

WOCHEN SPIEGEL AM SONNTAG

**GUTE ZEITEN FÜR
VERKÄUFER UND KÄUFER**

**AN- & VERKAUF
VON LUXUSUHREN, SCHMUCK,
MÜNZEN & BARREN.**

ALLES AUS GOLD, SILBER & PLATIN

**SOFORT BARGELD FÜR: DIAMANTEN
ALLE QUALITÄTEN & GRÖSSEN**

VERTRAUEN SIE NUR DEM FACHMANN!

Kommen Sie spontan vorbei. Sie erhalten umgehend ein unverbindliches Angebot. Bei Ankauf erhalten Sie sofort Bargeld!

BRINGEN SIE IHREN AUSWEIS MIT!

ROLEX-CARTIER
PATEK PHILIPPE
IWC-BREITLING
LANGE & SÖHNE
JAUDEMARS PIGUET
JAEGER LECOULTRE
OMEGA-VACHERON
BREGUET-TUDOR

www.bergmann-walsrode.de

JUWELIER BERGMANN

WALSRODE • MOORSTRASSE 29

Mo-Fr 9:00-18:00 UHR, SA: 9:00-13:00 UHR

Neu eingetroffen!
Jahreswagen von Renault



Renault Clio ZEN TCe 90 X-Tronic Automatik

Jetzt verfügbar für: **18.490,00 €**

Erstzulassung: 10/2022
Km-Stand: 13.509 km
Leistung: 66 kW/90 PS/999 cm³
Farbe: Iron-Blue Metallic

Extras: Sitzheizung, Einparksensoren hinten, Ganzjahresreifen, Klimaanlage, Voll-LED Scheinwerfer, Navigationssystem Easy-Link, Apple CarPlay/Android Auto, Tempomat, Notbremsassistent, Spurhaltewarner

Autohaus Pankotsch GmbH
Hanns-Hoerbiger-Straße 4, 29664 Walsrode
Tel.: 05161 98 41 0

Inhaltsverzeichnis 21. Mai 2023

Bad Fallingbostal: Die Bürgerliste Bad Fallingbostal spendet zwei Sitzbänke mit gestalterischem Kniff.

Seite 2

Visselhövede: Ralf Struck kommt mit einem Vortrag über den Mount Everest in das Haus der Bildung.

Seite 8

Walsrode: Die Umfrage der Woche: Was halten Sie von der Vier-Tage-Woche?

Seite 4

Walsrode: Ein Ausflug in Polens Textil- und Filmmetropole, Łódź.

Seite 9

„Mord im Moor“

BOMLITZ. Das Forum Bomlitz startet in die nächste Runde des Krimiwettbewerbs von Paulus-Kirchengemeinde und Kulturverein. Teilnehmen können alle interessierten Hobbyautoren. „Mord im Moor“ ist in diesem Jahr das Oberthema. Ob in den Krimis die Moore

als Landschaft und Kulisse genutzt werden, als Tatort oder Versteck für das Opfer, ob sie als Lebensräume in die Handlungen eingehen oder ob auch ihre Gefährdung zum Thema gemacht wird, bleibt den Teilnehmenden überlassen.

Seite 3

Opel Corsa-e stark im Nahverkehr

WALSRODE. Ein typisches Nahverkehrsmittel ist der Opel Corsa-e, der sich von außen von seinen Artgenossen mit Verbrennungsmotor nur an dem „E“ auf dem Kennzeichen unterscheidet. Im Innenraum können die üblichen Sitzpositionen eingenommen werden, ledig-

lich bei dem Gepäck müssen Abstriche gemacht werden, da die Batterien ihren Platz benötigen. Diese sorgen für eine ausgetestete Reichweite von 278 Kilometern im verhaltenen Modus, weniger wird es auf der linken Autobahnspur.

Seite 15



In der Stadtbücherei in Walsrode dürfte jeder Leser fündig werden. Foto: Archiv

Ukrainische Bücher in der Stadtbibliothek

Insgesamt 30 Titel sind vorhanden

WALSRODE. Ganz neu sind in der Stadtbücherei Walsrode nun auch ukrainische Bücher zu finden, sowohl für Kinder und Jugendliche als auch Sachtitel und Romane für Erwachsene. Das aus insgesamt 30 Büchern bestehende Paket wurde im Rahmen des Projekts „Ein Stück Heimat in Buchform“ von der Körber-Stiftung gespendet. Ziel des Projektes ist es, den Bestand von Bibliotheken zu stärken und so einen Zugang für Men-

schen aus der Ukraine zu schaffen. Ihnen soll es ermöglicht werden, auch in fremder Umgebung etwas in der Muttersprache zu lesen und sich damit angekommener zu fühlen und zeitgleich den Kontakt zur eigenen Kultur zu erhalten.

Darüber hinaus sind im Bestand der Bücherei auch Titel zum deutschen Spracherwerb zu finden, seit verganginem Jahr auch mit Ukrainisch als Ausgangssprache.

Walsroder Mittwoch am 7. Juni

Die Band Rumbalea wird für Urlaubsstimmung sorgen

WALSRODE. Es ist wieder soweit: Der Walsroder Mittwoch startet in die nächste Runde. Für dieses Jahr sind insgesamt drei Veranstaltungen geplant. Walter Böschke und sein Organisations-Team haben sich gleich zu Beginn am 7. Juni eine Band ausgesucht, die Walsrode in Urlaubsstimmung versetzen wird – Rumbalea, die Band mit der „Fiesta-Garantie“. Bereits mit dem ersten Takt versetzt die spanische Musik dieser international tätigen Formation mit Flamenco-Pop und Latino-Hits die Zuhörerinnen und Zuhörer in ausgelassene Urlaubsstimmung. Es gibt feurige Gitarrenmusik und Stimmen, die unter die Haut gehen. Wie kaum eine andere spanische Band verstehen es die Musiker, die Songs der Gipsy Kings, Santana und anderer Weltstars energiegeladen und modern zu interpretieren. Die fünfköpfige Formation ist seit mehr als zwei



