

Nr. 81 · 17. Jahrgang - September/Oktober 2026
Ausgabe Lippe - Zum Mitnehmen -

Monokel

Das Magazin für ein aktives Leben

Themen,
Informationen
und Termine
für die Generation
55plus

Foto: cocoparisienne

Goldener Herbst in Lippe

Seniorentage - Studieren ab 50 · Klangkosmos

Liebe Leserinnen und Leser,

niemandem tut es gut, länger allein zu sein. Wenn über einen längeren Zeitraum soziale Kontakte fehlen, kann das krank machen. Die Gründe für das Erleben von Einsamkeit sind vielfältig. Das Thema betrifft viele Menschen, wird heutzutage noch tabuisiert und ist mit großer Scham behaftet. Ergebnisse des Deutschen Alterssurvey (DEAS, 2025), einer repräsentativen Quer- und Längsschnittbefragung von Personen in der zweiten Lebenshälfte ab 40 Jahren, zeigen, dass Einkommen und Berufstätigkeit einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden haben. Menschen ab 76 Jahren fühlen sich im Durchschnitt weniger einsam als die Gruppe der 43- bis 55-Jährigen. Das Gefühl gebraucht zu werden, ist ein wichtiger Einflussfaktor gegen Einsamkeit.

Veränderungen gelingen nur gemeinsam - durch engagierte Bürgerinnen und Bürger, Stadt, Vereine, Kultur und Wissenschaft. Einsamkeit darf nicht als Randthema, sondern muss als gesellschaftliche Aufgabe gesehen werden. Gemeinsam aktiv sein, neue Menschen kennenlernen und schöne Momente erleben. All das macht Lippe lebendig und lebenswert. In unserem Magazin Monokel Lippe möchten wir Ihnen mit den Veranstaltungstipps zahlreiche Möglichkeiten vorstellen, Ihren Alltag abwechslungsreich zu gestalten und Gemeinschaft zu erleben. Das Angebot ist so vielfältig wie die Menschen, die hier leben. Für nahezu alle Interessen ist etwas dabei – von kulturellen Veranstaltungen über informative Vorträge und Lesungen bis hin zu kreativen, sportlichen oder geselligen Aktivitäten. Entdecken Sie Bekanntes wieder oder probieren Sie etwas Neues aus. Die Veranstaltungshinweise laden Sie ein, neugierig zu bleiben und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Wir hoffen, dass Sie beim Lesen unseres Magazins Monokel Lippe viele Angebote finden, die Ihnen Freude bereiten, die Sie inspirieren und Ihnen schöne gemeinsame Stunden ermöglichen. Genießen Sie den Spätsommer und den beginnenden goldenen Herbst. Für die kommende Zeit wünschen wir Ihnen vor allem Gesundheit!

Brigitte Sdun

Chefredakteurin

und das gesamte Redaktionsteam



Foto: Dalma Berger

03 Aus der Region

Museum Ziegelei Lage, Orgel- und Keyboardclub Bielefeld

04 - 05 Aus Bad Salzuflen

Termine aus Salzuflen, Ort der Begegnung, Charles Dickens-Festival, Sütterlin & Co., Musik für Spaziergänger in Bergkirchen

06 - 09 Aus Detmold

Termine aus Detmold, Sommertheater, Kulturveranstaltungen Augustinum, Seniorentage Detmold, Museum Hellerleht, Nostalgie Nachmittag, Klangkosmos Weltmusik

10 - 11 Oerlinghausen

Termine aus Oerlinghausen, Tanztreff „Disco Ü 60“, Gesundheitszentrum Lippe, Begegnungen mit Moses, Wikinger-Tage im AFM, Flugplatzfest Oerlinghausen

12 - 13 Aus Leopoldshöhe
Netzwerk Leopoldshöhe, Termine aus Leopoldshöhe, Leos Kino, JAM - Jazz and More

14 Aus der Region

Offene Gärten Lippe, Frau Sturm, Buchlesung mit Musik

15 Aus der Universität

STUDIEN AB 50 an der Universität Bielefeld, Reha-care Messe, Smartphone-Club

16 Schenken und Vererben

Die Nadel im Heuhaufen: Wie finde ich den richtigen Berater im Erbrecht?

17 Vorbeugung

Wasserwerker vor der Tür - Rohrbruch oder Trickbetrug?

18 Ratgeber

Rente in Sicht, Das Vorsorge-Handbuch, Crazy About Rolex

19 Pflege

„helf auf“ Tagespflege

20 - 21 Gesund und Fit

Treffpunkt Diabetiker, Longevity und Sturzprophylaxe

22 Literatur

Löcher, un...unterbrochen, Sommerloch, u.a.

23 Bücherecke

Stephan Schäfer - Jetzt gerade ist alles gut u.a.

24 Reisetipps

Willkommen auf dem Land - Gross Wild Kürbisse, Reisen zu realen Preisen



Foto: AGR TOG



Foto: Olli Haas

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:

Ulrike Ksol, Brigitte Sdun

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:

pixabay: cocoparisienne

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

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

Die nächste Ausgabe

Monokel Lippe 82 erscheint am: 06. November 2026

Museum Ziegelei Lage

Sonntag, 6.9.2026, 13:00 - 16:00 Uhr

Fahrttag der Feldbahn

Mit der Diesellok rund um das Gelände der ehemaligen Tongrube.

Samstag, 12.9.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Ich schenke dir Zeit: Blätterkeramik

Workshop für Kinder ab 8 Jahre

Mit Hilfe von Blättern aus der Natur fertigen wir kleine Schalen aus Ton. Online-Ticket erforderlich!

Sonntag, 13.9.2026, 11:00 - 17:00 Uhr

1909 - Tag des offenen Denkmals

Leben, spielen und arbeiten wie vor über 100 Jahren

Im Jahr 1909 gründete Gustav Beermann die Ziegelei und stellte Ziegel in Handarbeit her. Wie sah das Leben um 1909 aus? Schauen Sie uns über die Schulter, während wir in mühsamer Handarbeit Ziegel herstellen und das Pferd den Lehm im Göpel mischt. Mitmachstationen auf dem Museumsgelände geben Einblick in beliebte Kinderspiele und den Alltag jener Zeit.

Sonntag, 13.9.2026, 11:00 Uhr

Vom Lehm zum Ziegel - Sonntagsführung

Offene Führung durch die Ziegelei. Bitte reservieren Sie vorab.

Sonntag, 13.9.2026, 14:00 Uhr

Forum Museum - Villa Otrang

Kuratorin Anne Wieland erzählt über die Entstehung der Ausstellungseinheit und zur Geschichte der Villa Otrang.

Sonntag, 20.9.2026, 11:00 Uhr

Vom Lehm zum Ziegel - Sonntagsführung

Offene Führung durch die Ziegelei. Bitte reservieren Sie vorab.

Mittwoch, 23.9.2026, 15:30 - 17:30 Uhr

Oma, Opa, Enkel - Wir bauen ein Spiel

Workshop für Kinder ab 6 Jahre mit Großeltern/-teil

Wir erkunden gemeinsam, wie die Zieglerkinder früher gelebt haben und bauen im Anschluss unser eigenes Spiel. Online-Ticket erforderlich!

Freitag, 25.9.2026, 16:00 - 18:00 Uhr

Bunt gemalt!

Workshop für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahre

Ihr habt in einem unserer Workshops etwas getöpft, aber das Ziegelrot reicht euch nicht? Dann kommt in diesen Workshop und bemalt euer Werk in den Farben, die euch gefallen.

Samstag, 26.9.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Lichtobjekte - Workshop für Erwachsene

Unter Anleitung von Silke Schäfer entstehen in Kugel- oder Plattentechnik hohle Objekte, die mit Kerzen oder Lichterketten von innen beleuchtet werden können. Online-Ticket erforderlich.

Sonntag, 27.9.2026, 10:00 - 18:00 Uhr

Kartoffelfest - Ein Tag für die ganze Familie

An diesem Tag sind Groß und Klein zum Kartoffelfest eingeladen. Am offenen Feuer gibt es Stockbrot und Backkartoffeln. Die Feldbahn fährt von 11:00 - 13:00 Uhr und von 14:00 - 16:00 Uhr rund um das Museumsgelände.

Sonntag, 27.9.2026, 11:00 Uhr

Vom Lehm zum Ziegel - Sonntagsführung

Offene Führung durch die Ziegelei. Bitte reservieren Sie vorab.



Samstag, 10.10.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Vogelfutterplätze - Workshop für Erwachsene

Unter Anleitung von Silke Schäfer entstehen in Aufbau- oder Plattentechnik schön verzierte Vogelfutterplätze für den Garten oder Balkon.

Sonntag, 11.10.2026, 15:00 Uhr

Pirat BackenBartBernd

Die verrückte Reise zur Schatzinsel

Pirat BackenBartBernd hat eine geheimnisvolle Flaschenpost gefunden! Darin: Der Weg zum legendären Goldschatz von Käpt'n Schaumbad. Doch Vorsicht: Bernd ist zwar ein echter Seeräuber, aber leider ein totaler Nichtschwimmer - und Fettnäpfchen liebt er mehr als Goldmünzen! Möchtegern-Pirat Bernd macht sich auf die spannende Suche nach dem „größten Goldschatz der Welt“!

Sonntag, 18.10.2026, 10:00 - 18:00 Uhr

Töpfermarkt

Markt mit Keramik aus ganz Deutschland

Keramiker:innen aus dem gesamten Bundesgebiet präsentieren ihre Waren auf dem Töpfermarkt. Kinder können lernen, an der Töpferscheibe zu arbeiten. Im Freigelände brennen wir Tonfiguren in einem Raku-Ofen. Außerdem fährt die Feldbahn von 11:00 - 13:00 Uhr und von 14:00 - 16:00 Uhr letztmalig in diesem Jahr.

Kontakt:

LWL-Industriemuseum - Ziegeleimuseum in Lage

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

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

**Orgel- und Keyboardclub
Bielefeld e.V.**

**Samstag, 10. Oktober 2026
15.00 Uhr bis 18.00 Uhr**



seit 1982

Musik, Musik, Musik



**Tag der offenen Tür
im Freizeitzentrum Bielefeld - Stieghorst
Glatzer Str. 13-21**

Mitglieder des Clubs spielen live

Bekannte Melodien

Schlager – Hits – Evergreens

Kaffee und Kuchen bietet das „Café Biscuit“ ab 14.30 Uhr

EINTRITT FREI!

Termine aus Bad Salzuflen

September 2026

Fr. 11.09.2026

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, gemütlicher 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

Sa. 12.09.2026

Bunter Flohmarkt im Altenzentrum Bethesda

Das Altenzentrum Bethesda (Evangelisches Johanneswerk) - lädt herzlich ein zu einem bunten Flohmarkt im neu gestalteten Garten des Altenzentrums Bethesda ein. 10.30 Uhr bis 16.00 Uhr, Moltkestraße 22, Bad Salzuflen

Do. 17.09.2026

Kulturhappchen: Mark Scheel Trio

Das Mark Scheel Trio präsentiert vor dem „Café Deutschmanek“ Akustik-Pop der gehobenen Klasse. Die drei Musiker verbinden harmonische Finesse mit mitreißenden Gitarrensolis und coolen Grooves aus den Bereichen Soul, Blues und Funk. 18:00 Uhr, Café Deutschmanek, Steege 3

Fr. 18.09.2026

Kiliansfest

Erleben Sie das älteste Stadtfest in Bad Salzuflen mit Live-Musik, Party, Kirmes und Flohmarkt. Innenstadt Schötmar

Sa. 19.09.2026

Kiliansfest

Innenstadt Schötmar

So. 20.09.2026

Antik-Trödelmarkt

Der Antik-Trödelmarkt hat eine Wettergeschützte Dachfläche von knapp 3.000 Quadratmetern. Jeder der den Antik-Trödelmarkt besuchen oder ausstellen möchte, ist hier vor jedem Wetter geschützt. Eintritt frei.

08:00 Uhr, Parkdeck HIT-Center, Schloßstraße 36a, Bad Salzuflen-Schötmar

Kiliansfest

Innenstadt Schötmar

Mi. 23.09.2026

Vortrag: Charles Dickens und die Frauen

Eine Entdeckungsreise durch Zeit, Leben und Werk des viktorianischen Schriftstellers. 19:00 Uhr, Kurhaus Bad Salzuflen

Sa. 26.09.2026

Sinfoniekonzert Junge Sinfoniker OWL

Gustav Holst, Alexander Zemlinsky, Sergei Rachmaninoff
18:00 Uhr, Konzerthalle, Bad Salzuflen

Mo. 28.09.2026

Bad Salzuflen liest ein Buch 2026:

Auftaktveranstaltung

Szenische Lesung aus „Sonnenaufgang Nr. 5“ von Carsten Henn: Fritze Wendel-Balzereit & Ute Küstermann
19:00 Uhr, Musikschule, Schloßstraße 2

Oktober 2026

Fr. 02.10.2026

Lesung „Sonnenaufgang Nr. 5“

Wie schon in seinem von Lesern geliebten und von der Presse gefeierten Erfolgsroman „Der Buchspazierer“ - legt Carsten Henn mit „Sonnenaufgang Nr. 5“ einen Roman für die Seele vor, anrührend und unvergesslich - und das ideale Buch für alle Bücherliebhaber:innen.

Musik: Kleinstadtganoven

19:00 Uhr, Galasaal des Kurhauses

Sa. 03.10.2026

I. Sinfonisches Konzert

Jonathan Bloxham und Aleksandar Madžar
Nordwestdeutsche Philharmonie
19:30 Uhr, Konzerthalle, Bad Salzuflen

So. 04.10.2026

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 Schlagermelodien auf. 15:00 - 16:30 Uhr, Kurhaus, Bad Salzuflen

Do. 08.10.2026

Musik für den Frieden

Unter der Leitung von Oberstleutnant Martin Wehn werden die ausgezeichneten Musikerinnen und Musiker des Heeresmusikkorps Hannover ihr gesamtes Können unter Beweis stellen.

19:30 Uhr, Konzerthalle, Bad Salzuflen

Fr. 09.10.2026

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. Die Hilfe ist kostenlos, es wird um Spenden für Werkzeug gebeten.

14:00 - 17:00 Uhr, awb-Haus, Kiliansweg 7, 32108 Bad Salzuflen - Schötmar

Streetfood Markt

Cheatday - der Street Food Markt kommt nach Bad Salzuflen. Ihr findet uns ein Wochenende lang auf dem wunderschönen Salzhof im Herzen der Altstadt. Mit einem bunten Programm für jung und alt, zahlreichen Streetfood-Leckereien und frisch gezapftem Bier freuen wir uns auf euren Besuch. Der Eintritt ist frei.

17:00 - 22:00 Uhr, Salzhof

Vortrag: Eintausendmal Lebenssinn

Sinnerfüllung - eine Hauptzutat für ein zufriedenes Leben. Christof Jauernig weiß aus eigener Erfahrung: Als Analyst untersuchte er jahrelang Bankenthemen - bis er merkte, dass diese Arbeit für ihn keinen Sinn mehr machte. Heute ist er Autor und widmet sich nur noch den Fragen, die ihm wirklich wichtig sind.

