2026 um 19:30 Uhr

Hangar 21, Charles-Lindbergh-Ring 10, 32756 Detmold

Hedin & Meidell sind für ihren unverwechselbaren Sound und ihre unvergleichlichen Interpretationen auf Nyckelharpa und Barockvioline bekannt. Im Duo-Format schaffen sie komplexe Arrangements, die traditionellen Melodien des 18. Jahrhunderts neues Leben einhauchen. Idas Expertise in verschiedenen Geigenstilen und in der Barockmusik, kombiniert mit Johans innovativem Spiel der Nyckelharpa, prägt ihre komplexen Klanglandschaften, in denen sie reiche nordische Traditionen gefühlvoll wiederbeleben und nahtlos zu zeitgenössische Ausdrucksformen verbinden. Vergangenheit und Gegenwart jubiliert in schönsten Tönen! Johan Hedin und Ida Meidell sind führende Persönlichkeiten der nordischen Folk Szene.



Nisbet Sedrayeva Ensemble (Aserbaidtschan)

Betörender klassischer Mugham Gesang

Freitag 17. April 2026 um 19:30 Uhr

Hangar 21, Charles-Lindbergh-Ring 10, 32756 Detmold

Das Ensemble um die junge, aufstrebende Sängerin Nisbet Sedrayeva widmet sich dem klassischen aserbaidtschanischen Mugham. Sie wird begleitet von herausragenden Musikern auf der traditionellen Langhalslaute Tar, der viersaitige Stachelfiedel Kamancha, der Rahmentrommel Daf und der zylindrische Trommel Nagara. Der Mugham Stil spiegelt verschiedene Epochen der Geschichte des Kaukasus-Landes am Schwarzen Meer und seine Kontakte mit Persern, Armeniern, Georgiern und anderen Turk-Völkern wider. Es überlappen sich in der Musik mehrere Traditionen, die das Land seit vielen Jahrhunderten zu seiner eigenen Klangwelt geformt hat. Mugham gehört zu den modalen Stilen mit Tonskalen, die spezifische Mikrointervalle mit gefühlsmäßiger Tönung haben. Ziel eines Mugham-Instrumentalisten oder Sängers ist es, einen Modus möglichst ideenreich und virtuos auszugestalten, in stetigem und unaufhörlichem Fluss. Diese Klangkunst wird nicht bestimmt durch die Perfektion, mit der feste notierte Melodien interpretiert werden, sondern es zählen die Feinheiten und Freiheit der Improvisationen!



Termine aus Oerlinghausen

März 2026

Di. 03.03.2026

Vortrag: Im Galopp zum Burnout - von der Perfektion zur Depression

Referentin: Dr. Anita Helbing-Übelacker, Kreis Lippe, Der Vortrag ist kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten. Tel: 05231-62-7720

18:30 Uhr, Gesundheitszentrum Kreis Lippe, Detmolder Str. 6 - 10, Oerlinghausen

Fr. 06.03.2026

Gottesdienst zum Weltgebetstag

Herzliche Einladung zum Gottesdienst am Weltgebetstag mit Pfarrerin Susanne Tono und Team.

18:00 Uhr, Alexanderkirche Oerlinghausen

So. 08.03.2026

Tanztreff - Disco Ü60

Eintritt frei - ohne Anmeldung - tanz mit 17:30 - 20:00 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Strate-Haus, Bachstr. 15a, Lipperreihe

Mo. 09.03.2026

Vortrag: App auf Rezept

wie funktioniert eine digitale Gesundheitsanwendung (DiGA)? Viele Menschen nutzen Gesundheits-Apps um Schritte zu zählen, den Schlaf zu überwachen etc. Vom Arzt verordnete Apps könne Sie bei der Behandlung von Krankheiten wie z.B. Diabetes, Bluthochdruck, Depressionen unterstützen.

Referentin: Frau Block, Fa. Pohl-Boskamp Der Vortrag ist kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten. Tel: 05231-62-7720 oder per Email: gesundheitszentrum-oerlinghausen@kreis-lippe.de

15:30 Uhr, Gesundheitszentrum Kreis Lippe, Detmolder Str. 6 - 10, Oerlinghausen

Di. 10.03.2026

Vortrag: Ängste und Panikattacken – und was kommt dann?

Referentin: Dr. Anita Helbing-Übelacker, Kreis Lippe, Der Vortrag ist kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten. Tel: 05231-62-7720 oder per Email: gesundheitszentrum-oerlinghausen@kreis-lippe.de

18:30 Uhr, Gesundheitszentrum Kreis Lippe, Detmolder Str. 6 - 10, Oerlinghausen

Mi. 11.03.2026

Musikalisches Schaufenster

Seit einigen Jahren sind das Niklas-Luhmann-Gymnasium und der Musikverein Oerlinghausen Kooperationspartner im Bereich musischer Bildung für Schülerinnen und Schüler. Instrumentallehrkräfte des Musikvereins unterrichten im

Bläserklassen-Projekt des Gymnasiums und Schülerinnen und Schüler des Gymnasiums spielen in Ensembles des Musikvereins oder erhalten Instrumentalunterricht. Mit dem „Musikalischen Schaufenster“ präsentieren sich das Querflötenensemble, die Sinfonietta, das große Orchester des MVO sowie die Bläserklasse in einem gemeinsamen Konzert. Die Ensembleleitungen Regine Witt, Monika Krawulski, Andreas Friesicke und Alfons Haselhorst haben ein interessantes Programm zusammengestellt. Eintritt frei! 18:00 Uhr, Niklas-Luhmann-Gymnasium

Do. 12.03.2026

Lesung: Senneblues Jörg Czyborra

Buchhändler Kupery hat den Blues - und das nicht nur wegen des tristen Novemberwetters. Die Nachricht vom Tod eines alten Schulfreundes dämpft seine Laune, sein bester Freund stibitzt ihm die Haschischkekse, und selbst der Diebstahl eines wertvollen Gemäldes erregt kaum seine Aufmerksamkeit. Ein humorvoller Regionalkrimi aus der Senne!

19:00 Uhr, AWO Begegnungshaus Lipperreihe

Fr. 20.03.2026

Windows 11

Schritt für Schritt einfach erklärt

Ihr Laptop bzw. Notebook muss das Betriebssystem Windows 11 haben, dann sind Sie hier richtig. Dieser Grundkurs bietet Ihnen eine Einführung in die Bedienung des Gerätes und die unzähligen Nutzungsmöglichkeiten werden sich Ihnen erschließen. Kurs-Nr. F5536OE - Anmeldung bis 13.03.2026 - vhs Lippe-West 09:30 - 15:30 Uhr, Bürgerhaus, Tönsbergstr. 3, 33813 Oerlinghausen

So. 22.03.2026

Wanderung: Auf den Spuren der Schlüsselarten - Erfolge in der Waldweide

Gemeinsam lernen wir die Architekten unserer Landschaft kennen. Festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Teilnahme auf eigene Verantwortung, keine Anmeldung Veranstalter: Naturparkführer-Verein 10:00 Uhr - 13:00 Uhr

Parkplatz am Ende der Sennestraße

April 2026

So 05.04.2026

Wanderung: Am Anfang war das Ei?!

Die Entwicklung der Vogelwelt

Auf dieser Führung erforschen wir den Ursprung der Vögel. Sind die Dinosaurier wirklich ausgestorben?

ohne Anmeldung, festes Schuhwerk 11:00 Uhr, Parkplatz am Ende der Sennestraße

So. 12.04.2026

Tanztreff - Disco Ü60

Eintritt frei - ohne Anmeldung - tanz mit 17:30 - 20:00 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Strate-Haus, Bachstr. 15a, Lipperreihe

Sa. 18.04.2026

Bergstadt-Putz

Passend zum Frühlingsbeginn organisieren die Stadtteile in Zusammenarbeit mit Oerlinghausen Marketing und mit Unterstützung des städtischen Bauhofes zum vierten Mal den Frühjahrsputz in der Bergstadt. in allen Stadtteilen. Greifzangen, Mülltüten und Einmalhandschuhe werden den Helferinnen und Helfern zur Verfügung gestellt. Das Tragen von Warnwesten wird von den Ausrichtern empfohlen. Ein geringfügiges Kontingent an Warnwesten steht auch an den Startorten zur Verfügung.

10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Helpup Startpunkt: „Kamener Kreuz“

Allianz Büro Kamil Gorny

Lipperreihe Startpunkt:

Nahkauf LiLi-Markt, Dalbker Straß e54

Südstadt Startpunkt: Dietrich-Bonhoeffer-Haus/Heinrich-Drake-Platz

Kernstadt Startpunkt:

Parkplatz des Gymnasiums

Mo. 20.04.2026

Lesung: Denis Scheck

„Schecks Bestsellerbibel“

Deutschlands bekanntester Literaturkritiker hält furchtlos Strafergericht über die SPIEGEL-Bestsellerlisten der letzten 20 Jahre: Welche Bücher sind ärgerliche Zeitfresser, welche beglückende Lebensbegleiter? Denis Scheck nimmt uns mit auf eine literarische Zeitreise durch die Höhen und Tiefen der deutschen Leselandschaft und lehrt die Zehn Gebote des Lesens.

19:00 Uhr, Mensa Heinz-Sielmann-Schule, Weerthstr. 2

Sa. 25.04.2026

Pflanzentauschbörse der Agenda 21

Tauschen Sie oder lassen Sie sich beraten. Schulhof Heinz-Sielmann-Schule Weerthstr. 2, 33813 Oerlinghausen

So. 26.04.2026

54. Hermannslauf

ein tolles Ereignis in der Innenstadt Start am Hermannsdenkmal um 11:00 Uhr. In der Oerlinghauser City sind die ersten Läufer ca. gegen 12:00 Uhr.

Gewissheiten

Ausstellung von Veit Mette

vom 01.03. - 26.04.2026

Alte Synagoge - Tönsbergstraße 4 - Oerlinghausen

Der Bielefelder Fotograf Veit Mette, 1961 geboren, ist vielen durch seine dokumentarischen Schwarz-Weiß-Aufnahmen bekannt. Unter anderem durch seine Bethel-Fotografien auf der MoBiel-Straßenbahn. In den letzten Jahren hat Mette sein Sujet und seine Themen radikal erweitert. Mit Hilfe digitaler Mehrfachblichungen schafft er visuelle Welten, die eher die Anmutung von Malerei oder grafischen Arbeiten haben. Seine ‚Porträts‘ brechen radikal mit der Formensprache der Fotografie und erscheinen eher wie flüchtig gezeichnete Skizzen. Im Kunstverein präsentiert er darüber hinaus Arbeiten, die sich im weiteren Sinn mit den gesellschaftlichen Verwerfungen der letzten Jahre auseinandersetzen. Themen wie Ökologie und Urbanität, aber auch politische Zerrissenheit sind in den Bildern zu sehen oder eher zu erahnen. Gewissheiten sind es gerade nicht, die uns in den Bildern begegnen, die Suche danach ist es umso mehr.

Damit setzt der Kunstverein Oerlinghausen die Diskussion über diese Fragen in seiner fotografische Ausstellungsreihe fort, an der sich in den vergangenen Jahren beispielsweise Gottfried Jäger (2006), Karl-Martin Holzhäuser (2007), Jörg Boström (2008), Ricarda Treppner (2019), Iris Friedrich (2022), Grzegorz Litynski und die Fotografen des Lonka-Projekts (2023) sowie Adrian Sauer (2025) beteiligt haben.

FOTOGRAFIE


KUNSTverein
 Oerlinghausen e.V.





Veit Mette

Gewissheiten

01.03.-26.04.2026

Kunstverein Oerlinghausen e.V.
 Alte Synagoge
 Tönsbergstraße 4
 33813 Oerlinghausen

Kontakt:
 www.kunstverein-oerlinghausen.de
 info@kunstverein-oerlinghausen.de
 @kunstverein_oerlinghausen

Telefon:
 05202.6170;
 nur während der Öffnungszeiten:
 05202.158448

Öffnungszeiten:
 samstags 15-17 Uhr,
 sonntags 11-13 und 15-17 Uhr
 sowie auf Anfrage

Tanztreff „Disco Ü 60“

im Strate-Haus in Oerlinghausen-Lipperreihe
 Der Tanztreff „Disco Ü 60“
 findet an jedem 2. Sonntag im Monat statt.