Rumbalea werden in Walsrode auf der Bühne stehen: Die fünfköpfige Formation ist seit mehr als zwei Jahrzehnten erfolgreich in ganz Europa unterwegs. Foto: Gerald Schilling

Jahrzehnten erfolgreich in ganz Europa unterwegs. Bei über 500 Shows hat diese Formation ihre „Fiesta-Garantie“ schon unter Beweis gestellt. Darunter waren große Open-Air-Konzerte, zahlreiche Firmenevents, TV-Shows und private Anlässe sowie VIP-Events –

wie zum Beispiel die Hochzeitsfeier des Fußballstars Mario Götze auf Mallorca für die Rumbalea exklusiv eingeflogen wurden. Ihr neues Album „Sabor Fiesta“ kommt vollgepackt mit insgesamt 15 heißen Sommer-Tracks. Neben eigenen Songs finden sich auf dem

Album neu interpretierte Gipsy Kings Hits und Stings-Hits von Lionel Richie, Sting und sogar Justin Bieber.

Wie auch in den vorherigen Jahren beginnt die Veranstaltung um 18 Uhr im Stadtgraben in Walsrode. Rumbalea kommen ab 20 Uhr auf die Konzertbühne.

140 Jahre Orient-Express

BENEFELD. Als Wunder der Eisenbahntechnik und „Luxus auf Schienen“ fuhr der Orient-Express von einem Ende des Kontinents zum anderen. Seit der offiziellen Einweihungsfahrt 1883 war die Geschichte dieses Zuges fast ein Jahrhundert lang unlösbar mit der stürmischen Geschichte Europas verknüpft. Referent Dr. Wolfgang Brandes wird am Mittwoch, 24. Mai, ab 19 Uhr beim Kulturverein Forum Bomlitz die Gäste mit auf eine Zugfahrt nehmen durch die Geschichte des Orient-Express. Der Vortrag findet statt im Dorfgemeinschaftshaus Bomlitz (August-Wolf-Straße 3), der Eintritt ist frei.

Er war Szene von Erzäh-

lungen und Romanen, von Filmen und Fernsehspielen, von sensationellen Zeitungsberichten und aufsehenerregenden Gerüchten. Mit ihm sind Könige und Verbrecher gereist, Millionäre und Flüchtlinge, Großwildjäger und Schmuggler, Primadonnen und Kurtisanen. Diplomaten, Spione und Revolutionäre nutzten ihn für ihre Missionen und Machenschaften. Der Orient-Express war eine einzigartige Karawanserei auf Rädern, ein Mikrokosmos der Intrigen, der Leidenschaften des Menschen, der ungezügelten Macht und Geldgier. All dies hat einen Mythos geprägt, der nichts von seiner Faszination verloren hat.

trinkgut GM Willeke GmbH

Gültig vom 22.05. - 27.05.23

Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr

Lange Straße 56a • WALSRODE

Krombacher Pils
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1,10/1,39)
zzgl. € 3,10/3,42
Pfand

10.99

Vilsa Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,7 l
(1 l = € 0,48) zzgl. € 3,30
Pfand

3.99

Glasflaschen

Irtrum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 21/23

Kerstin Pieper empfiehlt:
Berührungsloses Messen Ihrer Beine.



Kompressionsversorgung mit medivision!

Die schnelle, bequeme und digitale 3D-Vermessung Ihrer Beine. Durch die präzisen Messdaten erhalten Sie von uns Ihre ideale Kompressionsversorgung. Mobil und völlig berührungslos.

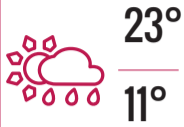
Fragen Sie nach medivision!

Pieper
... gut geht's

Moorstraße 34 - 36
29664 Walsrode
Tel. 05161/911441



Wettervorhersage

Heute

 23°
11°

Montag

 18°
14°

Dienstag

 20°
13°


Momentaufnahme



Hartmut Lauter
GRZ Krelingen

Zeit ist knapp. Zeit ist Geld. Wer über Zeit verfügt, ohne andere fragen zu müssen, der mag sich glücklich schätzen. Selbst über „seine“ Zeit zu verfügen, das gibt wohl ein Gefühl von Freiheit. Und wer sich viel für andere eingesetzt und krumm gemacht hat, der freut sich über Zeit, in der er mal an sich selbst denken darf.

Doch die eigene (Lebens-) Zeit zu nutzen, um damit vor allem den eigenen Wünschen zu dienen – macht uns das wirklich zufrieden und glücklich? Es ist eine alte Erfahrung: Wer seine Zeit nur für sich selbst behält, an dem nagt schon bald der „Zahn der Zeit“. Deshalb macht es für mich Sinn, einmal zu bedenken, an wen ich Zeit verschenken könnte. Da fällt mir einer ein, für den niemand so recht Zeit hat. Und einem anderen, der sich irgendwie abgeschriebene fühlt, könnte ich doch eine Mail schreiben. Da hat sich jemand zurückgezogen und wurde wohl von keinem vermisst. Doch Zeit womöglich verschwenderisch zu teilen – wozu?

Ich habe immer wieder erlebt: Verschenkte Zeit kommt oft auf irgendeine Weise wieder zurück: Jemand anderes schenkt mir seine Zeit. Da freut sich eine(r) über mein Zeitgeschenk, und er zeigt mir das. Eine (belastete) Beziehung entspannt sich. Von Gott sagt man, dass er sich nichts schenken lässt. Das bedeutet: Er gibt uns immer mehr zurück, als wir ihm geben. Ihm Zeit schenken, das heißt: Ich suche einen Ort der Stille, ich besinne mich auf ihn und sein Wort. Wenn ich Zeit investiere in die Beziehung zum himmlischen Vater, dann bekomme ich immer mehr als ich gegeben habe: Leben. Und ich verinnerliche, was den Dichter des 31. Psalms so zufrieden und geborgen sein lässt: Meine Zeit steht in deinen Händen.