19:00 Uhr, Bahnhof, Bahnhofstraße 41

Sa. 10.10.2026

Streetfood Markt

12:00 - 22:00 Uhr, Salzhof

So. 11.10.2026

Streetfood Markt

12:00 - 19:00, Salzhof

So. 18.10.2026

Antik-Trödelmarkt

Der Antik-Trödelmarkt findet in der Regel immer am dritten Sonntag im Monat statt und hat eine Wettergeschützte Dachfläche von knapp 3.000 Quadratmetern. Eintritt frei. 08:00 Uhr, Parkdeck HIT-Center, Schloßstraße 36a, Bad Salzuflen-Schötmar

So. 25.10.2026

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 und Schlagermelodien auf. 15:00 - 16:30 Uhr, Kurhaus, Bad Salzuflen

Ort der Begegnung

awb e.V. bietet sozialen Mittagstisch für kleinen Beitrag

Mittagessen in Gemeinschaft: Der soziale Mittagstisch in Bad Salzuflen Schötmar lädt montags und mittwochs in der Zeit von 11:45 Uhr bis 12:45 Uhr zu einer warmen Mahlzeit im awb Haus im Kiliansweg 7 ein. Für 1,50 Euro erhalten Menschen mit einem geringen Einkommen nicht nur ein Mittagessen, sondern haben auch einen Ort der Begegnung. In angenehmer Atmosphäre können die Gäste gemeinsam essen und miteinander ins Gespräch kommen. Finanziert wird der soziale Mittagstisch teilweise durch den Sozialfonds der Stadt Bad Salzuflen sowie durch private Spenderinnen und Spender. Organisiert und getragen wird dieses Angebot durch den gemeinnützigen Verein awb (Arbeit – Werkstatt – Bildung) und das große Engagement ehrenamtlicher Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Der soziale Mittagstisch ist ein Angebot für Menschen in Bad Salzuflen mit geringem Einkommen, die gegen einen kleinen Eigenbeitrag gern in Gemeinschaft essen möchten. Die Bedürftigkeit ist durch einen entsprechenden Nachweis zu belegen.



Zwei Meisterwerke der Streichquartettliteratur

Am Sonntag, 04. Oktober endet um 16.30 Uhr die Reihe „Musik für Spaziergänger“ in der Kirche zu Bergkirchen. Nach der Sommerpause ist es das erste Konzert in der frisch renovierten Kirche, die zum Erntedankfest geschmückt ist. Zu Gast ist das Seeberg Quartett mit Yangchun Zhang (1. Violine), Xinyi Sun (2. Violine), Jingkai Feng (Viola) und Xinyu Liu (Violoncello). Gleichzeitig ist es der Beginn zahlreicher Konzerte mit



Foto: Eva Maria Richter

der Hochschule für Musik Detmold. Auf dem Programm stehen von Felix Mendelssohn-Bartholdy das Streichquartett Nr. 2, Op. 13 und von Dmitri Schostakowitsch das Streichquartett Nr. 8, Op. 110. Ab 15:00 Uhr bieten die lippischen Landfrauen Kaffee und Kuchen im und um das Gemeindehaus an.

Charles Dickens-Festival

Eine Reise in die viktorianische Zeit im Kurpark Bad Salzuflen

Sa. 26. September 2026 - 11:00 - 20:00 Uhr

So. 27. September 2026 - 11:00 - 18:00 Uhr

Da die Veranstaltung im September in Bad Salzuflen stattfindet, lautet das Motto: „Große Erwartungen“ - Charles Dickens dreizehnter Roman. Zentrale Figuren sind: Pip, Estella und Magwitch. Lasst Euch von Akteuren und Besuchern in viktorianischer Kleidung verzaubern. Wer sich selbst gerne in diese Zeit hineinversetzen möchte, kann gerne mit dem Verein Kontakt aufnehmen, um sich einkleiden zu lassen. Alle Zuschauer „in viktorianischer Gewandung“ erhalten freien Eintritt. Neben musikalischen und künstlerischen Aktionen haben zahlreiche Händler zugesagt. Auch für Kinder Unterhaltung ist gesorgt.

Sütterlin & Co.

alte deutsche Handschriften

Alte Schätze neu entdecken in Bad Salzuflen

Die sogenannte „Sütterlinschrift“ ist eine von dem Berliner Grafiker Ludwig Sütterlin (1865 - 1917) geschaffene Schreibschrift, die ab ca. 1915 bis etwa 1941 in deutschen Schulen unterrichtet wurde. Diese Schrift ist eine Standardform, die auf der Grundlage der vorher üblichen sehr verschiedenen deutschen Schreibschriften entwickelt wurde. Im Lehrgang erlernen Sie die Original-Sütterlinschrift. Die Schrift stellt keine besonderen Anforderungen an das Schreibgerät, bitte Bleistifte und Füllhalter mitbringen - Papier mit entsprechender Lineatur bekommen Sie im Lehrgang. Leseübungen von historischen Schriftdokumenten runden den Lehrgang ab. Dabei werden auch die verschiedenen Schriftformen miteinander verglichen (z. B. Sütterlin-Schrift, Offenbacher Schrift, deutsche Kurrentschrift um 1900).

Termin: 23.10. - 24.10.2026 - Zeit: 14:00 - 18:00, 09:00 - 13:15 h
Kurs Nr. 280.2 - Gebühr: 49,00 Euro, Anmeldung bis 17.10.26

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



Ralf Hauptstein

steuerberater

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

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

Termine aus Detmold

September 2026

Sa. 05.09.2026

Flohmarkt

Ameide/Wall/Allee in Detmold

Do. 10.09.2026

Autorenlesung „Guten Morgen, schönes Wetter heute“

An diesem Abend liest Tanja Kokoska aus ihrem Bestsellerroman „Guten Morgen, schönes Wetter heute“.

19:00 Uhr, Stadtbibliothek

Leopoldstraße 5, 32756 Detmold

Do. 17.09.2026

Dr. h. c. Gustav Grummel's

Lieblingsstücke

Er weiß alles besser - und genau das macht ihn so unterhaltsam: Dr. h.c. Gustav Grummel. Aus Tausenden von Objekten im Museum präsentiert der selbst ernannte Altertumsforscher im Ruhestand jene Stücke, die seiner Ansicht nach besondere Aufmerksamkeit verdienen. Nicht unbedingt die berühmtesten, nicht zwingend die wertvollsten – aber zweifellos die interessantesten. Zumindest wenn man Grummel fragt. Mit trockenem Humor, erstaunlichem Fachwissen und einer gesunden Skepsis gegenüber den Erkenntnissen anderer führt er durch die Sammlung und erläutert seine ganz persönlichen Favoriten. „Eigentlich sollte ich meine Zeit wichtigeren Dingen widmen. Dennoch habe ich mich zu dieser Führung bereit erklärt. Betrachten Sie sie als einen bescheidenen Versuch, den Bildungsstand der Allgemeinheit geringfügig anzuheben“, sagt Dr. h. c. Gustav Grummel. Eine Führung für alle, die Geschichte mögen, Humor schätzen und damit leben können, gelegentlich von einem selbsternannten Experten korrigiert zu werden.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, wir empfehlen eine Anmeldung: 05231-9925 0 oder shop@lippisches-landesmuseum.de
17:30 Uhr, Lippisches Landesmuseum, Ameide 4

Fr. 18.09.2026

Lieder aus dem Norden

Annikka Konttori-Gustafsson hat als Interpretin der zeitgenössischen finnischen Musik sowie auch der französischen Musik des 20. Jahrhunderts einen Namen gemacht. Der finnische Bariton Juha Kotilainen studierte Gesang an der Sibelius-Akademie in Helsinki

19:30 Uhr, Alte Schule am Wall, Aula Paulinenstraße 19, 32756 Detmold

So. 19.09.2026

Rufus Beck liest „Der kleine Nick“

Diese Geschichten gehören zum „Kanon der modernen Kinderbuchklassiker. Unverwundlich werden sie auch von Erwachsenen immer wieder gern erinnert und an den Nachwuchs verschenkt. Die Erzählungen sind von erstaunlicher Frische, denn sie handeln vom ganz Alltäglichen: von Freundschaft, Raufereien, Streichen, Zensuren, Fußball ... und immer wieder auch davon, wie komisch sich doch die Erwachsenen benehmen“. Der Diogenes Verlag hat 80 bisher als verschollen geglaubte Geschichten erstmals veröffentlicht. Gleichzeitig mit dem Buch ist bei Diogenes auch das Hörbuch erschienen. Hier liest Rufus Beck, der Mann der 1000 Stimmen, gewohnt professionell und souverän einige ausgewählte Geschichten aus dem Gesamtwerk.

16:30 Uhr, Stadthalle, Schlossplatz 7

Mi. 30.09.2026

Vortrag: Barrierefreies Wohnen

Wohnraumberatung durch die Arbeitsgruppe Demenz des Kreis Lippe. Der Vortrag der Wohnraumberatung im Rahmen der Vortragsreihe Demenz thematisiert die Anpassung von Wohnraum an die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz. Es werden barrierefreie Lösungen sowie Maßnahmen zur Orientierungshilfe und Sicherheit vorgestellt, die die Selbstständigkeit im Alltag unterstützen. Die Inhalte richten sich an Pflegekräfte, Angehörige und Interessierte, die sich mit der Gestaltung demenzgerechter Lebensräume befassen.

18:00 Uhr, Stadtbibliothek

Leopoldstraße 5, 32756 Detmold

Oktober 2026

Sa. 03.10.2026

Flohmarkt

Ameide/Wall/Allee in Detmold

Mi. 14.10.2026

Vortrag der Verbraucherzentrale

Fakeshops, Phishing und Seniorenabzocke im Internet und am Telefon Der Vortrag informiert verständlich über typische Betrugsmaschen im Internet und am Telefon. Er zeigt wie Fakeshops erkannt werden und klärt über Phishing-Mails sowie gezielte Abzocke von Senioren auf. Zudem werden Strategien aufgezeigt, um Risiken zu minimieren. Anmeldung erbeten unter Tel. 05231-977-580

14:00 Uhr, DRK, Hornsche Str. 29, 32756 Detmold

Do. 15.10.2026

Lesung Eisberge

Reise in die Welt der Eisberge – Lesung mit Fotovortrag Astrid Götze-Happe präsentiert aus ihrem Buch „Magie der Nordwest-Passage, der ganz hohe Nordwesten“ die eindrucksvollen, grönländischen Eisberge, mit vielen Fotos und einigen Videoclips. Anmeldung erbeten unter Tel. 05231-977-580

10:30 Uhr, Begegnungszentrum, Paulinenstr. 65, 32756 Detmold

Mi. 21.10.2026

Vortrag: Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel

In diesem Vortrag erfahren Sie alles über die häufigsten Nährstoffmängel im Alter und deren Auswirkungen auf die Gesundheit. Erhalten Sie wertvolle Tipps zur optimalen Ernährung und zur sinnvollen Supplementierung, um Ihre Vitalität und Lebensqualität im Alter zu fördern. Referentin: Apothekerin Ulrike Grün, Anmeldung erbeten unter Tel. 05231-977-580

10:00 Uhr, Kongresszentrum Detmold, Campus 9 Robert-Koch-Str. 2a, Detmold

Do. 22.10.2026

Nostalgie-Nachmittag Lesung

„Die Kryptografin“ von Hanna Aden

München in den frühen 1950er Jahren: Die junge Margot ist stolz, als eine der wenigen Frauen einen Studienplatz für Mathematik bekommen zu haben. Aufgrund ihrer Begabung wird ihr eine Stelle in der Decodierungsabteilung angeboten, welche sie voller Aufregung annimmt.

Anmeldung erbeten unter 05231-977-580
15:00 Uhr, Stadtbibliothek Detmold, Leopoldstr. 5, 32756 Detmold

Mi. 28.10.2026

Vortrag: Digitaler Nachlass

Was passiert mit meinem Online-Leben? Fotos, E-Mails, Social-Media-Profil und Online-Konten? Im digitalen Zeitalter hinterlassen wir mehr als materielle Dinge. Was geschieht mit diesen Daten, wenn wir nicht mehr da sind? Der Vortrag zielt darauf hin ab, wie Sie ihren digitalen Nachlass rechtzeitig regeln und Ihre Angehörigen entlasten können, aber auch Kriminalität mit Ihrem digitalen Besitz vorzubeugen. Die Polizei vermittelt gemeinsam mit der Verbraucherzentrale diese nachhaltigen Informationen. Anmeldung erbeten unter 05231-977-580

14:00 Uhr, Braunenbrucher Weg 18, 32758 Detmold, Raum 143, 1. Etage

Kulturveranstaltungen im Augustinum

09. September 2026 - Schulbankgeschichten

Auf der Schulbank mit großen Autoren

Eine Lesung, die einlädt, mit berühmten Literaten wie Fontane, Ringelnatz und Erich Kästner gemeinsam die Schulbank zu drücken und dabei auch die eigene Schulzeit mal wieder Revue passieren zu lassen, die vielleicht gar nicht so anders war ...
Uhrzeit: 17:00 Uhr - Eintritt: 10 Euro, 8 Euro (intern)

07. Oktober - 24 Stunden aus dem Leben einer Frau

Die Novelle von Stefan Zweig neu bearbeitet und gespielt

Eine Frau Ende 40 begegnet einem Mann Anfang 20 und nach über vierzig bürgerlich verbrachten Jahren, in denen alles seine wohlgefügte Ordnung hatte, entdeckt die Frau plötzlich die unbekannten Tiefen ihrer eigenen Gefühle. Vierundzwanzig Stunden aus dem Leben einer Frau, nach denen nichts mehr ist wie zuvor. Literarisches Solotheater

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

12. Oktober 2026 - Ein fast perfekter Antrag

Romantische Filmkomödie um eine späte zweite Chance auf ein gemeinsames Glück, Deutschland 2026

Der Witwer Walter vertreibt sich seinen Ruhestand damit, Restaurants zu testen und akribisch online zu bewerten. Bei einem dieser Besuche trifft er zufällig seine Jugendliebe Alice wieder. Vor 40 Jahren hatte er ihr einen Heiratsantrag gemacht - und war gescheitert.
Uhrzeit: 17:00 Uhr - Eintritt: 6,00 Euro, (4,00 Euro intern)

19. Oktober 2026 - Auf dem Elberadweg bis zur Quelle Eine Reise entlang des drittgrößten Flusses Europas - abgasfrei und umweltfreundlich

Viele historisch interessante Orte und Städte die einen Abstecher lohnen, liegen am Flussufer: Lauenburg, Havelberg, Tangermünde, Magdeburg, Lutherstadt Wittenberg, Meißen und Dresden. Um die an der Moldau gelegene Hauptstadt Tschechiens zu besuchen, hat Wolfgang Senft den Elbe-Radweg vorrübergehend verlassen. Und die 800 Höhenmeter bis zur Quelle zu Fuß bewältigt. Multivision

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

22. Oktober 2026 - Aus dem Nichts

Eine Geschichte über Liebe und Verbrechen, Abschied und Neubeginn - eingebettet in die atemberaubende Wildnis Afrikas und mit Bildern zur Geschichte unterlegt

Nach seinem Debütroman „Bergers unverhoffte Reise“ (2022) und dem darauffolgenden Band „Abgeflogen“ (2024) hat Hans Walker im September 2025 den Roman „Aus dem Nichts“ veröffentlicht. Der neue Roman startet 1989: Der Wind der Veränderung weht durch Europa - und auch das Leben von Max Berger nimmt eine unerwartete Wendung. Autoren-Lesung
Uhrzeit: 17:00 Uhr - Eintritt: 10,00 Euro, (8,00 Euro intern)

25. Oktober 2026 - Vielschichtige Klangwelten

Gesangliche Melodien treffen auf „Glockengeläut“

Der international ausgezeichnete Pianist Dominik Stadler hat für seinen Konzertabend neben Stücken von Franz Schubert einen Meilenstein der russischen Klaviertradition im Programm: der weltweit bekannte Klavierzyklus „Bilder einer Ausstellung“ von Modest Mussorgsky. Klavierkonzert

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

Augustinum - 32760 Detmold - Römerweg 9

Tel.: 05231/984-0 - www.augustinum.de

Schönen Gruß vom Blues! B.B. & The Blues Shacks

**Do. 17.09.2026 um 20:00 Uhr im Hangar 21
Charles-Lindbergh-Ring 10, 32756 Detmold**

Sie lieben Musik und schaffen es, ihre Zuhörer im besten Sinne zu unterhalten. Mit einer Mischung aus Soul und Rhythm & Blues spielen die fünf Hildesheimer alles - von Clubs bis zu Festivals. Seit über 36 Jahren sind sie weltweit unterwegs. Das Ergebnis: rund 5000 Konzerte und zahlreiche Preise vom „German Blues Award“ bis zur Auszeichnung als Europas beste Bluesband.