Alle Tanzbegeisterten um die 60 Jahre, die Spaß am Tanzen haben, sind herzlich willkommen. Getanzt wird zu Musik der 60, 70, 80 und 90iger Jahre und auch zu aktuellen Hits! Der Eintritt ist frei. Kommt zu uns - tanzt mit! Am Sonntag, den **08. März** und **12. April 2026** darf wieder in der Zeit von **17.30 bis 20.00 Uhr** getanzt werden. Das Strate-Haus, AWO Ortsverein Lipperreihe e.V. befindet sich in der Bachstr. 15a in Oerlinghausen-Lipperreihe.



Bei Fragen gern anrufen:

Barbara Hollwegs - Tel. 05232-97 11 30

Smartphone-Club Android

Mo. 16.03.2026 & Mo. 08.12.2025

von 11:00 - 12:30 Uhr

Dieser Smartphone-Club ist ein offenes Angebot für Nutzer von Android-Smartphones, die bereits unsere Kurse besucht haben oder selbst schon erste Erfahrungen mit ihrem Smartphone sammeln konnten. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit anderen auszutauschen, lernen Sie neue Apps kennen und lassen Sie sich bei ihren individuellen Problemen helfen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (mit Ladegerät) zum Unterricht mit. Der Kurs findet am **Mo. 16.03.2026 (Kurs-Nr. F5451OE)** und ein weiterer am **Mo. 13.04.2026 (Kurs-Nr. F5452OE)** von 11:00 - 12:30 Uhr im Bürgerhaus, Tönsbergstr. 3 in Oerlinghausen statt. Kursgebühr 9,20 Euro. Anmeldung bis 09.03. bzw. 07.04.2026

Anmeldung über VHS Lippe-West

Telefon 05232-9550-0 · E-Mail: info@vhs-lw.de

Vortrag: App auf Rezept - wie funktioniert eine digitale Gesundheitsanwendung (DIGA)?

Mo. 09.03.2026, 15:30 Uhr - 17:00 Uhr

Gesundheitszentrum, Detmolder Str. 6 - 10, Oerlinghausen

Viele Menschen nutzen Gesundheits-Apps um Schritte zu zählen, den Schlaf zu überwachen etc. Vom Arzt verordnete Apps könne Sie bei der Behandlung von Krankheiten wie z.B. Diabetes, Bluthochdruck, Depressionen unterstützen.

Referentin: Frau Block, Fa. Pohl-Boskamp

Vortrag: Ängste und Panikattacken - und was kommt dann?

Di. 10.03.2026 um 18:30 Uhr

Gesundheitszentrum, Detmolder Str. 6 - 10, Oerlinghausen

„Ängste und Panikattacken - und was kommt dann?“

Referentin: Dr. Anita Helbing-Übelacker, Kreis Lippe

Die Vorträge sind kostenfrei - um Anmeldung wird gebeten

Tel: 05231-62-7720 oder per

Email: gesundheitszentrum-oerlinghausen@kreis-lippe.de

Gesundheitszentrum Lippe, Detmolder Str. 6 - 10, Oerlinghausen



Alle Gruppen des Netzwerks sind offene Gruppen, an denen Interessierte jederzeit teilnehmen können (ggf. mit vorheriger Anmeldung). Einen Mitgliedsbeitrag gibt es nicht. Alle interessierten Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen.

Netzwerkfrühstück

Termin: **07.03. und 04.04.** - im ‚B-vier‘, Raum Myslakowice, Parkstraße 6. Jeden 1. Samstag im Monat um 10.00 Uhr. Für das leibliche Wohl beim Netzwerkfrühstück sorgen die Küchenbienen. Die Organisationsgruppe bereitet die Räumlichkeiten vor. Die Teilnahme ist kostenlos, für den Verzehr wird um eine Spende gebeten. Infos: Gerd Wolter, Tel.: 0160-254 20 60, E-Mail: g.wolter@netzwerk-leopoldshoehe.de

Gruppe „Besser hören“

In vielen Situationen des Alltags gibt es für Schwerhörige oft Probleme. Sei es ein neues Hörgerät oder der Umgang damit. Rufen Sie mich an oder senden Sie eine E-Mail, wie vereinbaren einen Termin. Infos: Anne Ohletz, Tel.: 05202-84177
E-Mail: a.ohletz@netzwerk-leopoldshoehe.de

Besuch von Ausstellungen

Die Gruppe besucht Ausstellungen der umliegenden Museen je nach Angebot 2 - 4 mal im Jahr, wobei es sich nicht nur um Kunstausstellungen handelt. Infos: Margarete v. Bieberstein, Tel. 05202-84132

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.: 05202-956960 5, E-Mail: hoffmannklaubi@t-online.de - Nächster Termin: zur Zeit Winterpause

Digitale Medien

Die Gruppe ‚Digitale Medien‘ trifft sich am Dienstag in einer geraden Kalenderwoche von 9.30 bis 11.30 Uhr im Begegnungszentrum ‚B-vier‘ in Asemissen, Parkstraße 6. Nächste Termine: 17.03.2026
Infos: Harald Poppek, Tel.: 05202-81735, E-Mail: h.poppek@netzwerk-leopoldshoehe.de

Doppelkopfgruppe

Die Gruppe trifft sich am 1. und 3. Freitag im Monat von 9.30 Uhr bis ca 12.00 Uhr im ‚B-vier‘.
Info: Hans-Hermann Wittenbreder, Tel.: 0157-89625226 - Nächste Termine: 06.03.2026

Erzählcafé

23.02.2026 - Ahnenforschung verstehen lernen im Erzählcafé um 15:00 Uhr, im LEO´S, Schulstraße 33, Leopoldshöhe, Infos: Heinz-Detlev Gadow, Tel.: 05202-81321, E-Mail: hdgadow@gmx.de

Gymnastik-Gruppe „Fit bis ins hohe Alter“

Jeden Montag in den geraden Kalenderwochen (nicht in den Schulferien) um 09:00 Uhr Gymnastik in der Turnhalle des Begegnungszentrums ‚B-vier‘ in Asemissen. Infos: Uschi Apel, Tel. 05202-82097, Nächste Termine: 16.03.2026

Handarbeitsgruppe

Die Gruppe trifft sich jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr im ‚B-vier‘
Infos: Ursula Starke, Tel. 0173-2073464, Nächste Termine: 04.03., 18.03.2026

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: Bernhard Bathe, Tel. 0151-28149264 und Dieter Eitzen, Tel.: 05202-9239567

Malkreis

Jeden 1. Mittwoch im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr im ‚B-vier‘, Raum Myslakowice in Leopoldshöhe (nicht in den Schulferien).
Infos: Edith Neuhaus, Tel.: 05202-81581, Nächste Termine: 04.03.2026

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. Infos: Klaus Jakusch, Tel.: 05208 8460, E-Mail: k.jakusch@netzwerk-leopoldshoehe.de, Termin: zur Zeit Winterpause

Schwimmen und Wassergymnastik

Jeden Dienstag in den ungeraden Kalenderwochen im VITASOL in Bad Salzuffen. Treffpunkt um 10:50 Uhr im großen Aktivbecken zur Wassergymnastik. Infos: Uschi Sternberg, Tel. 05202-99 80 750. Nächste Termine: 10.03.2026

Skatgruppe

Jeden Donnerstag von 09:30 (neuer Spielbeginn) bis 12:30 Uhr im BIB, Leopoldshöhe, Bürgermeister-Brinkmann-Weg. Mitspielerinnen und Mitspieler sind willkommen! Infos: Dieter Grieger, Tel.: 05208-79 97. Nächste Termine: 05.03.2026

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. Nächster Termin: zur Zeit Winterpause

Spielenachmittag

Jeden 3. Donnerstag im Monat um 15:00 Uhr im ‚B-vier‘ in Asemissen, Parkstraße 6, Raum Myslakowice. Bringen Sie Ihr Wunschspiel mit: Kartenspiele, Bridge, Canasta, Rommé, Rummikub, Mühle, Dame oder Schach, Tischspiele usw. Wir erklären auch gern neue Spiele.
Infos: Renate Lissel, Tel.: 05202-2977736, Giesela Stöve, Tel.: 05202-927366. Nächste Termine: 19.03.2026

Wandern mit dem Netzwerk

Nächster Termin: Sa. 21.03.2025, durch den Salzuffer Stadforstz und den Kurpark. Infos: Margrit und Klaus Jakusch, Tel.: 05208-8460

Termine aus Leopoldshöhe

Do. 12.03.2026

Richtig vererben - Wie gestalte ich (m)ein Testament?

Was muss ich beim digitalen Nachlass beachten? Oft fehlt beim Erbfall ein (gültiges) Testament. Nicht selten streiten sich deshalb die Angehörigen um das Erbe. Wenn solche Streitigkeiten durch ein Testament vermieden werden sollen, stellen sich bei der Abfassung des letzten Willens insbesondere folgende Fragen: Wie schreibe ich ein rechtsgültiges Testament? Diese und viele weitere Fragen werden vom Team der Kanzlei Hüseemann und Kurt behandelt. Eine Anmeldung ist erforderlich. Kursgebühr: 9,00 Euro, Anmeldung bitte unter Angabe der Kursnummer: F1300LE über die Homepage der vhs Lippe-West: www.vhs-lw.de 18:00 - 19:30 Uhr, vhs im Bildungscampus, Schulstr. 25 b, 33818 Leopoldshöhe

So. 15.03.2026

Konzert Drei Sparren

Stille Stunde Leopoldshöhe

18:00 Uhr, Ev. ref. Kirche Leopoldshöhe

Mi. 25.03.2026

Herz & Seele Trauercafé

Das Trauercafé soll immer am vierten Mittwoch im Monat stattfinden. Wir treffen uns erstmalig am 25. März. Damit wir besser planen können, freuen wir uns über Ihre Anmeldung im Büro der Diakoniestation (Tel. 05202/83525) oder im Gemeindebüro der ev. ref. Kirchengemeinde Leopoldshöhe (Tel. 05208/255) 15:00 Uhr - 16.30 Uhr, Gemeindehaus der ev.-ref. Kirche Leopoldshöhe

So. 05.04.2026

Osterfeuer auf dem Heimathof

Um 17:00 Uhr, es beginnt mit dem Ostereiersuchen für die Kids auf der Obstwiese. Anschließend wird das kleine Osterfeuer für die jüngsten Heimatfreundinnen und Heimatfreunde angezündet. Bei Einbruch der Dunkelheit wird dann das große Osterfeuer entfacht. Wie immer werden die Ehrenamtlichen des Heimatvereins die Gäste mit kühlen (bei kühlen Temperaturen auch warmen) Getränken und Leckerem vom Grill verwöhnen und alles für angenehme, fröhliche Stunden auf dem Heimathof gestalten. Die Veranstalter weisen darauf hin, dass die Anzahl der Parkplätze am Heimathof begrenzt ist und entlang der Straße "Zum Heimathof" nicht geparkt werden darf. Nutzen Sie die Parkplätze am Rewe/ Aldi an der Krentrufer Str.

Sa. 25.04. - So. 26.04.2026

Reitturnier RV Lützw Schuckenbaum

Bei unserem Hallenturnier sind nicht nur alle Teilnehmer und deren Freunde und Familien willkommen, sondern auch alle Reitsportinteressierten aus der Region.

Reitverein Schuckenbaum, Eckendorfer Straße 74, Leopoldshöhe

Sa. 30.05.2026

Kirche trifft Country

Der Kirchhof verwandelt sich in einen Ort voller mitreißender Countrymusik, guter Stimmung und kulinarischer Genüsse. Zwei herausragende Musiker treffen hier aufeinander: Lars Tjorven aus Hamburg und Frank Kaneström aus Rosenheim in Bayern, gemeinsam als Duo „Roots & Legacy“. Der Eintritt ist frei, Spenden sind herzlich willkommen.