Gespendete Sitzbänke übergeben: (von links) Bürgermeister Rolf Schneider, Torsten Niemeyer, René Zeughardt, Steffen Ahrens und Dietmar Meinhold.
Foto: Bürgerliste

Kein Platz für Rassismus

Bürgerliste Bad Fallingbostal spendet zwei Sitzbänke mit gestalterischem Kniff

BAD FALLINGBOSTEL. Die Bürgerliste Bad Fallingbostal hat der Stadt zwei Sitzbänke mit der Aufschrift „Kein Platz für Rassismus“ gespendet. Der gestalterische Kniff: Dort, wo sich die Worte an der verlängerten Rückenlehne finden, fehlt die Sitzfläche. „Wir glauben, dass die

Aussage zeitlos ist, es jedoch wichtig ist, ab und zu auch ein deutliches Zeichen zu setzen“, so das Vorstandsmitglied der Bürgerliste Torsten Niemeyer. Die Idee zu dem Bau der Bänke hatten René Zeughardt und Steffen Ahrens, nachdem sie ähnliche Objekte an anderen

Orten gesehen hatten. René Zeughardt hat die Einzelstücke in Handarbeit hergestellt, und jetzt konnten die Bänke Bürgermeister Rolf Schneider offiziell übergeben werden. Eine Bank steht im Rathaus Bad Fallingbostal, die andere wurde am Alten Rathaus Dorfmark aufge-

stellt „Bereits jetzt ist deutlich erkennbar, dass die Bänke sehr gut angenommen werden. Die Aufstellung im beziehungsweise an den Rathäusern unterstreicht auch, dass die Stadt die Aussage in jeder Hinsicht unterstützt“, so Bürgermeister Rolf Schneider.

Zwei Tage Schützenfest in Stellichte

Volles Programm am Sonnabend und Sonntag

STELLICHTE. Traditionell wird am Pfingstwochenende in Stellichte das Schützenfest gefeiert. Dazu sind die Dorfbewohner aufgerufen, den Ort festlich zu schmücken. Am Pfingstsonnabend, 27. Mai, treten die Mitglieder des Schützenvereins um 13.30 Uhr an der Jugend- und Schützenhalle an. Mit der musikalischen Begleitung durch den Jugendspielmanszug Stellichte werden der noch amtierende Schützenkönig Henning Meins und sein Gefolge abgeholt.

Um 14 Uhr beginnt dann in der Jugend- und Schützenhalle das Schießen um die Königswürde. Gleichzeitig findet für Erwachsene und Kinder ab acht Jahren ein Schießen um Werbepreise statt. Die Erwachsenen können sich neben dem Erwerb von Geld- und Sachpreisen in einem Wettbewerb um Medaillen beweisen. Für das leibliche Wohl sorgen die Schützendamen am Nachmittag mit einer

Kaffeetafel und einer großen Auswahl an hausgebackenem Kuchen. Gegen 19.30 Uhr findet durch den ersten Vorsitzenden Manfred Barescheer die Proklamation der neuen Könige, Ritter sowie der Kaiser, Pokal- und Medaillengewinner statt. Gegen 20 Uhr eröffnet dann das neue Schützenkönigspaar den Tanz. Bei freiem Eintritt wird DJ Benny für Stimmung sorgen.

Der zweite Schützenfesttag beginnt am Pfingstsonntag, 28. Mai, um 13 Uhr mit dem Antreten der Mitglieder zum Marsch mit Scheibe annageln beim Kinderkönigspaar, Jugendkönigin/Jugendkönig sowie Schützenkönigin/Schützenkönig. Nach der Rückkehr erfolgt die Ehrung langjähriger Vereinsmitglieder. Die Schützendamen kümmern sich am Nachmittag mit leckerem Kuchen um die Gäste. Im Anschluss sorgt DJ Andreas für gute Laune.

Zwei DJs sorgen für Musik

Spenden für eine neue Heizung

Das Tierheim in Hodenhagen bittet um Unterstützung

HODENHAGEN. Einer der ältesten „Mitarbeiter“ des Tierheims Hodenhagen, hat fristlos gekündigt – die Heizung. Nun muss sich schnellstmöglich um Ersatz gekümmert werden, was eine recht große Herausforderung darstellt, bei der die Einrichtung auf finanzielle Unterstützung angewiesen ist.

Obwohl die Sommer kommt, würden die Tiere aufgrund ihres Alters oder Gesundheitszustandes zusätzliche Wärme und die Mitarbeiter heißes Wasser zur hygienischen Reinigung der Unterkünfte benötigen. Dies ließe sich im Notbetrieb mittels Radiatoren und Wasserkocher kurzzeitig überbrücken, sei aber auf Dauer keine sinnvolle Lösung.

Daher bittet das Tierheim Hodenhagen auf diesem Weg nun um Spenden für eine neue Heizung. Spendenkonto (Verwendungszweck:



Die Tiere im Tierheim Hodenhagen brauchen aufgrund ihres Alters oder Gesundheitszustandes zusätzliche Wärme, daher wird kurzfristig eine neue Heizung in der Einrichtung benötigt. Für die Anschaffung bittet das Tierheim um Spenden.

Foto: Tierheim Hodenhagen

Heizung Tierheim) bei der Volksbank Lüneburger Heide eG, IBAN: DE29 2406

0300 0822 0140 00 oder per PayPal an info@tierheim-hodenhagen.de.