Besonders live gelten sie als Erlebnis. Deshalb konnten B.B. & The Blues Shacks ihren Ruf als Top-Band inzwischen auch in Übersee durchsetzen. Sie spielten in Dubai, auf dem Doheny-Festival in Los Angeles und beim Byron-Bay-Festival in Australien mit Künstlern wie Bob Dylan, B.B. King und Elvis Costello vor Zehntausenden. Ihr aktuelles Album „Blues Is A Stew“ unterstreicht einmal mehr die Bedeutung der Shacks auch auf internationaler Ebene.

FREILICHTgenuss

LWL-Museum Hellerlecht Detmold

Sa. 05.09. und So. 06.09.2026 jeweils 09:00 - 18:00 Uhr

Genießen Sie ein Wochenende mit einem abwechslungsreichen Programm: Vom Pferd über vielfältige Mitmachangebote bis zu den Verkaufsständen - flanieren, staunen, probieren erwünscht!

Flachswochenende Geblüht im Sommerwinde

Sa. 19.09. und So. 20.09.2026 jeweils 11:00 - 16:00 Uhr

An diesem Wochenende demonstrieren unsere Textilerinnen die Flachsverarbeitung von der Pflanze bis zum fertigen Leinen. Wir zeigen alle Arbeitsschritte der Leinenherstellung und die Besuchenden dürfen einiges ausprobieren. Wer möchte kann sich gerne mit uns „abrackern“.

Führung: 60 Jahre Museum - ein Rückblick

So. 18.10.2026 - 14:00 Uhr

Freilichtmuseum Detmold · Krummes Haus · Tel. 05231/706-0

Seniorentage Detmold

Veranstaltungsreihe für Seniorinnen und Senioren

Busfahrt: Koptisches Kloster Brenkhausen

Mi. 09. September 2026 von 09:30 bis ca. 15:00 Uhr

Das koptisch-orthodoxe Kloster in Brenkhausen bei Höxter ist ein im 13. Jahrhundert gegründetes Zisterzienserinnenkloster, das seit 1993 von der koptischen Kirche genutzt und restauriert wird. Heute dient es als geistliches Zentrum des koptischen Bischofs in Deutschland sowie als ökumenische Begegnungsstätte.

Kosten 35,00 Euro (Busfahrt, Führung, Mittagessen)

Abfahrt 9:30 Uhr, Parkplatz P7 - Kronenplatz, Arminstraße

Anmeldung unter Tel. 05231-977-580

SIT - Senioren Info Treff

Do. 10. September 2026 um 11:00 Uhr

Klönen - nette Menschen treffen - Kaffee oder Tee trinken - Kekse naschen! Kommen Sie ins SIT und verbringen Sie Ihre Zeit mit uns in gemütlicher Atmosphäre.

Kostenlose Teilnahme - Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Begegnungszentrum, Paulinenstr. 65, 32756 Detmold

Nostalgie-Nachmittag

Vortrag „Die Falkenburg“ von Cornelia Müller-Hisje

Do. 24. September 2026 um 15:00 Uhr

Für manche Interessierten ist der Aufstieg auf die 370 m ü. NN. erbaute Falkenburg nicht möglich. Dennoch wüssten sie gern, was dort inzwischen ergraben wurde. Frau Müller-Hisje nimmt Sie mit in ihre ausgearbeitete Power-Point-Präsentation; diese begleitet Sie auf Ihrem Weg, gerade so, als würden Sie die Burg besuchen. Kostenlose Teilnahme - Anmeldung unter Tel. 05231/977-580

Basteln mit Marion

Do. 01. Oktober 2026 von 10:00 bis 12:00 Uhr

Herbstliche Dekoration aus Papier selber herstellen.

Bringen Sie bitte eine kleine Bastelschere mit.

Begegnungszentrum, Paulinenstr. 65, 32756 Detmold

Kostenlose Teilnahme - Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Busfahrt: Haus der Geschichte - Bonn

Di. 06. Oktober 2026 von 08:00 bis ca. 19:00 Uhr

Die neue Dauerausstellung im Haus der Geschichte „Du bist Teil der Geschichte. Deutschland seit 1945“ zeigt anhand von über 3.800 Objekten die Entwicklung Deutschlands bis in die Gegenwart - mit Fokus auf aktuelle Themen und persönliche Lebensgeschichten. Sie ist modern, interaktiv und lädt dazu ein, sich selbst als Teil der Geschichte zu verstehen und aktiv einzubringen. Kosten: 35,00 Euro

Abfahrt 8:00 Uhr, Parkplatz P7 - Kronenplatz, Arminstraße

Anmeldung unter Tel. 05231-977-580

Besichtigung Geigenbauwerkstatt

Mi. 7. Oktober 2026 von 13:30 bis 14:30 Uhr

Matthias Weiken gibt Einblick in seine Werkstatt und führt ein in die hohe Handwerkskunst des Geigenbaus. Exterstr. 22, Detmold

Kostenlose Teilnahme - Anmeldung unter Tel. 05231/977-580

SIT - Senioren Info Treff

Bürgermeister Frank Hilker zu Gast

Do. 08. Oktober 2026 um 11:00 Uhr

Begegnungszentrum, Paulinenstr. 65, 32756 Detmold

Kostenlose Teilnahme - Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Stimmen, Geschichten, Emotionen

Der September im Detmolder Sommertheater

Mit einem facettenreichen Veranstaltungsangebot setzt das Detmolder Sommertheater auch im September wieder kulturelle Akzente.

Jochen Malmsheimer

Mi. 09. September - 19.30 Uhr - Detmolder Sommertheater

Den Auftakt macht der Kabarettist Jochen Malmsheimer mit seinem Programm „Statt wesentlich die Welt bewegt, hab' ich wohl nur das Meer gepflügt - ein Rigoroseum andershausen“. Malmsheimers sprachgewaltigen Auftritte zählen zu den vielbeachteten Beiträgen der deutschen Bühnenlandschaft und sind bekannt dafür, Lachen und Nachdenken eng miteinander zu verweben. So können sich Besucher wieder auf einen Abend freuen, der Humor, literarische Finesse und gesellschaftliche Beobachtung pointiert verbindet.

Basement Music Company

Sa. 12. September - 20.00 Uhr - Detmolder Sommertheater

Echtes Oldie- und Classic Rock Feeling – das verspricht die Basement Music Company (BMC), für ihren Auftritt. Kraftvolle Gitarrenriffs, markante Vocals und eine ordentliche Portion Nostalgie prägen den Sound der Band, die mit den legendären Songs u. a. von den Beatles, Rolling Stones, Kinks, The Who und den Eagles große Hymnen der 1960er- bis 1990er-Jahre zurück ins Rampenlicht holt.

Elvis - Carsten Keber

Fr. 18. September - 19.30 Uhr - Detmolder Sommertheater

Mit dem Auftritt von Elvis-Performer Carsten Keber folgt am Freitag, 18. September, 19.30 Uhr, ein Event, das das Detmolder Sommertheater mit vielfarbigen Lichteffekten und leuchtenden Nebelfontänen in eine Las-Vegas-Bühne verwandelt. Von „Heartbreak Hotel“ bis „Can't Help Falling in Love“ entführen „E!VIS“ und „The Hipshooters“ ihr Publikum auch in diesem Jahr wieder in die Ära der größten Rock-'n'-Roll-Legende aller Zeiten.

Vinorosso

Sa. 19. September - 19.30 Uhr

Detmolder Sommertheater, Neustadt 24, 32756 Detmold

Einen atmosphärischen Kontrapunkt setzt das Ensemble Vinorosso mit seiner Musikalischen Weinlese. Die Veranstaltung, die sich als



Ist mit einer musikalischen Weinlese zu Gast im Detmolder Sommertheater: das internationale Ensemble „Vinorosso“.

feste Größe im September etabliert hat, steht 2026 unter dem Titel: „Heimat Europa - Lieder und Tänze“. Mit dabei sind diesmal Leonore von Falkenhausen (Sopran) und Georg Thauern (Bariton). Die beiden Sänger werden Kunstlieder (z. B. von Schubert, Schumann und Brahms) sowie Folklore-Lieder aus verschiedenen Regionen Europas präsentieren. Begleitet werden sie von bis zu sechs Instrumentalisten des Ensembles Vinorosso.

Groophonik

Sa. 26. September - 19.30 Uhr - Detmolder Sommertheater

Wenn Präzision auf Leidenschaft trifft und Stille in einem Feuerwerk aus Klang explodiert, dann ist „Groophonik“ zurück auf der Bühne. Nach seinen fulminanten Erfolgen in ganz Ostwestfalen-Lippe kommt das Ausnahmevokalensemble mit seinem Programm „Explode the silence!“ ins Detmolder Sommertheater. Nicht nur Kenner wissen: „Groophonik“ ist weit mehr als ein Chor. Die Sängerinnen und Sänger unter der Leitung von Tobias Richter stehen für modernen Vocal-Pop, der die Grenzen des Genres sprengt. Das Ensemble verbindet einen makellosen Chorklang mit einer temporeichen Inszenierung sowie einer markanten Lichtdramaturgie und zeigt, wie modern und mitreißend Chormusik heute sein kann.



Foto: Groophonik

Der zerbrochne Krug

Mi. 30. September - 19.30 Uhr - Detmolder Sommertheater

Mit einer Aufführung des Landestheaters Detmold klingt der Monat September aus: Es steht Heinrich von Kleists „Der zerbrochne Krug“ auf dem Spielplan. Das Stück, ein Klassiker der deutschen Dramatik, wird in einer zeitgemäßen Lesart auf die Bühne gebracht und rückt die Themen Macht, Verantwortung und gesellschaftliche Transparenz in den Fokus – Aspekte, die Kleists Komödie bis heute bemerkenswert aktuell erscheinen lassen.

Weitere Informationen: www.detmolder-sommertheater.de

Nostalgie-Nachmittag

in der Stadtbibliothek Detmold

Einmal im Monat lädt die Stadtbibliothek zu einem geselligen Klön-Nachmittag ein. Bei Kaffee und Tee wird ein kurzes Thema vorgestellt, um ins Gespräch zu kommen. Der Nachmittag ist ein offenes Angebot für alle, die sich gerne austauschen und miteinander ins Gespräch kommen möchten. Die Teilnahme ist kostenlos, es ist keine Anmeldung erforderlich.

Die Themen für das restliche Jahr 2026

Do. 24.09. Vortrag „Die Falkenburg“

von Frau Müller-Hisje

Do. 22.10. Lesung „Die Kryptografin“

von und mit Hanna Aden

Do. 26.11. Lesung „Adventsgeschichten“

mit Astrid Götze-Happe

Einmal im Monat donnerstags, immer um 15:00 Uhr in der Stadtbibliothek, Leopoldstraße 5, 32756 Detmold

Klangkosmos Weltmusik

The Rheingans Sisters (UK)

Urban British Avantgarde Folk Duo aus Sheffield

Sonntag 20. September 2026 um 19:30 Uhr

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

The Rheingans Sisters gehören zu den innovativsten und spannendsten Formationen der britischen Folk-Szene. Die Schwestern Rowan und Anna Rheingans verbinden traditionelle Musik aus Großbritannien, Frankreich, Skandina-



Foto: Dalma Berger

vien und Amerika mit eigenen Kompositionen zu einem einzigartigen, zeitgenössischen Folk-Sound. Sie singen auf Englisch und Französisch und begeistern mit virtuosem Instrumentalspiel auf Geige, Banjo und weiteren traditionellen Instrumenten. Aufgewachsen im Peak District in Derbyshire, wurden sie schon früh von ihrer musikalischen Familie geprägt: Ihr Vater war Geigenbauer und Erfinder des Bansitar, ihre Mutter leitete einen Clogging-Club für Kinder und organisierte das Eym Folk Festival. Mit ihrer außergewöhnlichen Musikalität, berührenden Geschichten und der kreativen Verbindung unterschiedlicher Folk-Traditionen zählen The Rheingans Sisters heute zu den bedeutendsten Stimmen des zeitgenössischen britischen Folk.

Duo Selawy & Hamboz (Jordanien)

Beduinen Klänge aus der Levante

Sonntag 04. Oktober 2026 um 19:30 Uhr

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

Die Beduinen prägen bis heute die Kultur Jordaniens. Trotz zunehmender Sesshaftigkeit bewahren sie ihre reiche Musiktradition, ihre Gastfreundschaft und ihre nomadischen Wurzeln. Der Kulturraum der Beduinen in Petra und Wadi Rum wurde 2008 von der UNESCO als immaterielles Kulturerbe der Menschheit anerkannt. Der palästinensisch-jordanische Multiinstrumentalist, Sänger und Komponist Ahmad Selawy verbindet die Musik der Levante mit den Klängen des Folk-Rock zu einem unverwechselbaren Sound. Aufgewachsen in Irbid im Norden Jordaniens, wurde er von seinem Vater, einem Volksmusiker, und den traditionellen Liedern seiner Heimat geprägt. Als Autodidakt entwickelte er früh seinen eigenen Stil und gründete 2017 die Band Octave, um traditionelle Folklore mit modernen musikalischen Einflüssen zu verbinden. Selawy spielt unter anderem Klarinette, Doppelrohrflöte sowie den Mizwad, einen traditionellen beduinischen Dudelsack aus Ziegen- oder Schafhaut, dessen charakteristischer Klang seit Jahrhunderten zur Musik der Viehnomaden und später auch der Städte gehört.



Foto: Hazboun

Termine aus Oerlinghausen

September 2026

Fr. 04.09.2026

Death Café - Reden über den Tod

Sterblichkeit und Tod ist, was uns alle miteinander verbindet. Wir laden dich ein, in ganz besonderer Atmosphäre bei Kaffee, Tee und Häppchen gemeinsam über die Themen Sterben, Tod, Trauer und das Leben zu sprechen, sich gegenseitig zuzuhören - und vielleicht auch zu lachen. Wir sind gespannt auf deine Sicht der Dinge. Komm vorbei und diskutiere, gerne auch kritisch, mit uns. Diese Veranstaltung bietet keine Krisen- oder Trauerbegleitung. Veranstaltung für alle Geschlechter
Kosten: Teilnahme kostenlos, Spende
17:00 Uhr - 19:00 Uhr, Stadtteilzentrum Südstadt, Eingang Theodor-Heuss-Str.