18:00 Uhr, im Kirchhof der ev.-ref. Kirche Leopoldshöhe



**jeden 3. Montag im Monat um 19.30 Uhr
Aula der Grundschule Nord - Schulstraße 31**

16.03.2026 um 19:30 Uhr

Unterricht mit Pinguin

„Der Pinguin meines Lebens“ eine herzliche Komödie mit Tiefgang im Vorprogramm Kino „Made in Lippe“: Marion Prill zu Gast in Leos Kino. Lehrer Tom Michell unterrichtet in Buenos Aires eigentlich verwöhnte Söhne der argentinischen Oberschicht. Doch seit einem Urlaub in Uruguay weicht ihm ein Pinguin nicht mehr von der Seite. Michell nimmt das Tier mit - das wird sein Leben verändern. Regisseur Peter Cattaneo („Ganz oder gar nicht“) erzählt in unterhaltsamer Form die wahre Geschichte eines Mannes, der sich von der Gesellschaft verabschiedet und ins Private zurückgezogen hat. Durch den auffälligen Pinguin knüpft Michell aber neue Kontakte und merkt, dass im Argentinien des Jahres 1976 nichts in Ordnung ist. Das Militär putscht in diesem Jahr gegen die demokratisch gewählte Präsidentin Isabel Péron. Die Zeit der Militärdiktatur beginnt. Michell lernt, sich einzumischen. Cattaneo betont die lustigen Momente seiner Geschichte, doch der grausige historische Hintergrund bleibt stets präsent und wird nicht verharmlost. Im Vorprogramm präsentiert die lippische Künstlerin Marion Prill ihren neuen Animationskurzfilm. Frau Prill wird für ein kurzes Filmgespräch zur Verfügung stehen.

Veranstaltungen des Heimatverein Leopoldshöhe

Zum Heimathof 14a - 33818 Leopoldshöhe

10. März von 17:00 Uhr - Volksliedersingen

Seit drei Jahren laden Claudia Albri und Anneliese Tank mit ihren Akkordeons zum Volksliedersingen ein. Im Mittelpunkt steht nicht die perfekte Stimme, sondern die Freude am gemeinsamen Singen. Viele Stimmen, die zusammenklingen, schaffen Verbundenheit. Volkslieder bewahren Traditionen und halten sie lebendig. Das Singen findet einmal im Monat im Backhaus statt, jeden zweiten Dienstag um 17.00 Uhr auf dem Heimathof. Alle sind herzlich willkommen - ob Mitglied oder nicht. Kommen Sie vorbei, singen Sie mit oder hören Sie einfach zu.



Wir sind Ihr kompetenter Ansprechpartner, wenn es um Floristik, Pflanzen, Hochzeits- und Trauerfloristik geht



blattwerk

— by Rosen Klee —
Floristik | Pflanzen | Wohnaccessoires

Hauptstr. 262 | 33818 Leopoldshöhe | 05202 - 995092
im Einkaufszentrum ALDI / REWE Asemissen



Schenken und Vererben mit Sinn und Verstand

von Jörg-Christian Linkenbach, Rechtsanwalt und Notar a.D., Notariatsverwalter, Fachanwalt für Erbrecht und Steuerrecht, zertifizierter Testamentsvollstrecker, Fachanwalt für Arbeitsrecht in Bielefeld

Was macht der Notar, wenn er keiner mehr ist?

Schon seit dem 01. September 2025 bin ich „Notar a.D.“. Das klingt nach Ruhestand und Füße hochlegen. So ist es aber keineswegs! Einerseits bin ich zum Verwalter meines eigenen Notariats bestellt und habe in dieser Funktion bis zum 31. August 2026 noch gut 500 Urkunden abzuwickeln. Andererseits habe ich nicht die geringste Lust, nun meinen Traumberuf „an den Nagel zu hängen“. Es wäre doch geradezu absurd, wenn man gezwungenermaßen seine Tätigkeit grade dann einstellen müsste, wenn man auf dem Zenit der beruflichen Erfahrung, des Fachwissens und der Akzeptanz durch unzählige Mandanten steht. So kann auch überhaupt keine Rede davon sein, dass ich meine Berufstätigkeit einschränken oder gar die Praxis schließen werde. Genau das Gegenteil ist der Fall! Vor gut zwei Jahren habe ich eine junge Kollegin gefunden, die das Erbrecht genauso liebt wie ich selbst. Sie ist außerordentlich begabt und fleißig und leistet mir schon jetzt sehr wertvolle Zuarbeit bei erbrechtlichen Mandaten, aber auch in Angelegenheiten der Erbschaftsteuer. Ich würde mich freuen, wenn sie nach Abschluss der Ausbildung in meine Praxis mit einsteigen würde. Sie kommt aus Estland, spricht aber praktisch akzentfrei Deutsch, Englisch, Russisch und natürlich ihre Muttersprache.

Gerade im Erbrecht sind solche Naturtalente außerordentlich selten, denn das Erbrecht führt in der juristischen Ausbildung regelrecht ein „Schattendasein“. Ich selbst - das darf man öffentlich kaum sagen - habe während meiner gesamten juristischen Ausbildung lediglich eine einzige Doppelstunde Erbrecht an der Universität Bielefeld gehört und es war so furchtbar langweilig! Die heutigen Kenntnisse habe ich mir - der Not gehorchend - während des Studiums selbst beigebracht. Dass diese Bemühungen nicht ganz erfolglos verlaufen sind, konnte man auch aus meiner mehr als 140 Seiten umfassenden Examenshausarbeit zum Erbrecht entnehmen,

die seinerzeit mit der für Juristen sehr seltenen Note „gut“ bewertet worden ist. Ich kann mit Fug und Recht sagen, dass ich während der vier Wochen der Anfertigung der Examenshausarbeit den erbrechtlichen Grundstock dessen lernen musste, was auch heute mein tägliches Berufsleben ausmacht.

Was aber macht nun der Notar, wenn er keiner mehr ist?

Selbstverständlich werde ich auch zukünftig Verträge für eine **steuergünstige Vermögensnachfolge, Testamente, Immobilienübertragungen, Erbverträge und Vorsorgevollmachten etc.** gestalten. Das in mehr als 25 Jahren Notartätigkeit erworbene Spezialwissen wird nicht mit dem Amtssiegel an den Landgerichtspräsidenten zurückgegeben. Es bleibt lebenslang erhalten und wird darüber hinaus noch aktualisiert und ausgebaut. Der „Nur-Anwalt“ hat den entscheidenden Vorteil, dass er - anders als der Anwaltsnotar - parteiisch sein darf und sogar parteiisch sein muss.

Wer also eine interessengerechte Betreuung und Vertretung bei seinem Immobiliengeschäft oder einer Erbaueinandersetzung wünscht, der wird diese Vertretung beim „Nur-Anwalt“ vielleicht eher und einfacher finden, als bei dem zur Unparteilichkeit verpflichteten Notar. Der Notar a.D. ist auch zweifelsfrei dazu berechtigt, kostenfreie Vorträge („Schenken und Vererben mit Sinn und Verstand“ und „Vollmachten und Verfügungen“) anzubieten sowie - ebenfalls kostenfreie - Testaments-Check-Veranstaltungen durchzuführen. Beides war bislang von der Aufsichtsbehörde der Notare kritisch beäugt worden, denn Notare dürfen bekanntlich nicht werben.

Bitte bleiben Sie gesund, vorsichtig und zuversichtlich!

Jörg-Christian Linkenbach

Tel.: 05206/9155-0 · Email: kanzlei@linkenbach.com

www.linkenbach.com

Einladung zum kostenfreien Testaments-Check und zu Vorträgen

im Beratungs- und Vorsorgezentrum, Jöllennecker Str. 132, 33613 Bielefeld (ehem. Volksbankfiliale)

An allen Veranstaltungstagen findet jeweils von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr die kostenfreie Überprüfung vorhandener Testamente und Vorsorgevollmachten im Rahmen einer Kurzberatung (Dauer bis zu 15 Minuten) statt.

Die vorherige telefonische Anmeldung unter Tel.: 05206/9155-0 ist aufgrund der begrenzten Zeit erforderlich.

Referent: Rechtsanwalt und Notar a.D., Jörg-Christian Linkenbach, Fachanwalt für Erbrecht und Steuerrecht, Vorsorgeanwalt

In meinem Vortrag „Vollmachten und Verfügungen“ erhalten die Teilnehmer ein umfangreiches Skriptum mit einem entsprechenden Mustertext einschließlich Patientenverfügung.

Mittwoch, 11. März 2026

16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kostenfreier Testaments- und Vollmachten-Check

18.00 Uhr bis 19.15 Uhr

Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Mittwoch, 25. März 2026

16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kostenfreier Testaments- und Vollmachten-Check

18.00 Uhr bis 19.15 Uhr

Vortrag: Schenken und Vererben mit Sinn und Verstand

Mittwoch, 15. April 2026

16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kostenfreier Testaments- und Vollmachten-Check

18.00 Uhr bis 19.15 Uhr

Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Mittwoch, 29. April 2026

16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kostenfreier Testaments- und Vollmachten-Check

18.00 Uhr bis 19.15 Uhr

Vortrag: Schenken und Vererben mit Sinn und Verstand

Herzlich Willkommen! - Eine telefonische Anmeldung wird erbeten unter der Rufnummer 05206/9155-0

Anfahrt mit dem Auto: Parkplätze für Besucher erreichen Sie über die Bremer Straße (Navi: Bremer Str. 5 A) 33613 Bielefeld

Öffentliche Verkehrsmittel: Stadtbahn Linie 3, Haltestelle Nordpark

Achtung, Taschendiebe!

Taschendiebe machen sich insbesondere das Gedränge bei Veranstaltungen, in Geschäften, an Haltestellen oder öffentlichen Verkehrsmitteln zunutze, um zuzuschlagen. Doch schon mit einfachen Verhaltensmaßnahmen können Sie sich davor schützen, Opfer eines Diebstahls zu werden.

Hier die Infos Ihrer Polizei:

Neben Fahrraddiebstahl und Sachbeschädigungen sind Taschendiebstähle die häufigsten Delikte im öffentlichen Raum. Laut Polizeilicher Kriminalstatistik wurden im Jahr 2024 in Bielefeld 436 Taschendiebstähle angezeigt.

Die Tatzeiten des Taschendiebstahls folgen den Tatgelegenheiten: So schlagen die Diebe in den öffentlichen Nahverkehrsmitteln überwiegend in der „Rush-Hour“ zu. Entsprechende Brennpunktzeiten in den Einkaufszentren sind die Stunden vor Ladenschluss, während Aktionstagen (zum Beispiel Schlussverkäufe) und insbesondere in der Vorweihnachtszeit, wenn es auf den Weihnachtsmärkten wieder vermehrt zu Gedränge und Rempelen kommt.

Einer lenkt ab, ein anderer greift rein

Die Diebe arbeiten oft in Gruppen: Einer lenkt das Opfer ab, indem er es zum Beispiel anrempelt, um eine Auskunft, Hilfe oder Geld bittet. Manchmal wird sogar ein künstlicher Stau auf der Rolltreppe verursacht. Diesen Moment nutzt der oder die Nächste, um die Beute blitzschnell aus der Tasche oder der Kleidung zu stehlen und gibt sie an eine dritte Person weiter, die damit verschwindet. Die Methoden sind vielfältig und reichen vom Beschmutzer-Trick bis hin zum Anrempel-Trick.

So schützen Sie sich vor Taschendieben:

- Tragen Sie Geld, Schecks, Kreditkarten und Papiere immer in verschiedenen verschlossenen Innentaschen der Kleidung möglichst dicht am Körper.
- Nehmen Sie nur so viel Bargeld und Wertsachen mit wie nötig.