Ein Zeichen für den Klimaschutz

Bewerbung für Grüne Hausnummer wieder möglich

BAD FALLINGBOSTEL. Die Grüne Hausnummer ist eine Auszeichnung der Klimaschutz- und Energieagentur Niedersachsen und wird seit 2016 im Heidekreis verliehen. Sie zeichnet vorbildlich sanierte oder gebaute Wohngebäude aus. Eigentümerinnen und Eigentümer, die ihren Neubau mindestens als Effizienzhaus 40 fertiggestellt oder ihren Altbau besonders energieeffizient saniert haben, können sich mit der Grünen Hausnummer auszeichnen lassen.

„Gute Beispiele regen zum Nachahmen an. Sie zeigen, wie energieeffiziente Gebäude in der Praxis aussehen und machen Lust darauf, auch das eigene Heim fit für die Zukunft zu machen“, erklärt Lothar Nolte, Geschäftsführer der Klimaschutz- und Energie-



So sehen sie aus, die sogenannten Grünen Hausnummern. Eine Bewerbung ist bis zum 30. Juni möglich.

Foto: Archiv

agentur Niedersachsen die Idee. „Im Heidekreis wird seit Langem vorbildlich saniert oder gebaut. Mit der

Grünen Hausnummer sollen diese guten Beispiele für alle sichtbar werden“, ergänzt Theresa Weinszehr, Leiterin der Energieagentur Heidekreis.

Die Bewerberinnen und Bewerber, die die Kriterien erfüllen, bekommen eine individuelle Grüne Hausnummer zum Anbringen an ihrem Gebäude und eine Urkunde. Darüber hinaus wird unter den ausgezeichneten Hauseigentümerinnen und -eigentümergebietern ein Geldpreis in Höhe von 500 Euro verlost.

Die Bewerbungsbögen sind bei der Energieagentur Heidekreis (www.energieagentur-heidekreis.de oder per E-Mail an info@energieagentur-heidekreis.de) erhältlich und müssen bis 30. Juni mit den nötigen Nachweisen dort eingereicht werden.

Offene Gärten am heutigen Sonntag

BAD FALLINGBOSTEL/SUDERBRUCH. Im Rahmen des Programms „Über-Zäune schauen“ laden am Wochenende 20. und am 21. Mai in der Zeit von 11 bis 17 Uhr folgende Gartenbesitzer zu einem Besuch ein:

Zu Gast in Suderbruch und Bad Fallingbostel

Hanna Meyer öffnet am Sonnabend und am Sonntag ihren Garten mit unterschiedlichen Bereichen: kleine Gärtnerei, Gemüse und Kräutergarten und viele Staudenrabatten. Zu finden ist dieser Garten in Suderbruch, Zum Heuland 6. Am heutigen Sonntag öffnet Marita Eichler in Bad Fallingbostel, Marienburger Straße 1, ihre Türen. Dieser rasenlose Sammlergarten ist so abwechslungsreich gestaltet, dass insektenfreundliche Pflanzen mit vielen seltenen panaschierten in Harmonie auf 1000 Quadratmeter zusammenfinden.

Weitere Informationen finden Interessierte online unter www.ueberzaeune-schauen.de.

Müllerhaus am Pfingstmontag geöffnet

BRUNSBROCK. Das Müllerhaus bleibt am Pfingstsonntag, 28. Mai, geschlossen. Stattdessen wird es am Pfingstmontag in der Zeit von 14.30 bis 17 Uhr geöffnet sein. Besucher und Besucherinnen können sich dort dann die aktuelle Ausstellung von Felix Cordes „Vom Sehen zum Machen“ ansehen. Das Team vom Müllerhaus lädt zudem zu selbst gebackenem Kuchen ein.

Kurzkrimiwettbewerb: „Mord im Moor“

Das Forum Bomlitz startet die nächste Runde für Hobbyautoren und veröffentlicht die besten Geschichten als Podcast

BOMLITZ. Nach Kirchenkrimis, Gartenkrimis, Klosterkrimis, Krimis zur Cordinger Mühle und zur Firma Wolff ist „Mord im Moor“ das neue Thema beim Krimiwettbewerb von Paulus-Kirchengemeinde und Kulturverein Forum Bomlitz. Das Moor als besonderes und wichtiges Biotop soll dabei in der Fantasie der Teilnehmenden Schauplatz von fiktiven Verbrechen werden oder in der Handlung eine Rolle spielen. Impulse gibt die heimische Region genug: Das Grundlose Moor, das Ochsenmoor oder das Pietzmoor in Schneeverdingen geben viel Inspiration für spannende Geschichten, von der sich die Autorinnen und Autoren anregen lassen sollen.

Die Möglichkeiten für „Mord im Moor“ sind umfangreich. Ob in den Krimis die Moore als Landschaft und Kulisse genutzt werden, als Tatort oder Versteck für das Opfer, ob sie als besondere Lebensräume in die Handlungen eingehen oder auch ihre Gefährdung zum Thema gemacht wird, bleibt den Teilnehmenden überlassen. Die Geschichten können auch aus der historischen Entwicklung der Moore entstehen, wenn von der Bronzezeit bis zum Torfstechen Besonderheiten von Mooren herausgestellt werden.



Vielleicht das Opfer im Grundlosen See versenken? Die Moorlandschaft dürfte für gute Einfälle sorgen.

Foto: Forum Bomlitz

Um sich ein eigenes Bild zu machen und die Moorlandschaften für die Krimis auf sich wirken lassen zu können, bietet das Forum Bomlitz bis zum Einsendeschluss geführte Wanderungen zu den drei Mooren an.

Die erste Tour wird am 21. Mai ins Ochsenmoor führen.

Eine Jury wird schließlich eine Vorauswahl von sechs Krimigeschichten vornehmen, die am 14. September öffentlich vorgetragen werden. Die Gäste werden dann dabei darüber abstimmen, wer die spannendste Geschichte geschrieben hat

und Gewinner oder Gewinnerin des Wettbewerbs wird. Die sechs Beiträge werden anschließend wie bereits vor zwei Jahren als Podcasts eingelese und auf der Forum-Website zur Verfügung gestellt werden.