Sa. 05.09.2026

Öffentlicher Stadtführungstermin Sitten und Gebräuche

Ohne Anmeldung, Gebühr 5,- Euro, Kinder/Jugendliche bis einschl. 14 Jahre frei
Stadtführerin: Heidrun Bungrad
Treffpunkt: Rathausplatz Oerlinghausen, an der digitalen Infosteile
11:00 Uhr - 12:30 Uhr

Di. 08.09.2026

DRK Blutspende Kernstadt

DRK Oerlinghausen
16:00 Uhr - 20:00 Uhr
Heinz-Sielmann-Schule
Weerthstr. 2, 33813 Oerlinghausen

Do. 10.09.2026

Offener Strick- und Häkeltreff der Agenda 21

Kostenlos und ohne Anmeldung
19:30 Uhr - 21:30 Uhr, Stadtteilzentrum Südstadt, Eingang Theodor-Heuss-Straße

Fr. 11.09.2026

Weinbergfest

Rathausplatz in stimmungsvoller Atmosphäre. Um 19:00 Uhr kommt das Akustik-Duo „Madline & Jay“ mit einer Songauswahl zwischen rockig, jazzig und auch mal baladesk.
18.00 - 23.00 Uhr, Rathausplatz

Sa. 12.09.2026

Weinbergfest

Ab 19:00 Uhr sorgt das Duo „Sunny & Pat“ mit viel Musik zwischen RnB, Soul, Funk und Pop für einen lockeren Samstagabend. Das Repertoire reicht von Aretha Franklin über Lionel Richie und Stevie Wonder bis Tony Braxton.
16.00 - 23.00 Uhr, Rathausplatz

So. 13.09.2026

Weinbergfest

verwandelt den Rathausplatz in ein stilvolles Weindorf, perfekt für einen spätsommerlichen Wochenendausklang.
14.00 - 19.00 Uhr, Rathausplatz

So. 13.09.2026

Südstadtfest

Fr. 18.09.2026

Buchvorstellung und Lesung

„Kein Bild von Heike Klump“

von Marion Meier. Frauen beim Älterwerden. Vom Body zum Körper zum Leib... Wir alle werden alt. Leider!? Frauen anders als Männer. Heute Abend ist Ladies Zeit! Denn es geht um den Körper, den weiblichen, beim Älterwerden; um Verlust, Verzweiflung und Verdruss. Und was das mit Heike Klump zu tun hat...

Veranstaltung für Frauen. Teilnahme kostenlos, Spende erwünscht, Anmeldung bis 15.09. Email: barbara@frauenentzwerk.de

Mi, 23.09.2026

Lesung Anne Stern - Die weiße Nacht

Der erste Fall für Lou & König: Ein Nachkriegskrimi, historisch präzise, bewegend und extrem spannend!
Eintritt 18,-, Karten Buchhandlung Blume
19:30 Uhr, Mensa, Heinz-Sielmann-Schule

Sa. 26.09.2026

Pflanzentauschbörse der Agenda 21

Tauschen Sie oder lassen Sie sich beraten.
10:00 Uhr - 11:30 Uhr, Schulhof Heinz-Sielmann-Schule, Weerthstr. 2

Oktober 2026

Sa. 03.10.2026

Oerlinghausen singt und klingt

Die ev.-ref. Kirchengemeinde Helpup möchte der alljährlich bundesweit stattfindenden Aktion „Deutschland singt und klingt“ einen Raum in Helpup geben. Musikalisches Fest der Demokratie, des Friedens und der Freundschaft zum Tag der Deutschen Einheit. Mit Musizierenden aus Oerlinghausen und Umgebung. Bei gutem Wetter rund um die ev.-ref. Kirche Helpup, ab 19:00 Uhr nach den Grußworten des Bürgermeisters Offenes Singen für alle.
16:00 Uhr, Ev.-ref. Kirche Helpup

Do. 08.10.2026

Offener Strick- und Häkeltreff der Agenda 21

Kostenlos und ohne Anmeldung
19:30 Uhr - 21:30 Uhr, Stadtteilzentrum Südstadt, Eingang Theodor-Heuss-Straße

Mo. 12.10.2026

Lesung Eva Lohmann „Etwas Leichtes“

Leo ist zweiundvierzig und frisch geschieden. Jetzt hat sie Lust auf etwas Leichtes. Den ersten Funken Freiheit zündet sie noch am Tag der Scheidung mit Adam, dem unkomplizierten Gemüsehändler von nebenan. Es ist die perfekte Affäre: leidenschaftlich, unbeschwert und strikt auf das Schlafzimmer begrenzt. Denn für das „Echte“, das Seriöse, ist Freundin Caro zuständig. Mit dem Elan einer Frau, die selbst zwischen Windeln und Ehe-Routine feststeckt, katapultiert Caro Leo in die Welt der Dating-Apps. Ein Roman voller Zwischentöne über Erwartungen, Befreiungsschläge. Eintritt 15,- Euro, Karten in der Buchhandlung Blume
19:30 Uhr, Bürgerhaus Saal, Tönsbergstr. 3

So. 18.10.2026

Mitmachaktion Märchen und Punsch

Wenn es draußen früher dunkel wird, wird im Hallenhaus eingeeizt: Im Schein des Feuers nimmt euch ein Märchenerzähler mit in alte Geschichten und wundersame Welten. Dazu reichen wir am Feuer einen alkoholfreien Punsch. Einfach ankommen, zuhören, aufwärmen und den Oktobermittag im Museum genießen.
Keine Anmeldung erforderlich.
10:00 Uhr - 17:00 Uhr, Archäologisches Freilichtmuseum, Barkhauser Berg

Do. 22.10.2026

Energieberatung:

Dämmung im Gebäudebestand

Aus unserer Reihe „Wissen, woher der Wind weht“ Dämmung im Gebäudebestand - sinnvoll, effizient, wirtschaftlich. Wie lässt sich ein bestehendes Gebäude energetisch verbessern und wann lohnt sich das? Vom Dach bis zur Kellerdecke. Anschauliche Beispiele liefern konkrete Praxistipps zur effizienten Dämmung von oben bis unten, ohne dazwischenliegende Fenster und Fassade auszulassen. Für diese Spannweite ihrer persönlichen Fragen bieten Klimaerlebniswelt und Verbraucherzentrale NRW einen offenen und kostenfreien Beratungsabend an.

17:30 Uhr, Klimaerlebniswelt Oerlinghausen, Am Kalkofen 15, 33813 Oerlinghausen

Fr. 06.11.2026

Bunte Lichter-Bummel-Abend

Die Stadt wird bunt und die Geschäfte laden am Abend bis 22:00 Uhr zum Bummeln und Stöbern ein. Veranstalter: Werbegemeinschaft Oerlinghausen
18:00 Uhr - 22:00 Uhr

Begegnungen mit Moses

Ausstellung von Beate Haupt

vom 06.09. - 18.10.2026

Alte Synagoge - Tönsbergstraße 4 - Oerlinghausen



Beate Haupt ist für ihre pastose Malerei weithin bekannt und dabei zugleich immer noch ein Geheimtipp, weil sie sich rar macht und ihre Werke in einem sehr langsamen Arbeitsprozess entstehen. Schicht für Schicht wird Ölfarbe im wahrsten Wortsinne dick aufgetragen – pastos eben. Der Begriff ›pastos‹ stammt tatsächlich aus dem Italienischen (Pasta = Teig, für Nudeln beispielsweise) und steht in der Kunst für einen modellierend-reliefierenden Farbauftrag, vorzugsweise mit Ölfarbe, die Beate Haupt so dick aufträgt, dass tatsächlich malerische Reliefs entstehen. In ihrer Kunst, für

die sich Beate Haupt seit vielen Jahren zumeist von Mythologien und Urbildern, auch aus den eigenen Erinnerungen, inspirieren lässt, setzt sie sich mit biografischen Fragen, mit Erziehung, dem Einfluss der Kirche und der Rolle der Frau in Geschichte und Gesellschaft auseinander, aber, so wurde es 2004 formuliert, „sie verzaubert, idealisiert und verklärt niemals, obwohl sie selbst, wie sie zugibt, religiös und emotional engagiert diese Themen bearbeitet.“ Für die Ausstellung in der Alten Synagoge hat sich Beate Haupt mit dem Thema Moses auseinandergesetzt, wohl die wichtigste Prophetengestalt in den Religionen des Judentums, des Christentums und des Islam, über die man im Alten Testament der Bibel und im Koran lesen kann, und dieses besondere Thema zeitgemäß neu interpretiert.

Flugplatzfest Oerlinghausen

Flugplatz Oerlinghausen, Stukenbrocker Weg

Sa. 05.09. und So. 06.09.2026

Das beliebte Oerlinghauser Flugplatzfest findet auch in diesem Jahr wieder am ersten Wochenende im September statt. Es gibt jede Menge zu sehen und zu erleben rund um alle Sparten des Luftsports.

Am Samstag, 05.09. geht es um 10:00 Uhr los, das Ende des Flugprogramms ist gegen 22 Uhr geplant. Am Abend steht bei Einbruch der Dunkelheit ein Ballonglühen auf dem Programm. Am Sonntag, 06.09. ist der erste Start gegen 10:00 Uhr, das Ende des Flugbetriebs ist für ca. 17:00 Uhr geplant. An beiden Tagen gibt es besondere Flugvorführungen wie z.B. Kunstflug mit Segelflugzeugen. Natürlich fehlen auch die Modellflieger nicht. Die ansässigen Vereine sowie die Segelflugschule stellen sich vor und freuen sich auf viele Interessenten. Gegen Gebühr können die Besucher mit Segel- Motorsegel- und Motorflugzeugen mitfliegen, durchgeführt durch die Pilotinnen und Piloten der am Flugplatz ansässigen Vereine. Für die kleinen Besucher steht u.a. eine große Hüpfburg bereit. Zahlreiche gastronomische Angebote sorgen für Essen und Getränke. Der Eintritt zum Flugplatzfest ist wie immer kostenlos.

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 **13. September** und **11. Oktober 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

Wikinger-Tage im AFM

Leben wie die Wikinger

Sa. 19.09.2026, 10:00 Uhr - 18:00 Uhr

So. 20.09.2026, 10:00 Uhr - 18:00 Uhr

Archäologisches Freilichtmuseum

„Leben wie die Wikinger“ - dafür investieren manche viel Energie, Zeit und Geld. Einmal im Jahr treffen sich Living-History-Darsteller:innen, Händler:innen und Gäste in Oerlinghausen – zu einer der traditionsreichsten und größten Veranstaltungen dieser Art in Europa. Über 70 Wikingerdarstellerinnen und -darsteller aus Deutschland, den Niederlanden, England und Polen beleben das Archäologische Freilichtmuseum. Es gibt ein hochwertiges und unterhaltsames Programm für Kleine und Große. Ein Wikingermarkt rundet das besondere Szenario ab.

Vortrag: Endometriose - ein Chamäleon der Frauenheilkunde

Mo. 21.09.2026, 18:00 Uhr - 19:30 Uhr

Gesundheitszentrum, Detmolder Str. 6 - 10, Oerlinghausen

Wenn gebärmutterähnliches Gewebe sich außerhalb der Gebärmutter aufbaut - mehr als Bauchweh! Im Vortrag werden Symptome, Diagnostik und Therapiemöglichkeiten erklärt.

Referentin: Frau Prof. Dr. Ataseven, Klinikum Lippe

Vortrag: Was ist ein Hausnotruf?

Welche verschiedenen Geräte und technischen Möglichkeiten gibt es und wie wird er finanziert?

Mi. 14.10.2026, 16:00 Uhr - 17:00 Uhr

Gesundheitszentrum, Detmolder Str. 6 - 10, Oerlinghausen

Was ist ein Hausnotruf, welche verschiedenen Geräte und technischen Möglichkeiten gibt es und wie wird er finanziert? Über diese und weitere Fragen informiert der Vortrag ältere Menschen und interessierte Angehörige. Referentin: Frau Daniela Bornhütter

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: **05.09.2026** - 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 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.-Gautier-Platz“ (Mehrgenerationenspielplatz) am Heinrich-Lübke-Weg. Infos: Klaus Hoffmann, Tel.: 05202-956960 5, E-Mail: hoffmannklaubi@t-online.de - Nächste Termine: 07.09., 14.09.2026

Digitale Medien

Die Gruppe „Digitale Medien“ trifft sich am Dienstag in einer geraden Kalenderwoche von 09.30 bis 11.30 Uhr im Begegnungszentrum „B-vier“ in Asemissen, Parkstraße 6. Nächste Termine: 15.09.2026

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 09.30 Uhr bis ca 12.00 Uhr im „B-vier“. Nächster Termin: 04.09.2026

Info: Hans-Hermann Wittenbreder, Tel.: 0157-89625226

Erzählcafé

Die Reihe wird in lockerer Folge fortgesetzt, Infos: Heinz-Detlev Gadow, Tel.: 05202-81321, E-Mail: hdgadow@gmx.de

Gemeinsames Essen ++ Neue Gruppe ! ++

Termin: 18.09.2026 - am 3. Freitag im Monat um 12.00 Uhr im „B-vier“. Anmeldung am 1. Samstag im Monat um 11.00 Uhr im „B-vier“ (beim Netzwerkfrühstück) Kosten 5,00 Euro, Info: Uschi Sternberg, Tel.: 05202-9980750 Ursula Starke, Tel.: 0173-2073464

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: Sommerpause

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
Nächster Termin: 02.09.2026

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: 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: 02.09.2026

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: 16.09.2026

Schwimmen und Wassergymnastik

Jeden Dienstag in den ungeraden Kalenderwochen im VITASOL in Bad Salzuflen. Treffpunkt um 10:50 Uhr im großen Aktivbecken zur Wassergymnastik. Infos: Uschi Sternberg, Tel. 05202-99 80 750. Nächste Termine: 08.09.2026

Skatgruppe

Jeden Donnerstag von 09:30 bis 12:30 Uhr im Begegnungszentrum „B-vier“ in Asemissen, Parkstraße 6, Raum Schweina.

Mitspielerinnen und Mitspieler sind willkommen! Infos: Dieter Grieger, Tel.: 05208-79 97. Nächste Termine: 10.09.2026

Spaziergehen

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: 04.09.2026

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: 17.09., 15.10.2026

Wandern mit dem Netzwerk

Nächster Termin: Sa. 19. oder 26.09.2026, Infos: Margrit und Klaus Jakusch, Tel.: 05208-8460

Termine aus Leopoldshöhe

Fr. 08.09.2026

Volksliedersingen im Backhaus

Claudia Albri und Anneliese Tank laden mit ihren Akkordeons zum gemeinsamen Volksliedersingen ein. Im Mittelpunkt steht nicht die perfekte Stimme, sondern die Freude am gemeinsamen Singen. 17:00 Uhr, Backhaus Heimathof Leopoldshöhe

Mi. 09.09.2026

Klönnachmittag im Backhaus

In ruhiger und gemütlicher Atmosphäre möchten wir einen angenehmen Nachmittag verbringen - mit Zeit für Gespräche, Erinnerungen und nette Begegnungen, bei einer Tasse Kaffee oder Tee und leckerem Kuchen. Bitte melden Sie sich bis zum jeweiligen Sonntag vor dem Klön-Mittwoch unter Tel. 05208-1871 an. 15:00 Uhr, Backhaus Heimathof Leopoldshöhe

Mi. 16.09.2026

Seniorentreff der ev.-ref. Kirche

14:30 Uhr, Fahrt zum Haus Berkenkamp mit Pickertessen

So. 20.09.2026

RadKulTour von 14:00 - 18:00 Uhr

Radfahrbegeisterte sind auf eine Entdeckungstour durch das Leopoldshöher Gemeindegebiet eingeladen. Entlang der Radwege und autoarmer Straßen wird es eine geführte Fahrradtour geben, die auch für Kinder und Senioren geeignet ist. Unterstützt durch lokale Initiativen und Vereine können Sie sich auf ein vielfältiges Programm für alle Generationen, mit kulturellen Aktionen freuen. **Station 1 B-vier Asemissen:** Tag der offenen Tür. Mit Kaffee und Kuchen für das leibliche Wohl und eine Stärkung gesorgt. Start der Radtour 15:00 Uhr.