- Tragen Sie Hand- und Umhängetaschen verschlossen auf der Körpervorderseite oder klemmen Sie sie sich unter den Arm.
- Bewahren Sie Kredit- und Bankkarten und PIN getrennt voneinander auf und lernen Sie die PIN auswendig.
- Legen Sie Geldbörsen nicht oben in Einkaufstasche, Einkaufskorb oder Einkaufswagen, sondern tragen Sie sie möglichst immer körpernah.
- Hängen Sie Handtaschen im Restaurant, im Kaufhaus oder im Laden (selbst bei der Anprobe von Schuhen oder Kleidung) nicht an Stuhllehnen und stellen Sie sie nicht unbeaufsichtigt ab.
- Wenn möglich, achten Sie auf genügend Abstand zu fremden Personen.

Und wenn es doch passiert ist?

Ist Ihnen Ihre Zahlungskarte abhandengekommen, lassen Sie diese sofort sperren (Sperr-Notruf 116 116). Damit Ihre Debitkarte auch für das elektronische Lastschriftverfahren (SEPA Lastschrift) gesperrt werden kann, für das nur eine Unterschrift und keine PIN benötigt wird, müssen Sie den Verlust der Polizei melden. Nur dort kann eine so genannte KUNO-Sperrung bei den Handelsunternehmen veranlasst werden. Dies erfolgt in der Regel im Rahmen einer Anzeigenerstattung.



Kriminalhauptkommissar Dirk Trümper vom Kommissariat für Vorbeugung und Opferschutz



Zu guter Letzt: Sie möchten sich über gängige Tricks informieren? Scannen Sie einfach den QR-Code mit ihrem Handy und erfahren Sie weitere nützliche Tipps.

Bleiben Sie aufmerksam, auch im Gedränge, herzlichst, Ihr Dirk Trümper - Polizei Bielefeld

Verein awb e.V. nimmt gerne ausrangierte Fahrräder entgegen

Der gemeinnützige Verein awb e.V. Arbeit-Werkstatt-Bildung in Bad Salzuflen-Schötmar nimmt Fahrradspenden in Form von ausrangierten Fahrrädern entgegen. Auch Kinderfahrräder, aus denen der Nachwuchs „herausgewachsen“ ist, werden sehr gerne angenommen.

Mit einer solchen Fahrradspende werden ausrangierte Fahrräder nicht nur sinnvoll weiterverwertet, in der Fahrradwerkstatt des Vereins werden dadurch auch Arbeitsplätze für Menschen geschaffen, die wieder an das Arbeitsleben herangeführt werden. Sie bereiten die „Drahtesel“ auf und

setzen sie wieder Instand. Dabei wird auch schon einmal aus mehreren alten Fahrrädern ein neues gemacht. Die restaurierten Fahrräder werden anschließend kostengünstig an Menschen mit geringem Einkommen abgegeben, für die ein eigenes Fahrrad sonst schwer zugänglich wäre. Falls erforderlich, können die Fahrradspenden in Einzelfällen auch abgeholt werden.

Der Verein ist telefonisch unter der Rufnummer 05222-962 965 0 oder per E-Mail unter info@awbev.de zu erreichen.

„hilf auf“ Tagespflege entlastet pflegende Angehörige

Abwechslungsreiches Tagesprogramm verbessert die Lebensqualität von Menschen mit Unterstützungsbedarf

Sie stehen vor der Herausforderung, ihren Alltag, die Berufstätigkeit und Familie mit der engagierten Pflege und Betreuung ihres Angehörigen zu vereinbaren? Die *hilf auf* Tagespflege ist eine wichtige Ergänzung zum ambulanten Pflegedienst zu sehen, durch die pflegende Angehörige entlastet werden bzw. erst in die Lage versetzt werden, die Pflege zuhause über einen längeren Zeitraum zu übernehmen. Die Tagespflege ist ein Angebot, das hilfebedürftige Menschen tagsüber aufnimmt und ihnen Kontakt mit anderen Menschen ermöglicht, mit denen sie gemeinsame fröhliche Momente genießen können. In der *hilf auf* Tagespflege betreut und begleitet ein fachlich kompetentes Team ganzheitlich Seniorinnen und Senioren mit unterschiedlich hohem Betreuungsbedarf. Das Personal setzt sich zusammen aus Pflegefachkräften, Pflegekräften, Betreuungskräften und Hauswirtschaftlerinnen.

Das Team der *hilf auf* Tagespflege verfolgt das Ziel,

- die vorhandenen Fähigkeiten, Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit der Menschen mit Unterstützungsbedarf zu erhalten und zu fördern und ihre Lebensqualität zu verbessern,
- die Freude am Leben in einer ansprechenden und motivierten Atmosphäre zu erhalten bzw. wiederzugewinnen,
- das Verbleiben in der vertrauten häuslichen Umgebung zu unterstützen und so eine stationäre Aufnahme möglichst zu vermeiden, zumindest jedoch hinauszuzögern.

Der Tagesablauf in der *hilf auf* Tagespflege beginnt mit einem ausgiebigen gemeinsamen Frühstück. Je nach den individuellen Wünschen und Bedürfnissen können die Gäste an diversen Betreuungsangeboten teilnehmen, z.B. Gedächtnisübungen, Singen und Sitztänze, spezielle Erinnerungspflege, kreatives Gestalten zur Erhaltung der Feinmotorik, Spaziergänge im Garten oder im Ort, besondere Gestaltung von Festen und Jahreszeiten, Mitgestaltung bei der Vor-, Zu- und Nachbereitung von Mahlzeiten. Nach dem Mittagessen besteht die Möglichkeit, sich in einem gemütlichen Ruhesessel zu erholen. Wer das nicht möchte, kann die Zeit frei gestalten oder in der TV Sitzgruppe Platz nehmen und TV schauen. Nach der Mittagspause finden wiederum Betreuungsangebote statt, die mit dem Kaffee und

Kuchen abgerundet werden. Für die Gäste, die von Demenz betroffen sind, bildet Alltagsnormalität den Rahmen für eine Struktur, die ihnen eine erlebbare Sicherheit und Orientierung gibt. Deshalb gestaltet das Team der *hilf auf* Tagespflege die gemeinsamen Tage um die Mahlzeiten herum stets gleich.

Das Pflegeangebot der *hilf auf* Tagespflege umfasst u.a. Unterstützung bei Zubereitung und Einnahme der Mahlzeiten, regelmäßiges Getränkeangebot, Beobachtung des Allgemeinzustandes, Durchführung von Prophylaxen, Medikamentengabe nach ärztlicher Verordnung, Blutdruck- und Gewichtskontrolle, Begleitung und/oder Hilfestellung bei Toilettengängen, Inkontinenzversorgung und Hilfestellung zum Erhalt der Mobilität.

Die *hilf auf* Tagespflege ist für 12 Besucherplätze konzipiert und 5 Tage die Woche von 8:00 Uhr bis 16:00 Uhr für Gäste geöffnet. Die Auswahl der regelmäßigen Wochentage erfolgt nach Absprache. Im Bedarfsfall bietet die *hilf auf* Tagespflege auch einen Fahrservice an, welcher die Gäste bequem morgens abholt und spät nachmittags wieder nach Hause fährt. Die Kostenübernahme erfolgt über die Krankenkasse der Tagesgäste. Sie möchten die *hilf auf* Tagespflege kennenlernen? Ein unverbindlicher Probetag ist nach Vereinbarung möglich. Sie können an dem Tag die Einrichtung, die MitarbeiterInnen und den Tagesablauf kennenlernen.

Seit November 2025 betreibt der *hilf auf* Pflegedienst zusätzlich eine zweite Tagespflege in Oerlinghausen-Süd. Diese befindet sich am „Unter dem Menkhäuser Berge 1, 33813 Oerlinghausen“. Die Einrichtung ist Teil des neuen Wohnkomplexes und ergänzt dort als integriertes Angebot die bestehenden Versorgungsstrukturen.

Das Familienunternehmen *hilf auf* Pflegedienst wächst und bietet Fachkräften neue berufliche Chancen. Am Standort in Oerlinghausen werden engagierte Pflegefachkräfte, Betreuungskräfte und hauswirtschaftliche MitarbeiterInnen gesucht, die Lust haben, Teil eines starken Teams zu werden.

hilf auf Tagespflege und Pflegedienst Oerlinghausen

Gartenstraße 38 · 33813 Oerlinghausen

Tel. 05202 / 6381 · www.hilf-auf.de

**hilf
auf** tagespflege

**Begegnungen,
Aktivitäten und
Gespräche in heller,
offener und freundlicher
Umgebung**

- Kostenübernahme über Ihre Krankenkasse
- Unverbindlicher Probetag nach Vereinbarung möglich
- Abhol- und Heimfahrtservice
- Täglich frische Küche



*Weitere Infos
auf unserer Homepage*

**hilf
auf** pflegedienst

**Ambulanter
Pflegedienst für
Helpup und Umgebung**

**Wir sind für Sie da,
egal ob es um Grundpflege,
Behandlungspflege
oder hauswirtschaftliche
Leistungen geht.**

**Sprechen Sie uns an –
wir beraten Sie gerne!**

-PR-Text-

STUDIERN AB 50 an der Universität Bielefeld

Das wissenschaftliche Weiterbildungsprogramm STUDIERN AB 50 ermöglicht eine intensive Auseinandersetzung mit aktuellen Themen aus Wissenschaft und Gesellschaft – selbstbestimmt, ohne Prüfungsdruck und ohne formale Zugangsvoraussetzungen, wie z.B. das Abitur.

Teilnehmende können aus 500 Vorlesungen und Seminaren aus 12 Fakultäten ihr persönliches Studienprogramm zusammenstellen. Ergänzt wird das Angebot durch Arbeitsgemeinschaften und speziell konzipierten Veranstaltungen.

Die Vorlesungszeit beginnt am 13. April 2026 und endet am 24. Juli 2026. Der Gasthörerbeitrag beträgt 100,00 Euro pro Semester. Eine Anmeldung ist ab sofort möglich. Wir freuen uns auf Sie!

Die Studienberatung STUDIERN AB 50 befindet sich im Universitätshauptgebäude (UHG), Gebäudeteil M, 6. Etage, in den Räumen M6-113 und M6-115.

Informationen und Anmeldung:

Universität Bielefeld
Akademie Universitäre Weiterbildung
Telefon: (0521) 106-4562 oder -4580
E-Mail: studierenab50@uni-bielefeld.de

UNIVERSITÄT
BIELEFELD

AKADEMIE
Universitäre Weiterbildung

STUDIERN AB 50

im Sommersemester 2026

Einladung zur Informationsveranstaltung

Zulassung - Planung
Beratung



Donnerstag
12.03.2026 | 17 Uhr
Hörsaal H10

Dienstag
17.03.2026 | 10 Uhr
Hörsaal H16

Universität Bielefeld

Studienberatung STUDIERN AB 50

Universität Bielefeld
Telefon (05 21) 1 06 -45 62 | -45 80
studierenab50@uni-bielefeld.de
www.uni-bielefeld.de/studieren50 ■

-PR-Text-

Fräulein Annabelle – Zeit teilen. Leben bereichern.

Früher war Nähe selbstverständlich. Man kannte sich, half sich, war füreinander da. Heute wohnen Eltern, Kinder und Enkel oft weit voneinander entfernt. Viele Menschen leben selbstbestimmt und aktiv – und dennoch fehlt im Alltag manchmal genau das: jemand, der Zeit hat. Der zuhört, begleitet, mitgeht, mitlacht. Der einfach da ist – wie eine gute Freundin.