Die Geschichte darf höchstens drei DIN-A4-Seiten lang sein, die Schriftgröße muss 12 betragen.

Mit der Abgabe der Kurzkrimis müssen die Autorinnen und Autoren den Organisatoren das Recht der Veröffentlichung erlauben. Mit den Beiträgen darf ab sofort gestartet werden, sie können bis zum Einsendeschluss am 31. August per E-Mail an vorstand@forum-bomlitz.de eingereicht werden.

Ideen für die Walsroder Innenstadt gesucht

Stadtverwaltung erstellt neue Website zum Tag der Städtebauförderung

WALSRODE. Am Tag der Städtebauförderung informieren Städte und Gemeinden über ihre Projekte, Planungen und Erfolge der Städtebauförderung – und laden dazu ein, an der Gestaltung des eigenen Lebensumfeldes mitzuwirken. In diesem Jahr nutzt die Stadt Walsrode die Gelegenheit, die neu konzipierte Website für das Sanierungsgebiet der Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Die Seite, die in die städtische

Homepage integriert ist, bietet eine Fülle an Informationen zu den Projekten und Maßnahmen im Sanierungsgebiet sowie auch praktische Hilfen für Grundstückseigentümerinnen und -eigentümer, die eine Sanierung ihrer Immobilie planen.

Eine Galerie mit Vorher-Nachher-Bildern veranschaulicht an ausgewählten Beispielen die Fortschritte des seit 2016 laufenden Förderprogrammes. Anhand einer virtuellen Karte, welche

das Kernstück der Seite bildet, können Infos zum aktuellen Stand der bereits umgesetzten Projekte abgerufen werden.

Auch weitere in Umsetzung befindliche sowie geplante Projekte – beispielsweise zur Neugestaltung des Rathausvorplatzes und zur Sanierung des Alten Rathauses, zum Inklusionsspielplatz oder zum Grünen Band – werden dort kurz vorgestellt, teilt die Stadt Walsrode mit. Eine Zeitschiene gibt Aus-

kunft über den weiteren Verlauf sowie die bisherigen Schritte des Sanierungsverfahrens. Des Weiteren sind die in Zusammenarbeit mit der Öffentlichkeit entwickelten Leitziele der Sanierung aufgeführt, welche einen Orientierungsrahmen für alle Projekte darstellen.

Augenmerk wurde auf Infos zum Verfügungsfonds gelegt. Ziel ist die Förderung privater Initiativen in der Innenstadt von Walsrode. Es stehen in den kommenden

Jahren jeweils 12.000 Euro Fördermittel zur Verfügung, um Projekte zu fördern, die der Aufwertung und Attraktivitätssteigerung der Innenstadt dienen. Die Nachfrage war bisher nicht besonders ausgeprägt. Wer eine Idee zur Attraktivitätssteigerung der Innenstadt hat, kann sich dort näher informieren; die Unterstützungsmöglichkeiten sind breit gefächert. Interessierte finden die Seite unter www.walsrode-innenstadt.de.

Anzeige

trinkgut

GM Willeke GmbH

Gültig vom 22.05. - 27.05.23

Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr

Dithmarscher Urtyp
Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 1,21)
zzgl. € 3,90 Pfand

11.99



Krombacher Pils
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1,10/1,39)
zzgl. € 3,10/3,42 Pfand

10.99



Gilde Ratskeller
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1,10/1,39)
zzgl. € 3,10/3,42 Pfand

10.99



Wodka Gorbatschow
versch. Sorten
37,5% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 9,27)

6.49



Beck's Bier
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1,20/1,51)
zzgl. € 3,10/3,42 Pfand

11.99



Havana Club Rum 3 Jahre
40% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 15,70)

10.99



König Pilsener
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1,20/1,51)
zzgl. € 3,10/3,42 Pfand

11.99



Wilsa Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,7 l
(1 l = € 0,48)
zzgl. € 3,30 Pfand

3.99

Glasflaschen



Ouzo 12 o. 12 Gold
36% / 38% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 14,27)

9.99



Fürst Bismarck
38% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 9,99)

6.99



beckers bester
Frühstücksaft ACE oder Apfelsäfte
Kasten = 6 x 1 l
(1 l = € 1,25)
zzgl. € 2,40 Pfand

7.50



Irtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 21/23

Umfrage der Woche

Was halten Sie von der Vier-Tage-Woche?



Annette Liske

Hodenhagen

Es ist natürlich eine finanzielle Frage. Die jungen Leute können die Freizeit sicherlich gut gebrauchen, doch nur bei gleichem Lohnausgleich. Sie können es sich finanziell nicht leisten, wenn das Gehalt gekürzt wird, da sämtliche Kosten gestiegen sind. Besonders, wenn sie gerade gebaut haben. Ich war früher im Amtsgericht tätig. Als ich jung war, hätte ich die Vier-Tage-Woche nicht gebraucht. Ich hatte tolle Arbeitszeiten, und die Arbeit war nicht so anstrengend. Ich ging gerne arbeiten. Heute ist alles stressiger. Es wird immer mehr Personal eingespart, und man muss für andere mitarbeiten. Das würde dann bei einer Vier-Tage-Woche noch schwieriger werden.



Torben Riebesell

Bomlitz

Da ich selbstständig bin, wird es nicht klappen. Es ist eher unwahrscheinlich, dass ich weniger arbeite. Ich kann mir vorstellen, dass es in einigen Bereichen für einige motivierend ist, die gleiche Leistung in vier, statt an fünf Tagen zu bringen. Doch es ist fraglich, ob es in alle Bereiche passt. Für pflegende Berufe wünsche ich es mir, weil ich in meinem Job mitbekomme, dass die Pflegekräfte auf Maximum laufen. Doch dann bräuhete man auch wieder mehr Personal, aber das gibt es nicht.