Station 2 - Mensa Gesamtschule Leopoldshöhe: Aktion zum Weltkindertag 14:00 Uhr - 16:00 Uhr Infos und Mitmachangebote der Familienzentren. 16:15 Uhr - 17:00 Uhr Mitmachkonzert für Familien zu den Kinderrechten mit Florian Müller.

Station 3 - Rathausvorplatz Leopoldshöhe: ZIEL Auf dem Platz gibt es Livemusik, Erfrischungsgetränke, Kulinarisches und Mitmachangebote der Feuerwehr und Rettungsdienste. Startet um 15:00 Uhr am B-vier in Asemissen. Länge ca. 10 km, Dauer ca. 1 Stunde. Alle Stationen können auch unabhängig von der Radtour von 14:00 - 18:00 Uhr individuell besucht werden.

So. 25.10.2026

Jubelkonfirmation

Wir feiern Jubelkonfirmation! Dazu laden wir besonders die Konfirmierten des Jahrgangs 1976 zur Goldenen und die des Jahrgangs 1966 zur Diamantenen Konfirmation ein. Der festliche Gottesdienst um 10:30 Uhr wird von Diakonin Vera Vogt gestaltet. Im Anschluss sind alle Gäste herzlich eingeladen, beim Kirchkaffee mit Sektempfang noch zusammenzubleiben, Erinnerungen auszutauschen und das Wiedersehen zu feiern. 10:30 Uhr, ev.-ref. Kirche Leopoldshöhe

So. 27.09.2026

Kartoffel- und Dreschfest auf dem Heimathof

Wenn ab 10.00 Uhr alte Trecker gemächlich über das Gelände rollen und der vertraute Sound vergangener Zeiten zu hören sind, die Kinderaugen leuchten und die Erwachsenen in Erinnerungen schwelgen, dann ist es wieder so weit: Gemeinsam mit den „Trecker Freunden Leopoldshöhe“ lädt der Heimatverein Leopoldshöhe zum traditionellen Kartoffel- und Dreschfest ein. 10:00 Uhr, Heimathof Leopoldshöhe



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

„Für immer hier“ - 21.09.2026 um 19:30 Uhr

„Für immer hier“ ist der erste große brasilianische Film nach Bolsonaro - ungewöhnlich stark, mitreißend und voller Hoffnung. Vielleicht ist es kein Zufall, dass sich die erste große brasilianische Filmproduktion nach der Absetzung des Regimes Bolsonaro mit der Militärdiktatur der 1970er beschäftigt. Regisseur Walter Salles richtet dabei sein Augenmerk auf die Hinterbliebenen der Opfer. „Für immer hier“ beginnt mit rund 30 Minuten Idylle. Die Familie Paiva feiert 1970 das Weihnachtsfest bei sengender Hitze in ihrem luxuriösen Haus direkt an der Copacabana. Doch die Anzeichen mehren sich, dass etwas nicht stimmt. Schließlich wird der Vater, ein Oppositionspolitiker, verhaftet. Nun liegt es an Mutter Eunice, Geld zu verdienen, sich um die Familie zu kümmern, sich gegen die perfiden Drangsalierungen des Militärs zu wehren - und den Verbleib ihres Mannes zu klären. Und Eunice wird über sich hinauswachsen. Selten ist Wandlung einer Figur von der passiven Zuschauerin zur aktiven Widerstandskämpferin so detailliert, überzeugend und stark gespielt worden wie hier von Fernanda Torres.

JAM - Jazz and more

lässt Leopoldshöhe musikalisch erleuchten

Fr. 09. Oktober 2026 in der Ev.-ref. Kirche Leopoldshöhe

Ein besonderes Konzert mit „JAM - Jazz and More“ aus Detmold. Unter dem Titel „Illuminate the Words“ lädt das Ensemble zu einem im wahrsten Sinne des Wortes leuchtenden musikalischen Abend ein. Die Kirche wird dabei mit über 100 Kerzen in ein stimmungsvolles Licht getaucht. Das Konzert beginnt um 19.30 Uhr in der Ev.-ref. Kirche am Marktplatz. Bereits ab 19.00 Uhr öffnet die Kirchenbar und lädt mit Getränken dazu ein, sich in entspannter Atmosphäre auf den Konzertabend einzustimmen. Der Eintritt ist frei. Spenden werden dankend erbeten. Mit dem Erlös des Benefizkonzerts möchte die Ev.-ref. Kirchengemeinde Leopoldshöhe ihre Veranstaltungsarbeit weiter ausbauen.



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

Offene Gärten Lippe



Sonntag, 06. September 2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Familie Paier, Lage

Unser ca. 1.000 m² großer Garten ist eine Mischung aus Landhaus- und Nutzgarten. Neben einem Pool, einer Sauna und einem großen Kaltwintergarten mit Kamin finden sich hier auch ein selbstgebautes Gewächshaus sowie mehrere Hochbeete und ein Pizzaofen. Viele Sitzmöglichkeiten laden zum Verweilen und Genießen ein.

Für Kinder bieten sich die große Nestschaukel in einer Eiche oder die Reckstangen im hinteren Teil des Gartens zum Spielen an.

Familie Paier, Heideweg 106, 32791 Lage



Sonntag, 13. September 2026, 11:00 - 17:00 Uhr

Hof Mehlhaff/Schäfer, Detmold

Naturnaher, 4.000 m² großer Garten mit vielen verschiedenen Themen: Große Auswahl an alten Apfel- und Birnensorten, Streuobstwiese, Folientunnel mit vielen Tomatensorten, Beerenobst, Gemüsegarten, Hochbeete, Natursteinmauern, Totholzhecke, Sitzecken, Lehmofen, Honigbienen und freilaufendes Geflügel. Sonderaktion: Es gibt Kaffee und (Apfel)Kuchen gegen eine Spende für einen lokalen Verein.

Hof Mehlhaff/Schäfer, Barntruper Straße 209, 32758 Detmold

Frau Sturm

„Arschbombe ins Leben“

Fr. 09.10.2026 um 20:00 Uhr, Ziegelei Lage



Foto: Olli Haas

Frau Sturm kommt mit ihrem Programm „Arschbombe ins Leben“ ins LWL-Ziegeleimuseum in Lage. Die Kölner Künstlerin Sabine Sturm tourt als ihr Bühnen-Alter Ego mit ihrem Soloprogramm „Arschbombe ins Leben“, das sich humorvoll und ehrlich mit dem Neuanfang als Single mit über 50 Jahren widmet, durch Deutschland. - Plötzlich Single und knapp über 50 hat sie die Höhen und Tiefen von Trennung, Tinder und Thrombose achtsam veratmet. Sie nimmt uns mit auf eine besondere Reise durch die Welt der Matches, Red Flags und Superlikes und entlarvt das Krankheitsbild „SINGLE“ als reine Erfindung.

KANZLEI LINKENBACH · ERBRECHT & VORSORGE

RECHTSANWALT · FACHANWALT · NOTAR a.D.

Kanzlei Bad Salzuflen ¹

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

Spezialkanzlei für Erbrecht und Vorsorge

Dorfstraße 28 · 33739 Bielefeld

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

Kanzlei Nordpark ¹

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 a.D. 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

1 anwaltliche Zweigstelle RA Linkenbach

Buchlesung mit Musik

**Bertram Kasper: Die größte Reise deines Lebens
- mit Gelassenheit älter werden**

Fr. 25.09.2026 um 19:30 Uhr

In literarischen Bildern und alltagsnahen Fragen nähert Bertram Kasper sich der Lebenskunst des Älterwerdens. Die Lesung verbindet Hintergründe zum Buch, mehrere Leseabschnitte, freie Erzählungen und Austausch. Frank Elstner sagt zu diesem Buch: „Mich hat schon alleine seine Sprache davon überzeugt, wie umfassend er das Thema angeht. Dieses Buch verspricht Abenteuer, sich selbst neu einzuordnen, ein Ziel, das Lebenseinstellungen „Ich sterbe neugierig“ wahrhaftig ausdrückt. Ich bin beeindruckt von diesem großartigen Werk“. (siehe Bücherecke Seite 23 dieser Ausgabe Monokel)
Autor: Bertram Kasper, Musik: Annette Wolf (Piano)

Christine Kempkes: Abschied gestalten

Mo. 12.10.2026 um 18:00 Uhr

Christine Kempkes liest aus ihrem Buch „Abschied gestalten. Die letzte Lebensstrecke bewusst erleben: Was am Ende wirklich zählt“. Früher oder später trifft es uns alle. Das Lebensende, ob altersbedingt oder durch eine lebensverkürzende Diagnose, stellt eine Ausnahme-situation dar: Wie gehen wir mit den vermeintlichen Tabuthemen Sterben und Tod um? Wie kommen wir ins Gespräch über das, was uns jetzt beschäftigt? Und wie können wir in dieser belastenden Zeit als Angehörige stabil bleiben?

Autorin: Christine Kempkes, Musik: Ozan Coskun (Gitarre)

Eintritt frei. Bitte Anmeldung über wegezumabschied.de

Tel. 05231-305 15 12 oder mail@wegezumabschied.de

Werkhalle wegezumabschied, Waldheidestr. 45, 32758 Detmold

-PR-Text-

STUDIERN AB 50 an der Universität Bielefeld

Das wissenschaftliche Weiterbildungsprogramm STUDIEREN 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 Spezialveranstaltungen.

Die Vorlesungszeit beginnt am 12. Oktober 2026 und endet am 05. Februar 2027. Der Gasthörerbeitrag beträgt 100,00 Euro pro Semester. Eine Anmeldung ist ab sofort möglich. Wir freuen uns auf Sie!

Die Studienberatung STUDIEREN 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



STUDIERN AB 50

im Wintersemester 2026/2027

Einladung zur Informationsveranstaltung

Zulassung - Planung
Beratung



Dienstag
08.09.2026 | 10 Uhr

Donnerstag
10.09.2026 | 17 Uhr

Universität
Bielefeld
Hörsaal H16

Studienberatung STUDIEREN AB 50

Universität Bielefeld

Telefon (05 21) 1 06 -45 62 | -45 80

studierenab50@uni-bielefeld.de

www.uni-bielefeld.de/studieren50 ■

REHACARE International

Fachmesse für Rehabilitation und Pflege

23. - 26. September 2026, Messe Düsseldorf

Die REHACARE 2026 öffnet erneut ihre Pforten und empfängt Expertinnen und Experten, führende Unternehmen sowie ein breites Publikum aus aller Welt. Die führende internationale Fachmesse für Rehabilitation, Prävention, Inklusion und Pflege findet seit 1977 in Düsseldorf statt. Als größte Messe ihrer Art bietet sie eine Plattform für die Präsentation von jeglichen Hilfsmitteln in verschiedenen Bereichen wie Mobilität und Gehhilfen sowie Alltagshilfen (Haushalt, Ernährung, Kleidung).

Die Teilnehmenden können sich an Infoständen, auf praxisorientierten Workshops und Kurzvorträgen sowie moderierten Diskussionsrunden zu den Themen wie „Barrierefreies Bauen und Wohnen“, „Ausbildung, Arbeitsplatz, und Beruf“, „Kommunikation“, „Medizinische Vorsorge“, „Orthopädische Hilfsmittel“, „häusliche und stationäre Pflegehilfsmittel“, „Reisen, Freizeit, Sport und Spiel“, „Physiotherapie und Ergotherapie“ bei Verbänden, Organisationen, Pflegeeinrichtungen und Dienstleistern informieren. Das Sport Center lädt zum Ausprobieren inklusiver Sportarten wie Tischtennis, Fußball und Para Ski ein. Ein vielfältiges Mitmachprogramm verdeutlicht die Bedeutung von Sport in der Rehabilitation. BesucherInnen erleben aktive Teilhabe und Inklusion. Die Messe REHACARE fördert den Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen, Experten und Herstellern.

Veranstaltungsort: Messegelände Düsseldorf, Am Staad (Stockumer Höfe), 40474 Düsseldorf, Eingänge: Nord A (unten), Nord B (oben 1. OG), Süd, Halle 1, Ausstellungshallen: 1, 4, 5, 6, 7a und 7.0

Öffnungszeiten: Mittwoch bis Freitag von 10:00 bis 18:00 Uhr

Samstag von 10:00 bis 17:00 Uhr. Tageskarte vor Ort: 20,00 Euro

Online-Verkauf: 10,00 Euro, ermäßigte Tageskarte vor Ort/Online-Verkauf: 10,00 Euro. Weitere Infos: www.rehacare.de

Brigitte Sdun

Smartphone-Club Android in Oerlinghausen und Lage

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.



Oerlinghausen

Der Kurs findet am **Mo. 12.10.2026 (Kurs-Nr. G5452OE)** und ein weiterer am **Mo. 16.11.2026 (Kurs-Nr. G5453OE)** von 11:00 - 12:30 Uhr im **Bürgerhaus**, Tönsbergstr. 3 in **Oerlinghausen** statt. Kursgebühr 9,20 Euro
Anmeldung bis 07.10. bzw. 11.11.2026

Lage

Der Kurs findet am **Mo. 12.10.2026 (Kurs-Nr. G5432LA)** und ein weiterer am **Mo. 16.11.2026 (Kurs-Nr. G5433LA)** von 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr im **Technikum**, EDV-Raum, Lange Str. 124 in 32791 **Lage** statt.
Anmeldung bis 07.10. bzw. 11.11.2026
Kursgebühr 9,20 Euro.

Anmeldung über VHS Lippe-West

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



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

Die Nadel im Heuhaufen:

Wie finde ich den richtigen Berater im Erbrecht?

Nach der aktuellsten offiziellen Statistik der Bundesrechtsanwaltskammer (BRAK) waren am 01.01.2026 insgesamt 167.547 Rechtsanwälteinnen und Rechtsanwälte in Deutschland zugelassen. Nur 2.452 davon durften die Zusatzqualifikation **Fachanwalt für Erbrecht** führen. In Prozenten ausgedrückt sind das 1,463 % aller zugelassenen Rechtsanwälte, die gleichzeitig auch Fachanwalt für Erbrecht sind. Noch viel weniger sind zugleich auch Fachanwalt für Steuerrecht, obwohl eine vernünftige Nachfolgeplanung ohne fundierte Kenntnisse im Steuerrecht praktisch unmöglich ist.