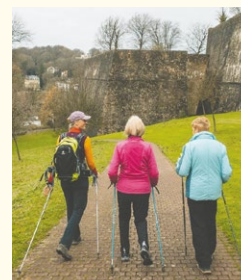


„Ich bin eine Kümmerin“, sagt Annabelle Matzen-Kochsiek über sich selbst. Mit viel Feingefühl und echter Aufmerksamkeit begegnet die gelernte Bankkauffrau Menschen dort, wo sie gerade stehen. Ob beim Spaziergang, bei einem Stück frisch gebackenen Kuchen oder bei gemeinsamen Aktivitäten - Annabelle

spürt, was guttut und glücklich macht.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Bewegung und gemeinsamen Erlebnissen. Ab **März/April** (genaue Termine auf Anfrage) beginnt in Bielefeld ein Nordic Walking- / Schwungring-Kurs für Senior:innen. In kleinen Gruppen mit maximal sechs Teilnehmenden verbindet Annabelle langsame, sanfte Bewegung mit Begegnung und Austausch. Der Kurs umfasst acht Einheiten und richtet sich an alle, die aktiv bleiben oder werden möchten und dabei neue Kontakte knüpfen möchten. „Zum Abschluss gibt es, wenn gewünscht, einen gemütlichen Ausklang auf meiner Terrasse“.

Ergänzend dazu bietet Fräulein Annabelle exklusive Auszeiten an. Besonders gefragt sind die 1:1-Urlaubsbegleitungen an die Ostsee nach Hohwacht. Untergebracht im 4-Sterne-Hotel direkt am Meer genießen die Gäste ein Komfort-Apartment, Frühstücksbuffet, den Wellnessbereich sowie gemeinsame Ausflüge und kulinarische Highlights in der Umgebung. Die An- und Abreise erfolgt gemeinsam mit dem Auto – entspannt und persönlich.



Noch freie Reisettermine:

18. - 23. März, 25. - 30. März, 08. - 13. April, 28. April - 03. Mai, 06. - 11. Mai 2026

Darüber hinaus steht Fräulein Annabelle in einem Zeitfenster von 9 bis 23 Uhr zur Verfügung – etwa für Theaterbesuche mit Hol- und Bringdienst, Spaziergänge und kleine Wanderungen, als Unterstützung bei Arzt- und Behördengängen inkl. Protokoll, organisieren eines Kaffeeklatsches oder auch das Grab des Partners wieder schön gestalten. Vieles ist möglich. Sie ist keine Pflegekraft und kein Betreuungsdienst im klassischen Sinne, sondern eine Allrounderin - eine Freundin auf Zeit, die den Alltag mit ihrer offenen und herzlichen Art bereichert und Lebensfreude von Herzen teilt. Fräulein Annabelle richtet sich an Menschen ab 55, die ihr Leben aktiv „gemeinsam statt einsam“ gestalten möchten – mit Bewegung, Austausch und wertvollen Momente.

Anfragen und Infos unter: Annabelle Matzen-Kochsiek
Telefon 0521.96763828 oder kontakt@fraulein-annabelle.de
www.fraulein-annabelle.de · instagram: fraulein_annabelle
facebook: Fräulein Annabelle

Strategien für die Altersvorsorge

Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps für die Rente

Der Durchschnitt liegt bei rund 1.835 Euro. Das ist die Standardrente, die seit Juli gilt, wenn man 45 Jahre lang ununterbrochen sozialversicherungspflichtig gearbeitet und in jedem dieser Jahre genau das Durchschnittsentgelt verdient hat. Nach Abzug der Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung bleibt ein monatlicher Nettobetrag von etwa 1.621 Euro, vor Steuern. Reicht das für Wohnen, Ernährung, Mobilität, Reparaturen, Reisen, Pflegekosten? „Wer jung ist, beschäftigt sich nicht gerne damit, wie viel Geld man im Alter haben wird“, sagt Thomas Hentschel, Finanzexperte der Verbraucherzentrale NRW. „Aber die gesetzliche Rente wird vermutlich alleine nicht reichen, um einen angemessenen Lebensstandard im Alter zu halten. Sie ist nur der Grundbaustein einer Altersvorsorge, deshalb ist es wichtig, zusätzlich privat fürs Alter vorzusorgen.“ Empfehlenswert ist ein Drei-Stufen-Modell mit Basisversorgung, Zusatzversorgung und privater Vorsorge.

Was ist die Basis?

Grundlage der Lebensfinanzierung im Alter ist die gesetzliche Rentenversicherung. Sie funktioniert nach dem Umlageverfahren: Die arbeitende Generation finanziert die Renten der älteren Generation. Doch der demografische Wandel verschiebt das Verhältnis von Beitragszahlern zu Rentnern. Während im Jahr 1960 noch etwa sechs Erwerbstätige auf einen Rentner kamen, sind es heute kaum mehr als zwei. Die Folge: Das Rentenniveau - also die durchschnittliche Rente im Verhältnis zum durchschnittlichen Einkommen - sinkt kontinuierlich und liegt derzeit bei rund 48 Prozent des Durchschnittslohns. Bis 2040 könnte es laut Prognosen weiter fallen. Das bedeutet: Die gesetzliche Rente bleibt eine wichtige Säule der Altersvorsorge, reicht aber für viele nicht mehr aus, um den Lebensstandard im Alter zu halten. Von einer „Rentenlücke“ spricht man, wenn die Rente niedriger ist als der zu erwartende Finanzbedarf im Alter. Hilfreich ist ein Blick in die Rentenprognose der jährlichen persönlichen Renteninformation der Deutschen Rentenversicherung oder die digitale Rentenübersicht. Seit Beginn dieses Jahres muss die gesetzliche Rentenversicherung die digitale Übersicht zur Verfügung stellen. Auch die Anbieter privater und betrieblicher Rentenvorsorge sind dazu verpflichtet.

Welche geförderte Zusatzversorgung ist möglich?

Eine mögliche private Altersvorsorge sind Riester- und Rürup-Renten. Beide werden vom Staat gefördert. Aber die Angebote haben Tücken und passen nicht für jeden. Die Riester-Rente etwa bietet staatliche Zulagen und Steuervorteile und eignet sich besonders für Familien mit Kindern und Geringverdiener. Vorteil: Die gesamten Sparleistungen müssen zum Beginn der Auszahlung garantiert werden. Nachteil: Die Renditen sind gering, die Vertragsbedingungen komplex, und wer den Vertrag kündigen möchte, muss die Förderungen zurückzahlen. Deshalb ist es besser, den Vertrag ruhen zu lassen, wenn man ihn nicht mehr bedienen möchte. Die Rürup-Rente, auch Basisrente genannt, ist vor allem für Selbstständige und Freiberufler interessant, die nicht in der gesetzlichen Rentenversicherung pflichtversichert sind. Sie bietet ausschließlich monatlich als Auszahlung eine lebenslange



Rente. Die Beiträge können in großem Umfang steuerlich geltend gemacht werden. Allerdings gibt es teils hohe Kosten und keine Kapitalauszahlung. Das angesparte Kapital kann unter anderem nicht vorzeitig entnommen oder vererbt werden - einmal Rürup immer Rürup.

Was bietet die Betriebliche Altersvorsorge?

Die betriebliche Altersvorsorge wird über den Arbeitgeber organisiert. Arbeitnehmer können Teile ihres Bruttogehalts in eine Betriebsrente umwandeln und sparen so in bestimmten Grenzen Sozialversicherungsbeiträge und Lohnsteuer. Ebenso muss der Arbeitgeber in den meisten Fällen einen Arbeitgeberzuschuss in Höhe von 15 Prozent gewähren. Allerdings bietet nicht jeder Arbeitgeber eine betriebliche Altersvorsorge an, Arbeitnehmer haben jedoch ein Recht darauf. Besondere Herausforderungen können sich beim Jobwechsel und der Kapitalübertragung ergeben. Ebenso muss man sich bewusst sein, dass weniger Sozialversicherungsbeitrag auch etwas weniger Rente aus der gesetzlichen Rentenversicherung bedeutet.

Welche ungeförderte Geldanlage ist sinnvoll?

Immer mehr Menschen setzen auf Investmentfonds, ETFs oder Aktien, um langfristig Vermögen aufzubauen. Diese Form der Geldanlage bietet hohe Flexibilität und gute Renditechancen - vor allem, wenn man das Geld noch über einen langen Zeitraum ansparen kann. Allerdings ist eine gute Entwicklung nicht garantiert, Aktien können auch einbrechen. Zudem gibt es bei dieser Geldanlage keinen staatlichen Schutz und keine Förderung. Sie kann also eine sinnvolle Ergänzung darstellen, sollte aber nicht der einzige Baustein sein. Vorteil gegenüber den anderen Optionen: Man kann jederzeit auf das Geld zugreifen.

Welche Geldanlage ist nicht sinnvoll?

Grundsätzlich ist Vorsicht geboten bei Angeboten, die hohe Kosten verursachen, sehr lange Laufzeiten haben, unflexibel sind oder nur magere Renditen abwerfen. Dazu gehören etwa Bausparverträge, Ausbildungsversicherungen, private Rentenversicherungen, Kapital-Lebensversicherungen, fondsgebundene Versicherungen und Indexpolizen. Ähnlich sieht es bei aktiv gemanagten Fonds aus.

Der Friedhof als Ort der Liebe und Geschichten

was Grabsteine über Menschen erzählen

-PR-Text-

Friedhöfe sind Orte der Ruhe - aber sie sind auch Orte voller Geschichten. Wer über einen Friedhof geht, begegnet hier nicht der Vergänglichkeit allein, sondern auch der Liebe, dem Erinnern und den Spuren gelebten Lebens. Grabsteine sind keine Steine wie andere - sie sprechen, wenn man ihnen zuhört.

Jeder Name - ein Leben. Jeder Grabstein - eine Geschichte
Ein Grabstein markiert nicht nur eine Ruhestätte. Er erzählt von einem Menschen, der gelebt hat: von Anna, die Mutter von vier Kindern war. Von Josef, der 50 Jahre lang als Steinmetz gearbeitet hat. Von Maria, deren Grabstein von einer Rose geziert wird - vielleicht ein Symbol für ihre Liebe zur Natur oder ihren Vornamen.



Foto: Bündle Grabmale

In einer Zeit, in der vieles digital, schnell und anonym geworden ist, bewahren Grabmale das Persönliche, Handfeste. Sie tragen Namen, Daten, Symbole oder liebevolle Worte wie „Unvergessen“, „In Liebe“ oder „Für immer in unserem Herzen“. Diese Worte sind nicht nur Inschrift - sie sind gelebte Verbundenheit.

Der Friedhof - ein Album der Erinnerungen

Viele Menschen gehen nicht auf den Friedhof, um zu trauern - sondern um sich zu erinnern. Sie erzählen Geschichten: vom letzten gemeinsamen Urlaub, vom Lieblingslied, vom Lachen eines Menschen. Grabsteine geben diesen Erinnerungen einen Rahmen, einen Anker. Sie sind wie offene Bücher, in die Familien ihre Geschichte einschreiben.

Gerade individuelle Grabsteine - mit Fotos, Symbolen, Gravuren oder besonderen Materialien - lassen die Persönlichkeit eines Verstorbenen sichtbar werden. Sie zeigen: Hier liegt nicht „irgendwer“. Hier ruht ein einzigartiger Mensch.

Liebe findet ihren Ausdruck im Stein

Wer einen Grabstein auswählt, trifft keine nüchterne Entscheidung. Es ist ein Akt der Liebe. Angehörige überlegen: Was hätte ihm gefallen? Was passt zu ihr? Ein handgefertigter Stein wird zu einem letzten Geschenk, zu einem sichtbaren Zeichen der Zuneigung. Steinmetze erleben viele dieser Momente. Sie hören Lebensgeschichten, begleiten Familien in schweren Stunden und gestalten mit ihrer Handwerkskunst Orte des Erinnerns. Jeder Stein entsteht mit Respekt - und oft mit einem stillen Mitgefühl.

Geschichten bewahren - für heute und morgen

Grabsteine überschreiten Zeitgrenzen. Sie erinnern nicht nur die, die den Menschen kannten, sondern oft auch die nächste Generation. Kinder stehen am Grab der Großeltern, lesen den Namen und spüren Verbundenheit. Grabsteine schaffen Identität

- für Familien, aber auch für ganze Orte. Sie erzählen, wer hier gelebt, gearbeitet, geliebt und geglaubt hat.