Die Vier-Tage-Woche findet nach einer aktuellen Umfrage auch in Deutschland breite Zustimmung unter den Arbeitnehmern – allerdings unter der Voraussetzung, dass Lohn und Gehalt nicht gekürzt werden. Das Interesse an einer Reduzierung der Arbeitszeit mit Lohneinbußen ist eher gering. Für die Umfragen wurden mehr als 2500 sozialversicherungspflichtig Beschäftigte befragt.

Knapp 73 Prozent der Befragten gaben dabei an, eine Arbeitszeitverkürzung nur bei gleichem Lohn zu wollen. Lediglich acht Prozent der Erwerbstätigen würden ihre Arbeitszeit reduzieren, auch wenn dadurch das Entgelt geringer ausfallen würde. 17 Prozent der Befragten lehnten eine Vier-Tage-Woche ab, während zwei Prozent angaben, bereits nur noch vier Tage pro Woche zu arbeiten. Die meisten Befürworter nannten als Hauptgründe das Bedürfnis nach mehr Zeit



Wladislav Ulmann

Walsrode

Ich wäre gerne dabei! Ich arbeite an fünf Tagen die Woche in Schichten in der Lagerlogistik. Wenn ich vier Tage die Woche bei gleichem Lohn arbeiten könnte, hätte die Firma etwas dagegen. Es kommt auch auf die Branche an. Es ist nicht überall umsetzbar. Ob man im Akkord in einer bestimmten Zeit viel erledigen kann oder ob man Kunden bedienen muss oder in der Pflege tätig ist, ist ein Unterschied. Da wäre ein Konzept erforderlich, um versetzt zu arbeiten. An sich wäre es aber nicht schlecht. Da hätte man mehr Zeit für die Familie und seine Hobbys, besonders in der schnelllebigen, stressigen Zeit. Ich arbeite acht Stunden am Tag. Ich kann mir vorstellen, auf neun Stunden aufzustocken. Dafür dann einen Tag weniger zu arbeiten.

für die Familie, für sich selbst, Hobbys und Ehrenamt. Eine Vier-Tage-Woche könnte also auch dabei helfen, das soziale Engagement zu stärken.

Drei von vier gaben an, die eigene Arbeitsbelastung reduzieren zu wollen. Die Gegner der reduzierten Woche hätten meistens das Gefühl, dass sich an den Arbeitsabläufen nichts ändert oder die Arbeit in kürzerer Zeit nicht zu schaffen wäre. Etwas 86 Prozent derjenigen, die dagegen sind, wollen ihre Arbeitszeit nicht verkürzen, weil sie Spaß an der Arbeit haben. Andere lehnen eine Vier-Tage-Woche ab, weil sie häufig für Kollegen einspringen müssen, und rund ein Drittel hat das Gefühl, bei verkürzten Arbeitszeiten beruflich nicht voranzukommen. Forschungen ergaben, dass Beschäftigte bei einer verkürzten Woche produktiver arbeiten, wodurch ein Lohnausgleich kompensiert werden könne.



Angela Laurenz

Walsrode

Ich habe schon die Vier-Tage-Woche. Ich arbeite gesundheitsbedingt verkürzt bei den Heidewerkstätten. Es ist schön, wenn man ein verlängertes Wochenende hat. Ich kann mir vorstellen, dass sich viele, bei gleichem Lohn, darüber freuen würden. Bei den Heidewerkstätten läuft es anders, als auf dem freien Arbeitsmarkt. Daher wird es wirtschaftlich nicht klappen. Wenn Arbeitgeber für vier Tage den gleichen Lohn zahlen müssen, würden viele Betriebe pleite gehen. Es wäre schön für die Angestellten, zum Beispiel in Supermärkten, aber es funktioniert nicht. An den langen Wochenenden kann man seine Hobbys pflegen. Ich fahre zum Beispiel gerne spontan übers Wochenende weg.



Mario Steinberg

Walsrode

Das würde bei mir nicht klappen. Ich bin in einer Zentrale als Lagerarbeiter tätig. Wir müssen täglich die Discounter beliefern und auch sonnabends arbeiten, damit der Laden läuft. Ich fange morgens um vier Uhr an, dafür habe ich einen Tag in der Woche frei. Doch die Arbeit muss gemacht werden, sonst steht der Discounter leer. Wenn der Lohn gleich bliebe, wäre eine verkürzte Arbeitszeit genial. Aber es funktioniert nicht überall. Gerade die Lebensmittelläden müssen beliefert werden. Bei Textilien ist es etwas anderes.



Volker Behrend

Dorfmark

Arbeitszeit sollte nie statisch sein, sondern flexibel. Da ich selbstständig tätig bin, kann ich es mir einrichten. Das sollte für jeden Berufsbezug möglich sein. Ob die Wirtschaft das tragen kann, wird man sehen. Es wäre ein Experiment. Da im Moment alles im Wandel ist, kann man über alles sprechen und darf es versuchen. Doch wie heißt es so schön: „Erfolg kennt keinen Feierabend!“ Ich handhabe es so, dass das Geschäft gründlich und sauber funktioniert. Dann gönne ich mir auch mal den Luxus, einen Tag freizunehmen. Da es genug Arbeit gibt und Leute eh schon fehlen, ist es eher gefährlich, die Arbeitszeit zu verkürzen.

Horoskope vom 22. 05. 2023 – 28. 05. 2023

**Steinbock (22.12.-20.01.)**

An die große Liebe haben Sie noch nie so richtig geglaubt? Vielleicht ist es an der Zeit, dass Venus Sie vom Gegenteil überzeugt. Sie sind zur richtigen Zeit am richtigen Ort und sind sofort begeistert. Lassen Sie sich nicht abwimmeln, sondern bleiben Sie am Ball. Ihre Verliebtheit zaubert ein umwerfendes Lächeln auf Ihr Gesicht. Dieser Moment könnte nicht schöner sein. Genießen Sie diese Zeit!