Wer aber ist nun der richtige Fachmann, wenn es um die Gestaltung einer steuergünstigen Vermögensnachfolge oder aber um erbrechtliche Fragen geht, beispielsweise um die Durchsetzung oder die Abwehr von Pflichtteilsansprüchen, Streit in Erbengemeinschaften oder deren Auseinandersetzung, um die Anfechtung von Testamenten, um Testamentsvollstreckung etc.?

Da gibt es Anwälte, die das Erbrecht in den einschlägigen Verzeichnissen als „Interessenschwerpunkt“ ausweisen. Ferner gibt es Anwälte, die sich als „Fachberater für Erbrecht“ bezeichnen, obwohl sie keine Fachanwälte sind und dadurch eine Verwechslungsgefahr mit eben diesen Fachanwälten heraufbeschwören. Die Bezeichnung als „Fachberater“ ist meiner Meinung nach in den meisten Fällen unzulässig, während die Angabe von Interessenschwerpunkten lediglich auf einer Selbsteinschätzung und nicht auf objektiv prüfbaren Qualifikationen beruht. Auch die Angabe entsprechender Tätigkeitsschwerpunkte ist eine reine Selbsteinschätzung und objektiv nicht prüfbar.

Nicht ohne Grund hat der Gesetzgeber mit Wirkung zum 01.07.2005 den „**Fachanwalt für Erbrecht**“ eingeführt. Ich selbst bin von der Rechtsanwaltskammer bereits am 18.10.2005 dazu berechtigt worden, die Bezeichnung als „**Fachanwalt für Erbrecht**“ zu führen. Schon am 04.12.1985 war mir die Berechtigung erteilt worden, mich zusätzlich „**Fachanwalt für Steuerrecht**“ zu nennen.

Für den Erwerb des Titels als „**Fachanwalt für Erbrecht**“ muss der Antragsteller den Besuch eines 120-stündigen Fortbildungslehrganges zum Erbrecht nachweisen. Dabei ist die erfolgreiche Teilnahme durch drei

5-stündige Klausuren unter Beweis zu stellen, die unter examensmäßigen Bedingungen abzulegen sind. Im Rahmen der theoretischen Ausbildung werden Spezialkenntnisse in allen Bereichen des Erbrechtes und auch im Bereich des Erbschaftsteuerrechtes vermittelt. Neben der erfolgreichen Teilnahme an dem Qualifizierungslehrgang muss der Antragsteller jedoch auch **besondere praktische Kenntnisse und Erfahrungen im Erbrecht** dadurch unter Beweis stellen, dass er der Rechtsanwaltskammer eine Liste von mindestens 80 während der vergangenen 3 Jahre bearbeiteten erbrechtlichen Angelegenheiten vorlegt. Bei mindestens 20 dieser Angelegenheiten muss es sich um gerichtliche Verfahren handeln. Ich selbst habe dem Antrag eine Liste von mehr 600 Fällen beigelegt, die ich während der letzten drei Jahre zuvor bearbeitet hatte. Nach knapp 1 Woche wurde der Antrag erfolgreich beschieden.

Bei der täglichen Arbeit helfen mir 43 Jahre Berufserfahrung als Rechtsanwalt und 25 Jahre Erfahrung als Notar ganz erheblich.

Im Internetzeitalter sind natürlich die Adressen von Fachanwälten schnell und einfach zu finden. Wenn man die Adresse eines geeignet erscheinenden Beraters gefunden hat, dann gilt es natürlich noch festzustellen, ob „die Chemie stimmt“, er grundsätzlich zur Übernahme des Auftrages bereit und in der Lage ist und das Honorar den beiderseitigen Vorstellungen entspricht. Zur Beantwortung dieser Fragen empfiehlt sich entweder die Vereinbarung einer unverbindlichen Vorbesprechung oder aber die Teilnahme an einer meiner Vortragsveranstaltungen, die seit mehr als 10 Jahren in meiner Kanzlei Nordpark regelmäßig stattfinden, zusätzlich aber auch seit mehr als 40 Jahren für namenhafte Organisationen, so beispielsweise die Deutsche Bank AG, die Credit Suisse Deutschland AG, Volksbank in Ostwestfalen eG, Städtische Kliniken Bielefeld (z.B. Palliativ-Station zum Thema Patientenverfügung), die v. Bodelschwingsche Stiftungen Bethel zu Bielefeld, die Kindernothilfe e.V., Ärzte ohne Grenzen e.V., die Deutsche Welthungerhilfe e.V., den Volksbund Kriegsgräberfürsorge e.V., die Industrie- und Handelskammer Ostwestfalen zu Bielefeld, CDH-Verband Ostwestfalen-Lippe und zahlreiche weitere Organisationen.

Einladung zum kostenfreien Testaments-Check und zu Vorträgen

im Beratungs- und Vorsorgezentrum, Jöllenbecker 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

Mittwoch, 30. September 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, 14. Oktober 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, 28. Oktober 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, 11. November 2026

16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kostenfreier Testaments- und Vollmachten-Check

18.00 Uhr bis 19.15 Uhr

Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

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

Der erste Besprechungstermin kann dem beiderseitigen Kennenlernen und der Klärung der Honorarfrage dienen. Konkrete Beratungsleistungen kann der Mandant in einer derartigen unentgeltlichen Vorbesprechung allerdings nicht erwarten. Häufig empfiehlt sich zur beiderseitigen Absicherung der Abschluss einer schriftlichen Honorarvereinbarung. Eine solche Honorarvereinbarung ist auch aus der Sicht des Anwaltes schon deshalb oft geboten, weil sich häufig die Höhe der Forderung des Mandanten und somit der Streitwert zu Beginn der anwaltlichen Tätigkeit noch nicht feststellen lässt. Es wird deshalb im außergerichtlichen Bereich oft entweder ein Mindeststreitwert vereinbart oder aber ein Pauschalhonorar.

Wer nur ein einzelnes erbrechtliches Problem im Rahmen eines überschaubaren Sachverhaltes in einem Beratungstermin gelöst haben möchte, der kann unabhängig vom Streitwert eine sog. Erstberatung in Anspruch nehmen, die mit einem Maximalhonorar in Höhe von 190,00 Euro zzgl. Umsatzsteuer zu vergüten ist.

Besonders beliebt sind bei mir diejenigen Zeitgenossen, die zwar gar keine Mandanten sind, aber dennoch eine üble Bewertung im Internet

hinterlassen. So hat beispielsweise ein ehemaliger Mieter von mir, dem ich seine Kautions wegen hinterlassener Schäden nicht zurückgezahlt habe, im Internet kommentiert „Herr Linkenbach ist ein Betrüger!“. Gleichzeitig hat er dann (intelligenter Weise) auf meiner Mailbox die Drohung hinterlassen, wenn mir mein Leben lieb sei, so solle ich ihm die Kautions zurückzahlen. Die Staatsanwaltschaft Bielefeld hat das bemerkenswerte Verhalten dennoch nicht als verfolgungswürdig angesehen, weil er nicht einschlägig vorbelastet war, also bisher noch keinen Vermieter umgebracht hatte. Andere freundliche Mitbürger haben deshalb eine üble Kritik hinterlassen, weil ich das Mandant aufgrund der offenbar querulatorischen Veranlagung schon gar nicht übernommen habe. All das „juckt mich nicht wirklich“. Nach mehr als 43 Berufsjahren habe ich tausende von netten und freundlichen Mandanten kennengelernt, die mir seit Jahrzehnten die Treue halten. Nur darauf kommt es an!

Bitte bleiben Sie gesund, vorsichtig und zuversichtlich!

Jörg-Christian Linkenbach

Tel.: 05206/9155-0

Email: kanzlei@linkenbach.com · www.linkenbach.com

Wasserwerker vor der Tür - Rohrbruch oder Trickbetrug?

Der sogenannte Wasserwerker-Trick ist eine Form des Trickdiebstahls, bei der sich Täter als Mitarbeiter eines Wasserwerks, der Stadtwerke, einer Hausverwaltung oder eines Handwerksbetriebs ausgeben. Ihr eigentliches Ziel ist nicht die Reparatur einer Wasserleitung, sondern der Zutritt zur Wohnung, um dort unbemerkt Bargeld, Schmuck und andere Wertgegenstände zu stehlen. Besonders häufig werden ältere Menschen angesprochen. Die Täter treten meist freundlich, selbstbewusst und seriös auf. Sie tragen beispielsweise Arbeitskleidung, führen einen vermeintlichen Dienstausweis mit oder haben Werkzeug dabei. Dadurch soll Vertrauen geschaffen werden.

Ein typisches Beispiel

Es klingelt an der Wohnungstür. Ein Mann stellt sich als Mitarbeiter der Bielefelder Wasserwerke vor. Er erklärt, dass es im Haus einen Wasserschaden gegeben habe und deshalb dringend die Wasserleitungen kontrolliert werden müssten. Die Bewohnerin ist zunächst überrascht. Der Mann wirkt jedoch überzeugend und erklärt, dass die Überprüfung nur wenige Minuten dauere. Im Badezimmer bittet er sie, auf Zuruf den Wasserhahn aufzudrehen und darauf zu achten, ob sich das Wasser verfärbt. Während die Bewohnerin beschäftigt ist, bewegt sich der vermeintliche Wasserwerker möglicherweise unbeaufsichtigt durch weitere Räume. In manchen Fällen befindet sich sogar ein Komplize unbemerkt in der Wohnung. Dieser durchsucht Schlafzimmer, Schränke oder andere Räume nach Bargeld und Wertgegenständen.

Typische Vorwände

Die Täter können unterschiedliche Geschichten verwenden, beispielsweise:

- „Wir müssen wegen eines Rohrbruchs die Wasserleitungen überprüfen.“
- „Aus der Wohnung unter Ihnen wurde ein Wasserschaden gemeldet.“
- „Das Trinkwasser ist möglicherweise verunreinigt.“
- „Wir müssen den Wasserdruck bzw. den Wasserzähler kontrollieren.“
- „Die Hausverwaltung hat uns mit der Überprüfung beauftragt.“

Der konkrete Vorwand ist dabei nebensächlich. Entscheidend ist immer, dass Zeitdruck erzeugt und ein Zutritt zur Wohnung erreicht werden soll.

Die wichtigsten Präventionstipps

- Wer keinen Handwerker bestellt hat und auch keine entsprechende Ankündigung der Hausverwaltung kennt, sollte die Person nur nach sorgfältiger Prüfung hereinlassen.
- Wenn es klingelt sollte zunächst durch Gegensprechanlage, Türspion oder ein Fenster geklärt werden, wer vor der Tür steht.
- Aussagen wie „Das muss sofort überprüft werden“ oder „Es besteht Gefahr“ sollen häufig eine schnelle Entscheidung erzwingen. Ruhe bewahren und die Angaben überprüfen.
- Im Zweifel die Hausverwaltung, den Vermieter oder das zuständige Versorgungsunternehmen selbst über eine bekannte Telefonnummer kontaktieren. Nicht die vom Besucher genannte Telefonnummer verwenden.
- Muss tatsächlich ein Handwerker in die Wohnung, sollte man ihn möglichst nicht allein lassen und darauf achten, in welchen Räumen er sich aufhält.
- Bargeld, Schmuck, Bankkarten und wichtige Dokumente sollten nicht offen herumliegen und möglichst sicher aufbewahrt werden.
- Wer den Eindruck hat, dass sich eine unbekannte Person unter einem Vorwand Zutritt verschaffen will oder bereits unberechtigt in der Wohnung ist, sollte die Situation ernst nehmen und gegebenenfalls die Polizei über 110 verständigen.

Ein einfacher Merksatz: „Kein Auftrag - kein Zutritt!“

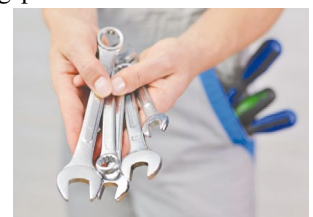
Ein seriöser Handwerker hat Verständnis dafür, wenn ein Bewohner zunächst bei der Hausverwaltung oder beim Versorgungsunternehmen nachfragt. Misstrauen ist keine Unhöflichkeit, sondern ein wirksamer Schutz vor Trickdiebstahl.

Angehörige, Nachbarn und Betreuungspersonen können ebenfalls einen wichtigen Beitrag leisten, indem sie ältere Menschen regelmäßig über diese Masche informieren. Gerade weil die Täter häufig sehr überzeugend auftreten, sollte die wichtigste Regel immer wieder vermittelt werden:

Unbekannte Personen müssen nicht in die Wohnung gelassen werden - auch dann nicht, wenn sie sich als Handwerker, Wasserwerker oder Mitarbeiter eines Versorgungsunternehmens ausgeben.

Bleiben Sie aufmerksam

Dirk Trümper - Kriminalhauptkommissar



Ratgeber „Rente in Sicht“

Mit guter Finanzplanung in den Ruhestand

In 33 Punkten hat die Rentenkommission kürzlich zusammengestellt, was sie der Bundesregierung als Leitplanken für ein zukunftsfähiges Rentensystem empfiehlt. Ob die Rente mit 63 damit ein Auslaufmodell wird, Beitragsjahre in der Rentenversicherung neu bewertet werden oder das Renteneintrittsalter steigt - die Säulen der Altersversorgung werden auf jeden Fall neu justiert werden. Bei all denjenigen, die den Abschied aus dem Berufsleben bereits in Sichtweite haben, werden in der Regel noch die bisherigen Rahmenbedingungen gelten. Was aber nicht bedeutet, dass sie sich nicht kümmern müssen, wenn der Renteneintritt näher rückt. Der Ratgeber „Rente in Sicht“ der Verbraucherzentrale stellt Rentenarten sowie den Weg zur Antragstellung verständlich vor und lotst zur passenden Finanzstrategie im Ruhestand.



Auch bei der Rente gilt: Brutto ist nicht gleich netto. Beiträge für Kranken- und Pflegeversicherung werden vom Rentenversicherungsträger einbehalten. Gegebenenfalls sind Steuern zu zahlen. Und wie sich die Rentenhöhe entwickelt und wie stark die Inflation an der Kaufkraft zehrt, weiß niemand zu prognostizieren. Umso wichtiger, rechtzeitig Kassensturz zu machen, um Einkünfte und Ausgaben ins Gleichgewicht zu bringen. Das Buch begleitet Schritt für Schritt und stellt vor, welche Anlageformen auch im Ruhestand sinnvoll sind. Beleuchtet wird, wie staatlich geförderte und private Vorsorge aufs Einkommen im Alter einzahlt oder ob die eigene Immobilie gute Rendite oder eher hohe Belastung bringt. Auch ist zu erfahren, welche Versicherungen im Ruhestand noch wichtig sind.

Der Ratgeber „Rente in Sicht“ hat 240 Seiten und kostet 24,- Euro, als E-Book 19,99 Euro. Zu bestellen unter shop.verbraucherzentrale.de oder Tel. 0211-91380-1555. Auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Ratgeber „Das Vorsorge-Handbuch“

Selbstbestimmt vorsorgen für den Ernstfall

Die ruhigere Sommerzeit nutzen viele, um Ordnung in ihre Unterlagen zu bringen. Doch ein Thema wird oft aufgeschoben: die Vorsorge für den Ernstfall. Ein Unfall oder eine schwere Krankheit kann jeden unerwartet treffen. Wer nicht rechtzeitig vorsorgt, überlässt wichtige Entscheidungen im Zweifel Fremden - denn selbst Ehepartner oder Kinder dürfen in Notlagen nicht automatisch füreinander handeln. Das „Vorsorge-Handbuch“ der Verbraucherzentrale schafft hier Abhilfe. Es bietet alles Wissenswerte zu Vollmachten und Verfügungen und unterstützt mit Musterformularen bei der Umsetzung. Verfasst von einem Expertenteam beantwortet es gut verständlich die drängendsten Fragen zur persönlichen Absicherung.