Ohne Grab - ohne Spur?

Wo keine Grabstätte existiert, fehlt oft ein Stück Erinnerungskultur. Anonyme Bestattungen lassen diesen Raum ungeschrieben. Viele Menschen wünschen sich im Nachhinein einen konkreten Ort, an dem die Geschichte eines geliebten Menschen „weiterlebt“ - sichtbar und würdevoll.

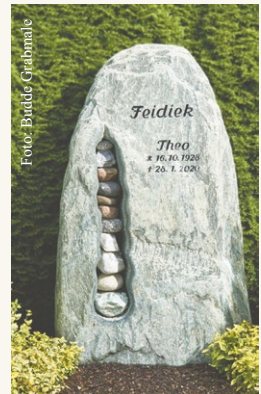


Foto: Bündle Grabmale

„Friedhöfe sind keine Orte des Vergessens. Sie sind Orte der Liebe. Grabsteine bewahren Erinnerungen, Lebenswege und Gefühle. Sie machen sichtbar: Jeder Mensch hinterlässt Spuren - wenn man ihnen einen Platz gibt.“

Axel Werning



Steinmetzbetrieb



Grabmal Kunst
Marmor - Granit
Bildhauerei
Handwerkliche Spitzenqualität
kompetente Beratung
Grabmalfertigung nach Wunsch
Reparaturen und Restaurierungen
Ausführung von Schriftnachträgen



33719 Bielefeld (Heepen) · Vogteistr. 55

Tel. 05 21/33 20 44 · Fax 0521/33 25 08

info@werning-grabmale.de · www.werning-grabmale.de

Grabmalausstellung: Friedhof Sieker - Steghorst - Oerlinghausen

Wir helfen Ihnen bei der Grabpflege



GEDOS Gesellschaft für Dauergrabpflege Ostwestfalen mbH
Engerstraße 21, 32051 Herford
Telefon 0 52 21/14 02 49 50



Eine Gesellschaft ostwestfälischer Sparkassen und der ihr angeschlossenen Gärtner



WALDBEGRÄBNIS GUT ECKENDORF

**Kostenlose Info-Führungen an
jedem ersten Samstag im Monat um 14.00 Uhr**
Treffpunkt: Parkplatz am Waldbegräbnis



Anmeldung unter: 05208-1876 | post@waldbegraebnis-eckendorf.de
Bielefelder Straße 222 | 33818 Leopoldshöhe
www.waldbegraebnis-eckendorf.de

Einzigartige Trost spendende Natur -PR-Text-

In einer, sich ständig verändernden Welt, suchen immer mehr Menschen nach einem Ort der Ruhe, des Trostes und des Friedens auch über den Tod hinaus. Der Waldfriedhof als Ort der letzten Ruhe bietet die Möglichkeit inmitten der unberührten Natur, Abschied zu nehmen. Auf dem Waldfriedhof von Gut Eckendorf, einem malerischen Anwesen umgeben von Wäldern und Feldern, kann die Asche Verstorbener in biologisch abbaubaren Urnen, im Einklang mit der Natur beigesetzt werden. Hier, zwischen Bäumen, zwitschernden Vögeln und dem sanften Rauschen des Windes, finden Hinterbliebene Ruhe und Kraft, während sie ihrer Trauer Raum geben können. Der Wald lehrt uns, dass das Leben weitergeht und dass die Erinnerungen an unsere Liebsten in der Geborgenheit der Natur tröstlich ist.

Informationen finden Sie unter www.waldbegraebnis-eckendorf.de

Ratgeber Trauer & Trost



Der neue kompetente Wegweiser für Vorsorge und würdiges Gedenken kann in sehr schweren Stunden Hilfe leisten. Der Wegweiser für Lippe informiert als kompetenter und vertrauenswürdiger Partner Betroffene rund um die gesundheitliche und finanzielle Vorsorge für den Ernstfall sowie das Erbrecht. www.Trauer-Trost.eu

Als besonderen Service bietet Ihnen Monokel die Zusendung eines Exemplares des Wegweisers an. Bitte schicken Sie einen selbstadressierten und mit 1,80 Euro frankierten DIN C5 Rückumschlag an:

Magazin Monokel · Nachtigallenweg 2 · 33818 Leopoldshöhe

„Beim Erbe geht es nicht um Zahlen. Es geht vor allem um Beziehungen.“

Matthias Schirmacher - Mediation & Beratung

In Deutschland werden jedes Jahr rund 400 Milliarden Euro vererbt. Sehr häufig geht es dabei um Immobilien. Das Elternhaus, eine vermietete Wohnung oder ein Grundstück können schnell zum Streitpunkt werden.

Gerade bei Immobilien entstehen besonders oft Konflikte. Ein Haus lässt sich nicht einfach aufteilen. Eine Person möchte es behalten, eine andere möchte verkaufen. Jemand braucht finanzielle Sicherheit, während ein anderer viele Erinnerungen mit dem Haus verbindet. Was auf der Sachebene beginnt, wird schnell emotional und endet nicht selten im Streit. Doch das muss nicht sein.

Viele Familien sprechen vor allem über das **Was**. Wer bekommt was. Wie hoch ist der Marktwert. Wie wird ausgezahlt. Diese Fragen sind wichtig, aber sie reichen nicht aus.

Ebenso entscheidend ist das **Wie**. Wie wollen wir miteinander sprechen. Wie treffen wir Entscheidungen. Wie gehen wir mit unterschiedlichen Bedürfnissen um.

Und noch grundlegender ist das **Wozu**. Wozu soll das Vermögen dienen. Wozu existiert dieses Haus für uns als Familie. Soll es Sicherheit geben. Soll es Zusammenhalt stärken. Oder soll es Freiheit ermöglichen.

Wenn nur über das Was gesprochen wird, bleiben Konflikte oft ungelöst, weil das Wie und das Wozu ungeklärt bleiben.

Besteht bereits Streit, kann eine Erbmediation helfen. Eine neutrale Person strukturiert das Gespräch und sorgt dafür, dass alle Beteiligten gehört werden. Neben dem Was werden auch das Wie und das Wozu geklärt. So entstehen Lösungen, die Vermögen sichern und Beziehungen schützen.



Matthias Schirmacher hilft dabei, ein Erbe mit echtem Mehrwert zu schaffen.

Noch klüger ist es, früher anzusetzen.

Ein Testament regelt das Was. Es verteilt Vermögen und schafft rechtliche Klarheit. Es beantwortet jedoch nicht automatisch das Wie und das Wozu.

Hier setzt eine präventive Mediation an, die auch Gestaltungsmediation genannt wird. Familien sprechen frühzeitig über Ziele, Werte und Erwartungen. Sie klären Motive, bevor Missverständnisse entstehen. Sie schaffen Transparenz, bevor Druck entsteht. Solche Gespräche reduzieren das Risiko späterer Konflikte deutlich. Sie stärken Vertrauen und geben allen Beteiligten Sicherheit. Erbe braucht deshalb mehr als juristische Regelungen. Es braucht bewusste Gespräche über Was, Wie und Wozu. Am Ende geht es nicht nur darum, Vermögen zu verteilen. Es geht darum, Verantwortung zu übernehmen und Beziehungen zu erhalten.

**Anfragen und Infos bei: Matthias Schirmacher
Mediation & Beratung · Telefon +49 160 4215954 oder
Email: ms@erbemitmehrwert.de · www.erbemitmehrwert.de**

Was tun, wenn jemand stirbt?

Ratgeber bieten Hilfestellung für den Trauerfall

Etwas mehr als eine Million Menschen sind hierzulande im Jahr 2024 verstorben. Die Zahlen des Statistischen Bundesamts lassen vermuten, dass sich ebenso häufig Angehörige und Freunde um die Bestattung ihrer Liebsten gekümmert haben. Und in einer schwierigen Zeit mit der Frage „Was tun, wenn jemand stirbt?“ konfrontiert waren.

Demn neben vielen Formalitäten:

Rund um den Tod geht es um viel Geld. Der Ratgeber „Was tun, wenn jemand stirbt? Das Handbuch für den Trauerfall“ der Verbraucherzentrale begleitet Hinterbliebene bei allen Entscheidungen und zeigt, dass der Preis für Urne oder Sarg und für die Ausrichtung der Trauerfeier nicht unbedingt mit dem Respekt gegenüber dem Verstorbenen einhergeht. Darüber hinaus gibt er Wissenswertes an die Hand, um vorsorglich für den eigenen Todesfall alles zu regeln.



Angehörige kümmern sich in der Regel darum, eine Grabstätte auszusuchen, die Beisetzung zu organisieren, Formalitäten zu erledigen oder die Wohnung aufzulösen. Bestatter können viele organisatorische Arbeiten abnehmen, wissen, welches Amt zuständig ist oder welche Urkunden benötigt werden. Doch dieser Service hat auch seinen Preis. Das Buch erläutert, was bei der Wahl des richtigen Dienstleisters und der passenden Bestattungsform wichtig ist. Es listet auf, welche Kosten etwa für Trauerbriefe, Grabstelle und eine Trauerfeier entstehen. Checklisten zum Ausfüllen und Heraustrennen - auch als digitaler Download verfügbar - bieten bei organisatorischen Fragen Unterstützung.

Der Ratgeber „Was tun, wenn jemand stirbt? Handbuch für den Trauerfall“ hat 164 Seiten und kostet 18,- Euro, als E-Book 14,99 Euro.

Er ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.



Erbe mit Mehrwert

Konflikte lösen. Beziehungen heilen. Werte schaffen.

„Beim Erbe geht es nicht um Zahlen. Es geht vor allem um Beziehungen.“

Matthias Schirmacher
Mediation & Beratung

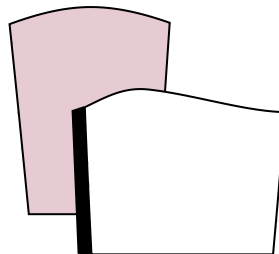
+49 160 4215954
ms@erbemitmehrwert.de
erbemitmehrwert.de



BILDHAUEREI KUBINSKY

Inhaber: Peter Kubinsky · Betriebsleiter: Kai Hargesheimer

GRABMALE SEIT 1880



32791 Lage/Lippe · Pottenhauser Str. 34

Telefon (05232) 26 85

E-Mail: bildhauerei_kubinsky@t-online.de

www.bildhauerei-kubinsky.de

**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



GESUND und FiT

Die Gesundheits-Seiten im Magazin Monokel



Mit
Diabetes
Informationen

Jubin

DIE ENERGIETUBE



Zutaten: Glucosesirup 26g, Saccharose 5g,
Wasser, natürliche Aromastoffe

Nährwerte	pro 100 g	pro 40 g = 1 Tube
Energie	1318 kJ/ 310 kcal	527 kJ/ 124 kcal
Kohlenhydrate	77,5 g	31 g
- davon Zucker	77,5 g	31 g

Kann geringe Mengen von Fett, gesättigten Fettsäuren, Eiweiß und Salz enthalten.

Jubin Pharma Vertrieb • Rombacher Hütte 10 • 44795 Bochum • Tel.: 0234.772231 • Fax: 0234.772300
E-Mail: Jubin-Pharma-Vertrieb@t-online.de • www.jubin-pharma.de



Treffpunkt Diabetiker - Bad Salzufen

Termine für die Diabetikertreffen in Bad Salzufen:

Diabetikertreffen

Mi. 25. März 2026

Mi. 22. April 2026

jeden 4. Mittwoch im Monat von 15:00 - 17:00 Uhr
im Ratskeller, Am Markt 26, Bad Salzufen

Auskünfte erhalten Interessenten bei Hildegard Knipping

Tel. 05222-239 00 90

Leiterin der Selbsthilfegruppe oder

bei der Brandes`sche Apotheke

Am Markt 38 in Bad Salzufen

Tel. 05222-59 442



Der kleine Muntermacher zum Start in den täglichen „Frühlings-Walk“

Der ein oder andere wird sich vorgenommen haben, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen, fitter zu werden oder sogar ein paar Kilo vom Winterspeck loszuwerden. Leider geraten solche Ziele oftmals schnell wieder in Vergessenheit. In vielen Fällen liegt es aber auch daran, dass die selbstgesteckten Ziele zu undefiniert oder sogar unrealistisch sind. Es kommt also darauf an, seine eigenen Ziele genauer zu formulieren.