**Wassermann (21.01.-19.02.)**

Sie fühlen sich pudelwohl in Ihrer Haut. Sie sind zufrieden mit Ihrem Leben und auch das Glück kommt bei Ihnen nicht zu kurz. Vielleicht könnten Sie Ihre Erfahrungen teilen und Ihren Mitmenschen somit auch zu mehr Glück und Zufriedenheit verhelfen. Es gibt Menschen, denen es schlechter geht. Probieren Sie es doch einfach aus. Lernen Sie somit eine ganze neue Art von Glücksgefühl kennen.

**Fische (20.02.-20.03.)**

Im Berufsleben scheint alles seinen gewohnten Gang zu gehen. Doch seien Sie vorsichtig, manchmal trägt der Schein auch. Mars will Ihnen einen Strich durch die Rechnung machen. Bei den sonst so einfachen Aufgaben könnten Ihnen jetzt grobe Fehler unterlaufen. Seien Sie besonders achtsam. Arbeiten Sie in einem etwas abgeschwächten Tempo und halten Sie Ihre Augen offen. Lassen Sie sich nicht ablenken.

**Widder (21.03.-20.04.)**

Machen Sie sich nichts daraus. Jeder tritt mal in ein Fettnäpfchen und später lacht man darüber. Versuchen Sie es so schnell wie möglich zu vergessen und konzentrieren Sie sich auf wichtigere Dinge. Lassen Sie sich von guten Freunden ablenken oder verdrängen Sie Ihr Missgeschick, indem Sie mal wieder ordentlich auf den Putz hauen. Es wird wieder besser werden. Lassen Sie den Kopf nicht hängen!

**Stier (21.04.-20.05.)**

Wenn es um Geldangelegenheiten geht, dann ist man bei Ihnen an einer guten Adresse. Im Moment haben Sie den Durchblick und der Umgang mit Zahlen fällt Ihnen besonders leicht. Passen Sie jedoch trotzdem auf, dass Sie Ihr Geld nicht aus dem Fenster werfen. Für Anlageangelegenheiten ist es vielleicht doch noch ein bisschen zu früh. Sie sollten für Ihr Vorhaben vielleicht noch ein paar Monate vergehen lassen.

**Zwillinge (21.05.-21.06.)**

Der Alltag hat auch den Weg in Ihre Beziehung gefunden. Der Blick durch die rosarote Brille ist etwas getrübt und jetzt sollten auch mal wirklich ernste Themen besprochen werden. Haben Sie den Mut und sprechen mit Ihrem Partner über Probleme, die Ihnen schon länger auf dem Herzen liegen. Gemeinsam werden Sie dieses Tief überstehen und Ihre Beziehung festigen. Gemeinsam durch schwere Zeiten!

**Krebs (22.06.-22.07.)**

Im Berufsleben sind Sie jetzt voll auf der Überholspur. Sie haben Ihr Ziel klar im Blick und setzen alles daran, dieses auch bald zu erreichen. Haben Sie keine Angst, sondern machen Sie weiter so. Es werden Ihnen noch viele Neider begegnen. Versuchen Sie diese aber auszublenden. Sie wissen, was Sie erreichen wollen. Der Glaube daran macht Sie stark und bringt Sie Ihrem Ziel näher.

**Löwe (23.07.-23.08.)**

Entfliehen Sie dem Alltagsstress. Wann haben Sie denn das letzte Mal Ihr Ego bedient? Sie können nicht immer für alle da sein und sich dabei völlig außer Acht lassen. Sie müssen lernen, was gut für Sie ist. Lassen Sie sich auf keine Diskussionen ein. Die freien Tage gehören nur Ihnen. Machen Sie etwas, was nur Ihnen Spaß macht. Genießen Sie die Zeit und denken Sie nur an Ihr Wohlbefinden – nur zu!

**Jungfrau (24.08.-23.09.)**

Sie sind bester Laune. Sie haben Lust die Nacht zum Tag zu machen und wollen einfach nur Spaß haben. Lassen Sie sich nicht davon entmutigen, dass Ihre Freunde nicht so motiviert sind. Wer nicht mit Ihnen feien will, der hat selbst Schuld. Lassen Sie sich den Spaß nicht verderben und ziehen Sie alleine los. Sie werden sich wunderbar amüsieren und neue Bekanntschaften knüpfen. Freuen Sie sich!

**Waage (24.09.-23.10.)**

Sie sind voller Ideen und möchten diese auch am liebsten sofort in die Tat umsetzen. Ihre kreative Ader ist im Moment besonders ausgeprägt. Bei einem Spaziergang haben Sie die wunderbarsten Einfälle. Haben Sie stets Stift und Papier dabei, damit Sie sich später auch noch an alles erinnern können. In Ihnen scheint ein echtes Talent zu schlummern. Seien Sie spontan und probieren Sie es einfach aus.

**Skorpion (24.10.-22.11.)**

Oje, in Ihrem Familienleben scheint irgendwie der Wurm drinzustecken. Ihre Liebsten verhalten sich wie im Kindergarten. Einer gönnt dem anderen nichts und jedes Wort wird gleich missverstanden. Versuchen Sie die Wogen zu glätten und mit Ihrer stets ruhigen und freundlichen Art zwischen den einzelnen Beteiligten zu vermitteln. Verlieren Sie nicht die Hoffnung und machen Sie weiter!