Schritt für Schritt zeigt das Handbuch, welche Lebenssituationen und Fragen sich mit welchem Vorsorgeinstrument regeln lassen:



Crazy About Rolex

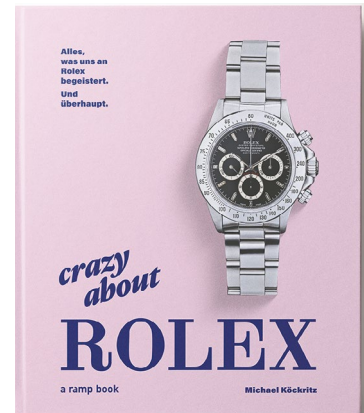
Ein Buch für Kenner, Neulinge und Sammler

Schon das Buch selbst macht klar, dass es hier um mehr geht als um eine gewöhnliche Uhrenvorstellung. „Crazy About Rolex“ ist groß, schwer und hochwertig gestaltet. Auf 304 Seiten führt es durch die Geschichte der Marke, ihre Modelle, technische Entwicklungen und die besondere Welt, die sich rund um Rolex entwickelt hat.

Ich beschäftige mich seit Anfang der 1990er-Jahre mit mechanischen Uhren. Je intensiver ich mich mit Rolex auseinandergesetzt habe, desto besser habe ich verstanden, worauf die besondere Faszination dieser Marke beruht. Rolex ist weit mehr als ein Luxuslabel. Das Erfolgsrezept liegt in einer außergewöhnlichen Konsequenz: Bewährte Modelllinien werden über Jahrzehnte gepflegt, weiterentwickelt und technisch verbessert. Während andere Hersteller immer wieder neuen Trends folgten, blieb Rolex seiner eigenen Formensprache bemerkenswert treu. Diese Kontinuität ist ein wesentlicher Teil der Faszination.

Das Buch zeigt diese Entwicklung anhand der Geschichte, der Modelle und der Technik und verbindet dabei Vergangenheit und Gegenwart. Von historischen Ikonen bis zu aktuellen Innovationen wird deutlich, wie Rolex Bewährtes bewahrt und zugleich weiterentwickelt. Keine andere Uhrenmarke ist derart allgemein bekannt. Das ist ein großer Vorteil, bringt aber auch eine besondere Begleiterscheinung mit sich: Rolex zieht nicht nur Menschen an, die sich für Uhren begeistern, sondern auch solche, für die allein der Name bereits eine Botschaft darstellt. Vielleicht wird dadurch die eigentliche Faszination der Uhren manchmal übersehen.

„Crazy About Rolex“ lädt dazu ein, diese Faszination neu oder überhaupt erst zu entdecken. Das Buch verbindet Geschichte, Technik, Design und Lifestyle und bietet einen opulenten Zugang zu einer der faszinierendsten Marken der Uhrenwelt. *Thomas Winter*



Michael Köckritz - Crazy About Rolex

304 Seiten, 280 x 345 x 30 mm, Ramp.Space Verlag

Preis: 90,00 Euro, ISBN: 978-3-948046-32-3

Wie sichere ich meinen Willen bei medizinischen Behandlungen? Wer entscheidet für mich, wenn ich es selbst nicht mehr kann? Was passiert mit meinen digitalen Konten? Wie lässt sich Streit um das Erbe vermeiden? Das „Vorsorge Handbuch“ zeigt, wie eine rechtssichere Patientenverfügung verfasst wird und erklärt den Unterschied zwischen Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung.

Dank zahlreicher Formulare und Muster zum Ausfüllen können alle notwendigen Dokumente direkt erstellt werden - online zum Ausfüllen und Ausdrucken oder im Handbuch selbst zum Heraustrennen und Abheften.

Das „Das Vorsorge-Handbuch“

hat 200 Seiten und kostet 16,- Euro. Zu bestellen unter shop.verbraucherzentrale.de oder Tel. 0211-91380-1555.

Es ist auch im Buchhandel erhältlich.

„hif auf“ Tagespflege - soziale Kontakte in gemütlicher Atmosphäre

Abwechslungsreiches Tagesprogramm und Förderung 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? Sie brauchen eine kleine Auszeit, um selbst Kraft zu schöpfen? Die *hif 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 *hif 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 *hif 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 *hif 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. 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 Gruppe 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 *hif auf* Tagespflege die gemeinsamen Tage um die Mahlzeiten herum stets gleich.

Das Pflegeangebot der *hif 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 *hif 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 *hif 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 *hif auf* Tagespflege kennenlernen? Ein unverbindlicher Probetag ist nach Vereinbarung möglich. Sie können an dem Tag die Einrichtung, die MitarbeiterInnen und den Tagesablauf kennenlernen.

Die Standorte der *hif auf* Tagespflegen in Ihrer Nähe im Kreis Lippe Die **Tagespflege Helpup** befindet sich in der „Gartenstraße 38, 33813 Oerlinghausen“. **Seit November 2025 betreibt der *hif 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.

Wir beraten Sie gerne und unterstützen Sie bei behördlichen Anträgen und der Prüfung von berechtigten Ansprüchen.

hif auf Pflegedienst Oerlinghausen

Zentrale & Tagespflege · Gartenstraße 38 · 33813 Oerlinghausen
Tel. 05202-63 81 · www.hif-auf.de

**hif
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*

**hif
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!**

GESUND und FiT

Die Gesundheits-Seiten im Magazin Monokel



Mit
Diabetes
Informationen

Jubin

DIE ENERGIE TUBE



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 Salzuflen

Termine für die Diabetikertreffen in Bad Salzuflen:

Diabetikertreffen

Mi. 23. September 2026

Mi. 28. Oktober 2026

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

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 Salzuflen

Tel. 05222-59 442



Longevity und Sturzprophylaxe

Regelmäßiges Krafttraining verbessert die Chance auf ein langes Leben

Sicher aufstehen, Treppen steigen, einkaufen gehen: Im Alter sind Muskelkraft und Balance entscheidend für einen selbstbestimmten Alltag. Rund 30 Prozent der Menschen über 65 Jahren, die zu Hause leben, stürzen jedes Jahr. Knochenbrüche, längere Rehabilitationsphasen sowie Inaktivität und Rückzug aus Angst vor dem nächsten Sturz können die Folge sein. Dabei gibt es ein wirksames Mittel, um Gleichgewicht und Mobilität zu erhalten: regelmäßiges Kraft- und Balancetraining. Das geht auch in den eigenen vier Wänden. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gibt Tipps und zertifiziert rückenfreundliche Home-Fitness-Geräte wie Balancekissen mit dem AGR-Gütesiegel.

Schon 90 Minuten pro Woche könnten das Leben verlängern

Krafttraining ist weit mehr als Muskelaufbau. Eine aktuelle Studie im British Journal of Sports Medicine mit Daten von rund 147.000 Menschen zeigt: Es könnte sogar zu einem längeren Leben beitragen. Wer rund 90 bis 120 Minuten pro Woche Krafttraining betreibt, statt auf dem Sofa zu sitzen, senkt sein Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, um 19 Prozent. Bezogen auf neurologische Erkrankungen waren es sogar 27 Prozent. Die besten Effekte zeigten sich bei Menschen, die das Krafttraining mit Ausdauersport kombinierten.

Die Ergebnisse stützen die aktuellen Empfehlungen der World Health Organization (WHO) für Bewegung: 150 bis 300 Minuten moderate körperliche Aktivität, 75 bis 150 Minuten intensiver Ausdauersport und mindestens zwei Tage pro Woche Muskeltraining. „Die Umsetzung im Alltag ist leichter, als viele denken: Als Ausdauersport eignet sich schon zügiges Gehen, Schwimmen, Radfahren oder Gartenarbeit. Und Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht braucht kein Fitnessstudio“, sagt Peter Buntfuß-Duschk, Mitglied im Vorstand des Bundesverbands deutscher Rückenschulen e. V. und AGR-Experte für rückengerechtes Training.

Nicht nur länger, sondern besser leben

Longevity beschreibt den Wunsch, nicht nur alt zu werden, sondern die gewonnenen Jahre gesund, kräftig und selbstständig zu erleben. Krafttraining legt eine gute Basis dafür: Es lohnt sich nicht nur für Herz und Kreislauf, sondern auch für einen stabilen Rücken und einen sicheren Stand. Denn altersbedingter Muskelabbau, vor allem in den Beinen, beeinträchtigt die Balance. „Die Lendenwirbelsäule muss dann stärker kompensieren, um den Körper aufrecht zu halten. Das kann Rückenschmerzen begünstigen und das Sturzrisiko erhöhen“, so Buntfuß-Duschk.

Nach einem Sturz geraten viele ältere Menschen in einen ungünstigen Kreislauf: Aus Angst vor einem erneuten Sturz bewegen sie sich weniger. Dadurch verlieren sie weiter an Kraft, Gleichgewicht und Sicherheit. „Entscheidend ist nicht nur die gewonnene Lebenszeit, sondern vor allem die gewonnene Lebensqualität. Wer kräftig und stabil bleibt, bleibt mobiler, sicherer und länger unabhängig“, betont der AGR-Experte. Auch soziale Kontakte zählen zum Longevity-Gedanken und lassen sich ideal mit Bewegung verbinden. Gemeinsam zu trainieren oder sich zum Spaziergang zu verabreden, motiviert und pflegt gleichzeitig wichtige Beziehungen.



Kraft- und Balanceübungen auf instabilen Unterlagen trainieren tiefliegende Rumpfmuskeln, stabilisieren den Rücken und senken das Sturzrisiko. Foto: AGR/TOGU

Balancekissen-Training für eine starke Tiefenmuskulatur

Neben Kraftübungen lohnt es sich, regelmäßig das Gleichgewicht zu schulen. Das gelingt im Alltag mit einfachen Übungen, wie beim Zähneputzen auf einem Bein zu stehen - am besten auf einem luftgefüllten Balancekissen, das sich auch für ein effektives Ganzkörpertraining zu Hause eignet. „Die instabile Oberfläche verlangt ständige kleine Ausgleichsbewegungen. Nervensystem und tiefliegende Muskulatur in Rumpf, Rücken und Beinen werden aktiviert. Das schult Koordination, Reaktionsvermögen und Körperhaltung“, erklärt Peter Buntfuß-Duschk. Trainiert werden kann im Sitzen, Liegen oder Stehen - je nach Fitnesslevel und Sicherheit. Verbraucher sollten beim Kauf auf Qualität und Rückenfreundlichkeit achten. Hierfür bietet das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ eine verlässliche Orientierung. Bewegungsgeräte, die dieses Siegel tragen, wurden von einer unabhängigen Prüfkommision mit Experten aus den Bereichen Medizin, Therapie sowie Sport- und Bewegungswissenschaft als besonders rückengerecht bewertet.

Tipps für ein rückenfreundliches Training im Alter

- Mindestens zwei Mal pro Woche Krafttraining einplanen. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sind ideal für den Einstieg: Kniebeugen, Ausfallschritte und Wandliegestütze stärken Beine, Rumpf und Rücken.
- Ausdauer und Kraft kombinieren: Schon Spaziergänge von 30 Minuten täglich ergänzen das Krafttraining ideal.
- Balanceübungen regelmäßig integrieren, zum Beispiel auf einem Bein stehen beim Zähneputzen oder auf einem Balancekissen sitzen beim Fernsehen.



Im Sommer kommt die große Zeit der Löcher. Wir fangen mit einer kleinen Basterei an. Sie muss zwischen dem 21. Juni und dem 22. September stattfinden. Wir nehmen die Ecke eines Blatt Papiers, schieben sie unter eine der beiden Stanzen eines Lochers und drücken dann selbigen. Das Ergebnis im Papier ist ein Sommerloch. Die Hitze treibt mich zum Schwimmen. In vielen Flüssen ist es leider kaum mehr möglich. Selbst an Bächen oder in Seen kann es gefährlich sein, nicht nur wegen Strömungen, sondern vor allem wegen der Verschmutzungen. Wir haben Glück, denn in unserer Nähe gibt es noch einen geeigneten See. So springe ich jeden Tag in das erfrischende Badeloch.

Die Fußball-WM ist vorbei. Das Parlament tagt nicht. In der Politik ist Ruhe. Eine typische Zeit im Hochsommer. Keine Nachrichten sind gute Nachrichten. Also begrüßen wir freudig das Sommerloch.

Unser Urlaub rückt näher. Leider ist das Navi ausgefallen. So müssen wir wohl oder übel auf eine Papierkarte zurückgreifen. Als ich sie aufalte, stelle ich fest, dass sie in der Mitte ein großes Loch aufweist. Anscheinend habe ich es hier mit einer Lochkarte zu tun.

Dennoch werden wir irgendwie die 358 km von Bielefeld zurücklegen. Vielleicht werden es ein paar Kilometer mehr, weil wir uns verfahren. Letztendlich aber werden wir unser Ziel erreichen: 55595 Sommerloch.

Übrigens, nächstes Jahr fahren wir nach Schottland zum Loch Ness.

Wolfgang Ditt

UNTERBROCHEN

Die Jahreszeiten schalten auf Sommer. Pause. Nachrichten werden dünner. Die Welt wirkt stiller. Das Sommerloch.

Wo bleiben sie? Die Wichtigkeiten? Die Eilmeldungen? Der nächste Aufreger? Vielleicht liegt gerade darin meine ganz persönliche Chance zu einer gewissen inneren Gelassenheit. Keine Krise im Minutentakt, kein ständiges Regieren und Reagieren in den Krisenzentren unseres Planeten.

Stattdessen so etwas wie ein wenig Platz für natürliche Freuden... einfach so, ein spätes Frühstück, einige Schritte barfuß im Gras, ein Buch ohne Ziel. Fast scheint ein kleiner Frieden zu erwachsen mit und aus dem Tag heraus - ganz so, wie er eben kommt.

Und über all dem spüre ich Sehnsucht und eine kleine Hoffnung meines inneren Gedankensterns. Muss jeder Moment gefüllt sein, damit mein Leben voll und erfüllt ist? Das Sommerloch erinnert mich an ein Gefühl aus einer längst vergangenen Zeit.

Leere kann auch Raum bedeuten ...

Sylke Bayda

DIE NACHRICHTEN-ARME ZEIT

Sommerloch. So nennt man sie. Während der Sommermonate. Ein Begriff aus dem Journalismus. Parlamentarische Sommerpause, keine Spielzeiten von Sport-Ligen, allgemeine Urlaubszeit, alle Gründe für wenig Tagesthemen. Saure- Gurken-Zeit. Das kannte ich. Aber was ich dann erlebte, war ganz neu für mich. Als ich eines Sommertags meine Zeitung aufschlug, prangte da ein großes Loch im Papier - tatsächlich ein richtiges Loch. Wundern Sie sich nicht, liebe Leserinnen und Leser, stand da: Wir haben jetzt das Sommerloch. Sollten Sie es ausfüllen können, würden wir uns freuen, wenn Sie Ihre Themen bei uns einreichen.