Ein Beispiel dafür ist der oft typische Satz „Ich möchte mich mehr bewegen“. Richtiger wäre hier zu überlegen: „Welche Art der Bewegung soll es sein? - Wann und wo möchte ich mich bewegen? - Wie oft möchte ich diese Art der sportlichen Bewegung durchführen? - Was möchte ich für mich selbst bewirken?“. Die Ziele die man sich setzt sollten spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert sein. Sie sollten immer klein anfangen und Ihre Ziele dann immer wieder neu definieren und anpassen. Es ist wichtiger, maßvoll über die Woche verteilt aktiv zu sein, als nur einmal in der Woche 130 % zu geben. Das heißt hier und jetzt: „Ich möchte eine Woche lang jeden Tag 20 Minuten an der frischen Luft spazieren gehen.“

Selbstverständlich sollen sich auch Personen, welche einen Gehstock oder einen Rollator zur sicheren Fortbewegung benötigen, von diesem „kleinen Muntermacher zum Start in den täglichen Frühlings-Walk“ angesprochen fühlen. Die „Gehhilfe“ ist schließlich eine Hilfe und kein Hindernis. Wenn Sie dann eine Woche durchgehalten haben, und Sie gemerkt haben, dass ihnen diese Aufgabe gar nicht mehr so schwer fällt, dann steigern Sie die Gehzeit auf 30 Minuten und setzen sich somit eine neue Herausforderung. Im Sommer sind Sie dann vielleicht so fit, dass Sie ihr Tagesziel auf 45 Minuten erhöhen können. Wichtig ist aber, dass Sie Ihr selbstgesetztes, nicht übertriebenes Ziel immer vor Augen haben und den Spaß an der Aktivität nicht verlieren.

Und, wenn der Spaß allein doch zu kurz kommt, dann fragen sie doch einfach eine Nachbarin oder einen Nachbarn, ob sie oder er sich ebenfalls aufraffen mag und es Ihnen gleich tun möchte. Denn in Gesellschaft fällt es einem oftmals leichter, den „Inneren Schweinehund“ zu überwinden. Achten Sie aber bitte darauf, dass sie sich zwar gegenseitig motivieren,

sich aber nicht gegenseitig übertrumpfen wollen. Und, immer bevor es losgeht, sollten Sie Ihren Körper ein wenig auf die vielleicht doch ungewohnte Belastung langsam einstimmen: Ziehen Sie ihr festes Outdoor-Schuhwerk schon mal an und legen Sie Jacke, Mütze, Handschuhe, Hausschlüssel und alles was Sie noch für draußen benötigen griffbereit zurecht.

Fußgelenke in Schwung bringen - die Venenpumpe aktivieren

- aufrecht hinstellen (wenn nötig, z.B. an einer Stuhllehne, dem gebremsten Rollator festhalten)
- mit leichter Spannung auf die Zehenspitzen hoch drücken und wieder absenken
- 3 Durchgänge mit jeweils 20 Wiederholungen

Hüftgelenke aktivieren

- Aufrecht hinstellen (wenn nötig, z.B. seitlich stehend an einer Stuhllehne, dem gebremsten Rollator festhalten)
- das vom Stuhl entfernte Bein nach außen gestreckt anheben und wieder zurückführen
- das vom Stuhl entfernte Bein nach vorne und hinten schwingen
- nun bitte einmal um 90 Grad drehen und Gleiches mit dem anderen Beine durchführen
- 3 Durchgänge mit jeweils 20 Wiederholungen

So, und nun kann es losgehen. Jacke an und ab nach Draußen. Und denken Sie daran, die frische Luft macht munter, die leichte Sonneneinstrahlung ist gut für Ihren Vitamin-D-Spiegel und die Bewegung schenkt Ihnen Lebenskraft. Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß bei Ihrem täglichen „Frühlings-Walk“.

Eure Petra Tödheide
Ergotherapeutin, Fachübungsleiterin
für Rehasport „Innere Organe“



Bewegung verbessert leichte Gedächtnisstörungen

Regelmäßige Bewegung kann unabhängig von der Trainingsintensität bei älteren Erwachsenen mit leichter Gedächtnisstörung dazu beitragen, die kognitive Leistung und die Gehirnstruktur über mindestens ein Jahr stabil zu halten, legte eine randomisierte Interventionsstudie mit 296 Teilnehmern nahe.

Regelmäßige körperliche Aktivität gilt seit langem als möglicher Schutzfaktor für die geistige Gesundheit im Alter, doch bislang war unklar, welche Trainingsform bei leichter kognitiver Beeinträchtigung besonders wirksam ist.

Quelle: Deutsches Gesundheits Portal

Winterstille

In harten Wintern kommen erst Minusgrade. Dann fällt Schnee und später die Temperatur noch tiefer. Fällt Schnee, ruft mich der Wald. Ich erkunde einem mir unbekanntem Pfad. Es herrscht Stille. Der Schnee verschluckt die wenigen Geräusche. Auf dem Boden sehe ich Spuren von Fuchs und Hase, die langsam unter dem Neuschnee verschwinden. Ansonsten ist der Schnee vor mir unberührt. Ich blicke zurück. Noch sind die letzten eigenen Abdrücke erkennbar. Der Rest meiner Spur verläuft sich im Schnee. Ich gehe weiter, tiefer in den schneebedeckten Wald. Kein Vogel ist zu hören. Die Stille des Winters ist bedrückend und beruhigend zugleich. Ich bin weit und breit allein. In mir kommt ein Gefühl der Einsamkeit auf. Nur die Helligkeit des Schnees verhindert eine Melancholie. Ich frage mich, wohin der Weg führt.

Ich gehe den schneebedeckten Pfad weiter. In der Ferne sehe ich eine hohe Mauer, unterbrochen von einem Gittertor. Der linke Flügel steht offen, der rechte ist geschlossen. Ich gehe durch das Tor und stehe vor einer Villa. Alt und pompös. Im ersten Stock flackert es bläulich, sodass es wie Blitze aussieht. Im Erdgeschoss hingegen scheint durch ein Fenster warmes gelbes Licht. Die Villa ist gleichzeitig einladend und gruselig. Ihre hohe Tür mit den beiden Flügeln weist einen riesigen Griff auf, den ich herunterdrücke. Die Tür öffnet sich. Ich schaue in ein dunkles Treppenhaus, das von zwei Fackeln erleuchtet wird. Es beginnt heftiger zu schneien. Ich denke an ein paar Filme, in denen der Hauptprotagonist in einem solchen Gebäude festsitzt und um ihn herum ein paar Morde passieren.

Ich mache einen Schritt in die Villa, schiebe die Kapuze nach hinten und schaue mich um. Die Treppe nach oben verschwindet in einem Dunkel. Von links kommt das warme Licht. Ich gehe in den Raum, der voll mit Büchern ist. In Kamin brennt Feuer und die beiden hohen Sessel laden zum Verweilen ein. Ich nehme Platz und beschließe, auf den unbekanntem Bewohner zu warten.

Wolfgang Ditt

Der Anfang

*Flüchtig
der Anfang
eines Augenblicks
immer neu
und doch uralte
die Fülle
der Träume
erstes Frühlingsahnen
ob Jahre
oder Tage
immer willkommen
mach mich neu
mutiges Beginnen
im alten Kleid*

Susanne Slomka

Komm lass uns...



Komm lass uns heute Nachmittag zum ersten Tanztee des Jahres für Menschen die über 60 Jahre alt sind gehen. Lina schaut ihr Freundin Gerti auffordernd an. „Es wird bestimmt lustig und wir treffen vielleicht neue interessante Mitmenschen wie auch unsere lang vertrauten Freundinnen.“ Gerti schaut nachdenklich drein: „Tanzen da ältere Herrschaften zwei rechts, zwei links zu den schmalzigen Schlagern aus der Jugendzeit? Weißt du Lina, zu solchen Veranstaltungen können wir gehen, wenn wir wirklich alt sind.“

Nein, nein, das ist doch ganz anders! Du kannst dir deine Lieblingssongs wünschen, zu denen du gerne tanzen magst. Und wenn es sich gerade ergibt, dann können wir Zwei auch einen flotten Rock 'n Roll aufs Parkett legen. Aber vor allem tanzt man in netter Gesellschaft allein oder als Paar und es interessiert nicht wie gut es aussieht. Also, sei keine Spielverderberin und komm mit.“

„Na ja, wenn du unbedingt willst, komm ich mit. Aber, falls es mich anödet, bin ich ganz schnell wieder draußen“, punktet Gerti.

Später, als die Beiden auf dem Heimweg einträchtig nebeneinander hergehen begeistert sich Gerti: „So ein schöner Nachmittag, ich bin wirklich froh, dass du mitgekommen bist. Beim nächsten Mal sind wir wieder dabei.“ Lina verdreht amüsiert die Augen, so ist sie eben, ihre Freundin Gerti.

Karin Benn

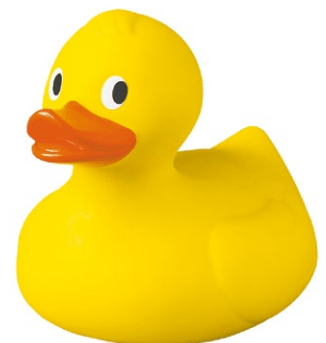
Die Ente bleibt drin

Erst Februar - und schon habe ich einen guten Vorsatz für das neue Jahr in den Wind geschlagen. Ein schlappes Ergebnis. Aber ich las, dass angeblich bereits am zweiten Freitag im Jahr, dem sogenannten Quitters day, die meisten Menschen ihre guten Vorsätze über Bord geworfen haben. So gesehen liege ich ja noch ganz gut im Rennen.

Einer meiner dringenden Vorsätze war, mich mehr mit der digitalen Welt auseinander zu setzen. Aber auf diesem Gebiet bin ich so schwer von Begriff. Was mich ärgert, da ich meine, im Allgemeinen hielte es sich bei mir mit der Auffassungsgabe im Rahmen. Glücklicherweise fiel mir gestern beim Anblick einer kleinen Badeente eine interessante Theorie, von der ich gelesen hatte, wieder ein. Die Gummi-Enten-Methode, auf Englisch: Rubber Duck Debugging. Sie besagt; Ein Problem oder Konzept wird von einem selbst einer leblosen, nicht wertenden Zuhörerschaft erklärt, zum Beispiel einer Badeente. Diese Methode scheint zu funktionieren, weil man gezwungen ist, zu vereinfachen, auf Grundlagen herunterzubrechen, Schritt für Schritt zu denken, sich selbst zuzuhören und dadurch oftmals bereits Lösungen findet, wenn man das Problem formuliert.

Meine Badeente hörte mir geduldig zu und mir wurde klar: Ich hatte mir meine Vorsätze viel zu groß gesetzt! Kleinere Schritte hätten mir geholfen! Wieso hätte? Werden mir helfen! Denn ich schieße nun den Quitters- oder Aufgabetag in den Wind. Ich streichele noch einmal die Gummihaut meiner Ente und verspreche ganz nach Lorient: Die Ente bleibt drin! Morgen fangen wir beide an. Mir scheint, sie blinzelt mir ein wenig zu.

Ulrike Ksol



Mut zum Neuanfang

Sich einmal kurz in den Sarg legen - und wie neu geboren ein anderes Leben beginnen. Dieses skurrile Psycho-Experiment steht im Mittelpunkt des jüngsten Romans von Erfolgsautor David Foerkinos.