Was ich schon kannte: Leichtere, banale Themen als Füllung. Ungewöhnliche Tiergeschichten, gar Zeitungsenten, Vieles musste schon erhalten. Unter anderem 1984 der Brillenkaiman Sammy, 2004 Bär Bruno, 2011 Killerwels Kuno, 2023 die Löwensichtung bei Berlin, Elch Emil und die Welsangriffe 2025. Und nicht zu vergessen: Das immerwährende Loch Ness mit Nessie.

Etwas Besonderes ist das Blumenkübel-Internet-Phänomen.

Im Internet ist zu lesen: 2010 kam es zu einem Social-Media-Hype in Deutschland. Ein umgestürzter Blumentopf vor einem Altenheim in Neuenkirchen, NRW, wurde in einer Lokalzeitung erwähnt. Twitter-User griffen das Thema auf. Der Begriff „#blumenkübel“ schaffte es in wenigen Stunden auf Platz 4 weltweiter Twitter-Trends. Im Minutentakt verfassten Nutzer satirische Tweets, Spottgedichte und Fotomontagen. Der Hype gilt bis heute als Paradebeispiel für die Eigen- dynamik sozialer Medien. Die Reaktionen erinnern an das sprichwörtliche: In China ist ein

Sack Reis umgefallen.

Und solche chinesischen Säcke werde ich mir jetzt ausdenken. Und dann stopfe ich damit die sommerlichen Zeitungslöcher in unseren Lokalseiten! Her mit den Säcken!

Ulrike Ksol

Sommerloch

Haben Sie von einer entlaufenden Entenfamilie gelesen?

Der Besiedlung des Mondes?

Rezepte mit Wasserspinat?

Die tatsächliche Tiefe des Amazonasstroms?

Sind Sie verwirrt?

Das ist doch, das Sommerloch

Susanne Slomka

Das Leben bewusster wahrnehmen

Der Ich-Erzähler wollte eigentlich mit seiner Familie in den Urlaub fahren. Doch dann kommt alles anders. Ein kleiner Schnitt am Finger, schon wenige Stunden später kommt er mit einer akuten Blutvergiftung ins Krankenhaus und sein Leben hängt an einem durchsichtigen Schlauch. Er besiegt die Sepsis, aber die existenzielle Bedrohung bringt eine neue Frage in sein Leben. Wenn sich von einer Sekunde auf die andere alles verändern kann, wieso nehmen wir unser Leben als selbstverständlich hin und vertagen ständig alles auf später?

Als der Ich-Erzähler aus dem Krankenhaus entlassen wird, wird er zum Sammler kostbarer Momente und sucht nach dem, was im Leben wirklich zählt. Dabei entdeckt er, dass die berührendsten Geschichten oft in den überraschendsten Augenblicken auf uns warten. Das Buch ist eine Erzählung über die Achtsamkeit, die Zerbrechlichkeit des Lebens und das große Glück in kleinen Alltagsmomenten. Beim Lesen der Texte fragt man sich, was im Leben eigentlich wichtig ist, welche Dinge einem guttun und welche man eher meiden sollte.

Stephan Schäfer, geboren 1974 in Witten, war lange Jahre als Journalist, Chefredakteur und Vorstand tätig. Sein Debütroman „25 letzte Sommer“ stand über 30 Wochen auf der SPIEGEL-Bestsellerliste. BS

Stephan Schäfer - **Jetzt gerade ist alles gut**
Verlag: Ullstein Buchverlage, 176 Seiten
Preis: 22,00 Euro, ISBN: 978-3-988-16018-8



Erinnerungen an die Jugend

Renate Bergmann, direkt, stur, aber im Kern sehr herzlich, hat in Spreeweide alle Hände voll zu tun. Sie sortiert das Leben mal wieder auf ihre eigene Art: Gemeinderat, Café- Erweiterung und leerer Dorfkrug. Die berühmte Online-Omi brüht auf. Wenn Renate Bergmann ein Café eröffnet, gibt's draußen nur Kännchen, Kuchen wie von Oma. Viele nostalgische Erinnerungen an die eigene Jugend und die frühere Bräuteschule werden wach. Sie hat eine zündende Idee.

Gertrud, Kurt und Ilse sind auch wieder mit von der Partie. Bei einer Renate Bergmann wird nicht lang geschnackt, sondern angepackt. Der alte Dorfkrug in Spreeweide hat zu wenig Gäste. Die ehemalige Bräuteschule wurde liebevoll der „Kuppelkrug“ genannt. Was waren das für Zeiten, vor der Ossiporose, als sie und Ilse im Tanzkurs eine flotte Sohle aufs Parkett legten. Da muss man doch was tun. Was wäre, wenn das zu kleine Café der Tochter des Bürgermeisters Brummer dort einzieht? Renate will die beiden, Dorfkrug und Café zusammenbringen - alle Kosten- und Platzfragen gelöst. Dann könnten alle in Spreeweide hübsch konditorn gehen, sogar mit Platz für Rollator und Co. Und natürlich packt die Online-Omi Renate selbst mit an, Sahnetorte inklusive: mit den Waffeln einer Frau und handgebrühtem Bohnenkaffee. BS

Renate Bergmann - **Aber bitte mit Sahne!**
Verlag: Rowohlt Taschenbuch, 256 Seiten
Preis: 13,00 Euro, ISBN: 978-3-499-01861-9

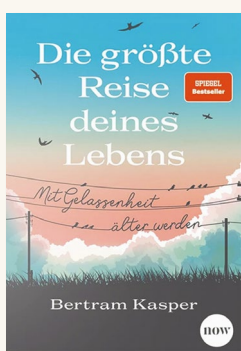


Gelassen älter werden

Wir alle haben unsere Päckchen zu tragen. Gerade im Alter kann das auch etwas schwerer ausfallen. Etwa dann, wenn der eigene Partner oder auch gute Freunde verstorben sind. Oder wenn man selbst feststellt, dass einem der eigene Körper Grenzen setzt. Wo bleibt noch Raum für Leichtigkeit, Heiterkeit und Unbekümmertheit? Der Autor Bertram Kasper zeigt uns in seinem Buch auf, aus welchen Zutaten Leichtigkeit besteht.

Altern ist eine ständige Akzeptanzübung. Gelassenheit hat viel mit dem Blick auf sich selbst zu tun. Wer die Realität anerkennt und einen Plan schmiedet, wie er das Beste aus ihr machen kann, der bleibt nicht im inneren Widerstand, sondern lässt los. Das ist eine Voraussetzung für die Leichtigkeit im Alter. Manchmal raubt uns auch der Blick in die Vergangenheit die Chance, nach vorne zu schauen. „Was wäre gewesen, wenn?“ Man kann wohlwollend auf sein Leben zurückschauen und zugleich anerkennen, dass Dinge nicht immer gut gelaufen sind. Doch nicht jeder kann Muster einfach überwinden, die sich über Jahrzehnte gefestigt haben. Das Buch lädt dazu ein, sich selbst neu zu begegnen - mit mehr Ruhe, mehr Tiefe und dem Mut, auch die Endlichkeit des Lebens anzunehmen. Ein ermutigendes Werk für alle, die älter werden und dabei gelassen, lebendig und neugierig bleiben wollen. BS

Bertram Kasper - **Die größte Reise deines Lebens**
Verlag: NOW, 256 Seiten
Preis: 22,00 Euro, ISBN: 978-3-689-69088-5

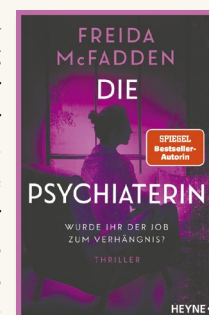


Dunkle Geheimnisse im Traumhaus

Die beiden frisch vermählten Tricia und Ethan sind auf dem Weg zur Besichtigung eines abgelegenen Anwesens, das bald ihr Zuhause sein könnte. Draußen peitscht der Sturm gegen die Fenster, drinnen knarren die Dielen eines Hauses, das zu viele Geschichten kennt. Während Ethan voller Begeisterung ist, spürt Tricia, dass etwas nicht stimmt. Das vermeintliche Traumhaus gehörte einst Dr. Adrienne Hale - einer gefeierten Psychiaterin, die vor drei Jahren spurlos verschwand. Ihr plötzliches Verschwinden ging damals durch die Presse. Weil ein Schneesturm die Straßen unbefahrbar macht, muss das junge Paar die Nacht im Haus verbringen. Tricia entdeckt ein verborgenes Zimmer voller Kassetten - Aufnahmen von Adriennes Patientensitzungen. Was nach harmloser Neugier klingt, kippt schnell. Mit jeder Aufnahme wird klarer, wie nah Adriennes Verschwinden an den Menschen hängt, die ihr vertrauten - und was das Haus über sie weiß. Tricia wird klar, dass sie selbst in tödlicher Gefahr schwebt. Denn manche Stimmen schweigen nie...

„Die Psychiaterin“ ist ein extrem spannender psychologischer Thriller, voller überraschender Wendungen, von Freida McFadden, US-Ärztin und Bestsellerautorin. Besuchen Sie das Haus der Psychiaterin, dann erfahren Sie, was geschehen ist. BS

Freida McFadden - **Die Psychiaterin**
Verlag: Heyne, 336 Seiten
Preis: 17,00 Euro, ISBN: 978-3-453-44355-6



- PR-Text -

Willkommen auf dem Land

Der Spargelhof Winkelmann

Unser Spargelhof in Tonnenheide ist ein beliebtes Ausflugsziel für Jeden der gern einen Tag an der frischen Luft genießt. Davon haben wir jede Menge und daher feiern wir erstmals dieses Jahr an allen Wochenenden fröhliche Hoffeste mit extra Aktionen für Familien und Feinschmecker. Ab 29.08. startet



unsere Riesen Kürbisausstellung, mit Kürbismarkt, Kartoffel-Kürbis Buffet und weiteren Spezialitäten. In unserer Spargeldiele, draußen im Biergarten oder unter großen Bäumen sonnig oder schattig sitzen, lecker essen und einfach das Hofleben genießen. Für Kinder gibt es auf dem Hof viel zu entdecken: Abenteuerspielplatz mit Platz zum Toben, unsere zahmen Ziegen, ein riesiger Buddelbereich u.v.m

Sa. 05.09. + So. 06.09.2026 - Kürbisausstellung

mit Kürbismarkt, riesigen Figuren und Schaubildern aus Kürbissen, Kürbisschnitzen, große Kürbissuppe

So. 06.09. Bayerisches Buffet 12:00 - 15:00 Uhr

Sa. 12.09. + So. 13.09.2026 - Kürbis- & Kartoffelfest

mit Kürbismarkt, Kürbisfiguren, Kürbiswiegemeisterschaft am Sonntag, Gewinnspiel, Backkartoffel mit Kräuterquark

So. 13.09. Kartoffel-Kürbis Buffet 12:00 - 15:00 Uhr

Sa. 19.09. + So. 20.09.2026 - Kürbisausstellung mit Kürbismarkt

riesigen Figuren und Schaubildern aus Kürbissen, Kürbisschnitzen Große Kürbissuppe, Für Kinder: Strohballen-Kletterlandschaft

So. 20.09. Dielenbuffet 17:00 - 21:00 Uhr

Sa 26.9. + So 27.9.2026 - „Die letzte Irrweg“

26.09. bei Sonnenuntergang: finaler Gruselabend im Maislabyrinth - Lichterabend mit allerlei erschreckenden Überraschungen.

So. 27.09. Dielenbuffet 17:00 - 21:00 Uhr



Sa 03.10. + So 04.10. - Kürbisausstellung

Tag der Deutschen Einheit: Dosenwerfen, Kürbis schnitzen und bemalen, Frisch gebackener Apfel- und Zwetschkengucken und leckere Kürbis-Pommes

Sa 10.10. + So 11.10. - Kürbisausstellung

für Groß und Klein: lustige Fotopoints an unseren Kürbisfiguren, Kürbis-Gesellschaftsspiele, Kürbisschnitzen

Im Hof: Wir backen krosse Kürbisflammkuchen im Holzbackofen

Sa 17.10. + So 18.10. - Kürbisausstellung

mit Fotopoints an unseren Kürbisfiguren, Kürbis-Gesellschaftsspiele Im Hof: Wir backen saftige Kürbis-Napfkuchen

Sa. 24.10. + So. 25.10. Kürbisausstellung

mit Fotopoints an unseren Kürbisfiguren, Kürbis-Gesellschaftsspiele, Für Kinder: Strohballen-Kletterlandschaft und Kürbisschnitzen Wir backen kleine gefüllte Kürbisse in unserem Holzbackofen

Sa 31.10. + So 01.11. Halloween und

Abschluss der Kürbisausstellung

Kürbismarkt, Kürbisfiguren, beleuchtete Kürbisse, Lampions, Halloween-Fotopoint zum Gruseln, „Süßes oder Saures“ am Marktstand

MM Reisen zu realen Preisen

Tagesfahrten September 2026

03.09. Lüneburger Heide & Lüneburg	55,- €
05.09. Cuxhaven-Duhnen-Döse	44,- €
05.09. Helgoland	125,- €
06.09. Lüneburger Heide & Celle	79,- €
07.09. Biggesee – Schnitzschiff	65,- €
10.09. Bad Nenndorf – LAGA	59,- €
12.09. Cuxhaven-Duhnen-Döse	44,- €
12.09. Helgoland	125,- €
13.09. Edersee	79,- €
16.09. Wernigerode	49,- €
16.09. Goslar	49,- €
17.09. Heiderundfahrt	79,- €
19.09. Cuxhaven-Duhnen-Döse	44,- €
19.09. Helgoland	125,- €
26.09. Cuxhaven-Duhnen-Döse	44,- €
26.09. Helgoland	105,- €
30.09. Bad Nenndorf – LAGA	59,- €

Tagesfahrten Oktober 2026

03.10. Cuxhaven-Duhnen-Döse	44,- €
03.10. Helgoland	105,- €
03.10. Hof Thiermann-Landgenuss	79,- €
03.10. Quedlinburg erleben	59,- €
10.10. Cuxhaven-Duhnen-Döse	44,- €
10.10. Helgoland	105,- €
17.10. Cuxhaven-Duhnen-Döse	44,- €
17.10. Helgoland	105,- €
25.10. Bad Pyrmont-Bauernmarkt	30,- €
25.10. Saisonabschlussfahrt Köln und auf dem Rhein	99,- €
28.10. Wernigerode chocolART Schokoladenfestival	49,- €

Herbst-Winter-Katalog anfordern

Kein automatischer Versand

MOTZEK
Reisedienst Motzek
GmbH & Co. KG

Mehrtagesfahrten 2026

Saisonabschluss auf dem Rhein

29.10. - 01.11. 499,- €
4 Tage **großes Leistungspaket**

Cuxhaven-Duhnen-Döse

jeden Samstag bis 17.10. ab 570,- €
8 Tage Übernachtung/Frühstück

Insel Helgoland

jeden Samstag bis 17.10. ab 875,- €
8 Tage Übernachtung/Frühstück

Wellness Bad Kissingen

13.09. - 20.09. ab 755,- €
8 Tage einschl. Leistungspaket

Kühlungsborn

11.10. - 18.10. 1.149,- €
8 Tage Halbpension

Boltenhagen

11.10. - 18.10. 738,- €
8 Tage Übernachtung/Frühstück