Éric fühlt sich trotz eines brillanten Uni-Abschlusses als Versager. Er hat es nur ins mittlere Management eines Sportartikel-Händlers geschafft. Seine Ehe ist selbstverständlich zerrüttet. Éric macht jedoch auf einer Geschäftsreise in Seoul eine so existenzielle Erfahrung, dass er daraufhin das Glück seines Lebens selbst in die Hand nimmt. Müde und ausgebrannt läuft er durch die Straßen Seouls und landet in einem Happy Life - ein Ort, an dem das Self-Help-Ritual der eigenen Fake-Beerdigung angeboten wird. Éric lässt sich spontan darauf ein. Umgeben von Stille und Dunkelheit spürt er plötzlich, worauf es wirklich ankommt im Leben. Mit dem Ende vor Augen entscheidet sich der Vierzigjährige für den Neuanfang. Zurück in Paris kündigt Éric seinen Job, repariert die Beziehung zu seiner Mutter, kümmert sich endlich um seinen Sohn und importiert das koreanische Ritual nach Frankreich. Das Geschäft boomt. Davon erfährt auch seine Ex-Chefin Amélie. Sind beide endlich bereit für eine Veränderung? Der Bestsellerautor zeigt tiefgründig, dass wir unser Leben jederzeit ändern können - wir müssen uns nur trauen. BS

David Foerkinos - **Das glückliche Leben**
Verlag: Kiepenheuer & Witsch, 224 Seiten
Preis: 23,00 Euro, ISBN: 978-3-462-00792-3



Tödliche Gefahr auf der Fähre

Melanie Cullmann nimmt spätabends die letzte Fähre nach Dockland und bittet ihren Mann Fred, sie am Anleger abzuholen. Sie hat ein ungutes Gefühl – zu Recht, wie sich herausstellt. Melanie kommt nie an. Als ihre Leiche aus dem Hafengewässer geborgen wird, übernimmt Jonna Jacobi von der Wasserschutzpolizei die Ermittlungen. Sie muss jedoch bald feststellen, dass niemand an Bord der Fähre etwas gesehen hat.

Dafür scheint Melanies Mann Fred etwas zu verschweigen. Er lehnt jede Betreuung durch Charlotte Severin vom Opferschutz vehement ab. Jedoch erfährt Jonna von Melanies Kollegen am Eurocon Containerterminal, dem pulsierenden Herzen des Hamburger Hafens, brisante Details. Schnell wird klar, Melanie hatte brisante Informationen, die sie in tödliche Gefahr brachten. Ihre Kenntnisse sind für kriminelle Organisationen kaum mit Geld aufzuwiegen. War sie Täterin, Mitwisserin – oder ist sie jemandem zu nahe gekommen? Getrieben von dem Verlust, schwört der Ehemann Fred Rache. Ein authentischer Hamburg-Krimi voller Spannung, Tiefe und echter Hafentmosphäre. Die Geschichten des Autoren-Paars basieren meist auf wahren Fällen, von denen Andreas Kästner, einem Hauptkommissar der Wasserschutzpolizei a.D., seiner Frau Angélique (Psychologin) erzählt. BS

Angélique Kästner & Andreas Kästner
Tatort Hafen - Die letzte Fähre nach Dockland
Verlag: Knauer TB, 384 Seiten
Preis: 12,99 Euro, ISBN: 978-3-426-53068-9



Schlüssel zum dauerhaften Erfolg

Große Ziele sind schnell formuliert, aber selten nachhaltig erreicht. Veränderung fällt oft schwer - muss sie aber nicht. Manchmal reicht schon ein kleiner Schritt, um großes zu bewegen. Genau hier setzt der Bestsellerautor James Clear mit dem Selbsthilferatgeber an.

Der erfolgreiche Coach zeigt, wie winzige Gewohnheiten langfristig den entscheidenden Unterschied machen. Mit Erkenntnissen aus Biologie, Psychologie und Neurowissenschaften liefert er alltagstaugliche Strategien, um Ziele wirklich zu erreichen. Ganz egal, was Sie schaffen möchten - ob sportliche Höchstleistungen, berufliche Meilensteine oder persönliche Ziele wie mit dem Rauchen aufzuhören oder abzunehmen -, mit diesem Buch gelingt es Ihnen ganz sicher. Wenn Sie sich jeden Tag nur um 1% verbessern, dann werden Sie in einem Jahr exponentiell wachsen. Der Ratgeber ist ein systematischer Fahrplan für echte Veränderung. Sein Fokus liegt nicht auf Zielsetzung. Das bedeutet: Statt sich vorzunehmen, „fitter zu werden“, sollte man eine Gewohnheit aufbauen wie „täglich 10 Minuten spazieren gehen“. Kleine, scheinbar unbedeutende Handlungen führen zu enormen Ergebnissen, wenn sie konsequent angewandt werden. Die Lektüre ist ein Arbeitsbuch für ein anderes Leben - praxisnah und gut durchdacht. BS

James Clear - **Die 1%-Methode**
Verlag: Goldmann, 368 Seiten
Preis: 17,00 Euro, ISBN: 978-3-442-17858-2



Ost-West-Denken muss verschwinden

„Endlich Demokratie, endlich in Freiheit leben. Endlich wieder vereint zu sein - ein Traum“, schwärmt die Bestsellerautorin Claudia Wenzel, die zu den bekanntesten Schauspielerinnen Deutschlands zählt. Die 1959 in der Lutherstadt Wittenberg geborene und in der DDR aufgewachsene Theaterschauspielerin ist seit der Wende auch aus zahlreichen populären Fernsehserien mit Hauptrollen bekannt, darunter „In aller Freundschaft“, „Der Bergdoktor“, „Unser Lehrer Doktor Specht“ und „Tatort“.

In ihrem aktuellen Buch „Mein Herz ließ sich nicht teilen“ berichtet sie über ihr Leben in zwei Systemen. Claudia Wenzel hat 30 Jahre in der DDR, einer Diktatur, und 35 Jahre in der Bundesrepublik Deutschland, einer Demokratie, gelebt.

Nach Abschluss ihres Studiums als Diplom-Schauspielerin und festen Engagements an Leipziger Theatern darf sie ab 1984 zum ersten Mal zu ihrem Gastspiel in die BRD reisen. „Warum bleibst du nicht einfach drüben?“, eine Frage, die Claudia Wenzel kennt. Sie hatte zahlreiche Möglichkeiten, in den Westen „überzumachen“ - und dennoch kehrte die Schauspielerin stets in die ostdeutsche Heimat zurück. 35 Jahre nach dem Mauerfall blickt die Schauspielerin in ihrer Autobiografie auf ihre eigene Zerrissenheit. Beeindruckende Lebensgeschichte über das geteilte Deutschland und die Wiedervereinigung. BS

Claudia Wenzel - **Mein Herz ließ sich nicht teilen**
Verlag: Droemer Knauer, 248 Seiten
Preis: 24,00 Euro, ISBN: 978-3-426-44834-2



- PR-Text -

Spargelgenuss aus der Region

Saisonstart auf Spargelhof Winkelmann am 1. April

Der 1. April ist für Spargel-Genießer der Auftakt in eine besondere kulinarische Zeit. Ob grün oder weiß, mit Schinken oder Schnitzel, Butter oder Sauce Hollandaise: frisch gestochener Spargel ist immer ein Hochgenuß.

Der Spargelhof Winkelmann in Tonnenheide ist einer der ältesten und größten Spargelanbauer der Region. Der traditionelle Saisonstart wird auch in diesem Jahr wieder auf dem gesamten Hof stattfinden: Die Spargeldiele, der schöne Außenbereich unter großen Bäumen, die Scheune, Hofladen und Café öffnen pünktlich zum Saisonstart. Rund um das Königsgemüse gibt es viele Gerichte, leckere Desserts und erfrischende



SAISONSTART 1. APRIL

Einkauf im bäuerlichen Hofladen
Frische Küche in der Spargeldiele
Biergarten · Eiscafé · Spielplatz

Spargelbuffet Do, Fr 17-21 Uhr, Sa 12-15 Uhr
Schlemmerbuffet So + feiertags 12-17 Uhr

Spargelhof Winkelmann · Nuttelner Str. 50 · 32369 Rahden/Tonnenheide

TÄGLICH GEÖFFNET Hofladen: Mo-Fr 9-20 Uhr, Sa-So 8-20 Uhr

Spargeldiele: 12-21 Uhr · Eiscafé: 10-19 Uhr · Tel. 05771 97060 · www.spargelhof.de

Getränke. Der Biergarten ist besonders beliebt. Windschutz und Wärmelampen machen ihn von Frühjahr bis in den Spätsommer zu einem Lieblingsplatz für Radler, Tagestouristen, Mittags- und Abendgäste.

Täglich geöffnet ab 1. April von 11:00 - 22:00 Uhr.

Mit dem Karfreitag beginnt auch die Buffet-Zeit. Jeden Samstag (12:00 - 15:00 Uhr) sowie an Sonn- und Feiertagen (12:00 - 17:00 Uhr) wird bietet der Hof Vielfalt rund um den Spargel. Die Hofladenbesucher dürfen sich auf Ideen rund um Spargel, Kochen, Essen und Schenken freuen. Leckerer Essen, frische Luft und ein großer Spielplatz für kleine Genießer machen den Besuch zu einem abwechslungsreichen Vergnügen.

MM Reisen zu realen Preisen

Horumersiel-Friesland

Verbringen Sie den Karfreitag in Ostfriesland

Große Auswahl an Fischrestaurants - Osterausstellung im Kurhaus

Fr. 03.04. 39,- €

Neuharlingersiel

Backfisch mit Kartoffelsalat, anschließend Aufenthalt in Neuharlingersiel

Sa. 04.04. 69,- €

Nordseebad Cuxhaven-Duhnen

Ostersonntag an der Nordsee - Aufenthalt in Duhnen oder Cuxhaven ca. 5 Std.

So. 05.04. 44,- €

Seehafenstadt Bremerhaven

Erleben Sie den Zauber der maritimen Erlebniswelt

Do. 09.04. (Schulferien) 45,- €

Tulpenblüte in den Winsener Luhegärten

Ca. 30.000 blühende Tulpen erwarten Sie!

So. 26.04. 49,- €

837. Hamburger Hafengeburtstag

Sa. 09.05. 59,- €

Kloster Loccum - Kirschblüte

Eintritt und Führung Kloster Loccum, Aufenthalt am Steinhuder Meer

Mi. 06.05., Sa. 16.05. 49,- €

Saisonöffnungsfahrt Bremen - Super Leistungen

10.04. - 12.04. 3 Tage 479,- €

Anreise, Frühstück am Bus, Zwischenstopp in Celle, 2 Übernachtungen im Hotel Atlantic Bremen, reichhaltiges Frühstück, 2 x Abendbuffet, Stadtrundfahrt mit dem Stadtmusikanten-Express, Tanz- und Unterhaltungsabend im Hotel mit Marco Sommer und Silke Kuhnert, Hafenrundfahrt, Rückfahrt mit Zwischenstopp und Imbiss

Ostern im Hochsauerland-Olsberg

02.04. - 06.04. 5 Tage 539,- €

Das Parkhotel Olsberg liegt auf der sonnigen Seite des Kurparks und schafft so eine ideale Urlaubsatmosphäre. Das ozonreiche Klima im Hochsauerland trägt ebenfalls zur Erholung bei. 4 x Übernachtung / großes Frühstücksbuffet, 4 x Abendessen vom Buffet, 1 x Bingo-Abend (Karfreitag), 1 x Musik-Abend (Ostersamstag), 1 x Wanderung zum Osterfeuer, Hallenbad und Sauna gratis

Incl. Sauerland-Card zur kostenfreien Nutzung der öffentl. Verkehrsmittel

MOTZEK

Reisen

Reisedienst Motzek GmbH & Co. KG

Mühlenstr. 22 · 32791 Lage · Tel.: 05232-92250

Fax: 922525 · Mail: info@motzek-reisen.de · www.motzek-reisen.de

Reisekatalog anfordern - kein automatischer Versand