**Schütze (23.11.-21.12.)**

Wichtige Aufgaben sollten Sie sich jetzt nicht an Land ziehen. Ob in der Freizeit oder im Berufsleben, Ihnen will es einfach nicht gelingen. Verzweifeln Sie nur nicht und lassen Sie sich nicht entmutigen. Es liegt nicht an Ihnen. Wenn es möglich ist, dann gönnen Sie sich diese Woche doch eine Pause. In der nächsten Woche können Sie mit Ihren Fähigkeiten wieder voll überzeugen. Bravo, sehr schön!



Hilfe bei der täglichen Platzpflege

Auch der Golf Club Tietlingen beteiligte sich in diesem Jahr an der beliebten Aktion „Girls and Boys Day“ und bot die Möglichkeit, in die umfangreichen und abwechslungsreichen Tätigkeiten eines Greenkeepers reinzuschmecken. Das Greenkeeping-Team um Andre Reinke zeigte Carolin Hanke die Tätigkeiten zur täg-

lichen Platzpflege. Natürlich durfte sie auch selbst tatkräftig beim Vorbereiten der Bunker für das nächste Turnier unterstützen. Carolin Hanke, selbst begeisterte Golferin im GCT, war überrascht, wie viel Fachwissen, Arbeit und Liebe zur Natur die Pflege eines Golfplatzes erfordert.

Foto: Golf Club Tietlingen

Trauerfeier für Sternenkinder

Gottesdienst am 26. Mai in der Friedhofskapelle Walsrode

WALSRODE. Am Freitag, 26. Mai, ab 14 Uhr, findet in der Walsroder Friedhofskapelle wieder eine Trauerfeier für Sternenkinder statt. Sternenkinder werden die Mädchen und Jungen genannt, die bei der Geburt oder im Mutterleib gestorben sind.

Die trauernden Eltern haben im ökumenischen Gottesdienst und bei der anschließenden Beisetzung

an der Sternkinder-Grabstätte einen Ort, um von ihren Kindern Abschied nehmen zu können. Initiiert wurde diese Trauerzeremonie vor 15 Jahren vom evangelisch-lutherischen Kirchenkreis Walsrode und der katholischen Kirchengemeinde zusammen mit dem Heidekreis-Klinikum.

Durch das ehrenamtliche abwechselnde Engagement der verschiedenen Bestat-

tungsunternehmen und Gärtnereibetriebe der Region, der Mitarbeitenden des Heidekreis-Klinikums sowie durch das Team des Walsroder Friedhofs wird die Beerdigung der Sternenkinder in der Friedhofskapelle ermöglicht. Nach dem ökumenischen Trauergottesdienst findet die Andacht an der Gedenk- und Begräbnisstätte auf dem Friedhof in Walsrode ihren Abschluss.

Eingeladen sind Eltern, Angehörige und alle, die sich diesen Kindern verbunden fühlen oder vor längerer Zeit selbst betroffen waren und die einen Ort und die Gelegenheit der Erinnerung an ihr Kind suchen – unabhängig von der Religionszugehörigkeit. Bei Fragen steht Klinikseelsorgerin Ute Hülsmann, unter ☎ (05161) 6021261 oder 0162/8353548, zur Verfügung.



Eine beeindruckende Leistung: Fast 14.000 Bäume haben die Mitglieder des noch jungen Vereins Klimafreunde bislang eingepflanzt. Foto: Verein Klimafreunde

Zehntausend Bäume und neue Freunde

Der Verein Klimafreunde zieht ein Resümee der Pflanzsaison

SOLTAU. „Zehntausend Bäume? Das ist jetzt ja schon ein Wald, oder?“ Selbst noch etwas ungläubig wirkten die Klimafreunde kürzlich, als sie auf einer Fläche in der Nähe von Visselhövede den zehntausendsten Baum der noch jungen Vereinsgeschichte in die Erde pflanzten. Für größere Feierlichkeiten blieb damals aufgrund des Regenwetters zwar keine Zeit. Doch nun, zum Ende der ersten Pflanzsaison des Jahres, blicken die Mitglieder des gemeinnützigen Soltauer Vereins mehr als zufrieden auf ein gelungenes Frühjahr zurück.

Denn nach weiteren Pflanzaktionen in Wietzen- dorf und Scheeßel steht der Zähler mittlerweile sogar schon bei fast 14.000 gepflanzten Bäumen. Eine

Zahl, die sich die Klimafreunde lange nicht ausmalen konnten. Alles begann im Spätherbst 2019 mit knapp 200 Pflanzen auf einer Fläche in Leitzingen – und seitdem ist der Verein nicht nur auf mehr als 80 Mitglieder angewachsen, sondern hat überall im Heidekreis und darüber hinaus Aufmerksamkeit für den Kampf gegen den Klimawandel erregen können.

Auch außerhalb der vielen Pflanzfeste haben die Klimafreunde in den vergangenen Monaten einiges erlebt. Neben der ersten Mitgliederversammlung in Präsenz, bei der die Anwesenden auf die vergangene Zeit zurückblickten und neue Ziele für die Zukunft diskutierten, stach vor allem das Benefizkonzert des Gymnasiums Soltau hervor.

Dort wurden für den Verein mehr als 3000 Euro gesammelt, die unmittelbar in zukünftige Baumpflanzaktionen fließen sollen. Zudem verstärkten die Klimafreunde ihre Zusammenarbeit mit anderen Vereinen und Organisationen und unterstützten unter anderem eine Aktion der Volksbank Wümme-Wieste, in deren Verlauf 1870 Bäume gepflanzt wurden.

Während die Frühjahrs- Pflanzsaison nun beendet ist, sind die Planungen für das weitere Jahr noch nicht abgeschlossen. Im Herbst sind bereits weitere Projekte geplant, bepflanzbare Flächen werden ebenso wie Helferinnen und Helfer aber weiterhin gesucht. Weitere Informationen zum Verein unter www.klimafreunde.de.

Ausstellung im Schwitscher Haus geöffnet

SCHWITSCHEN. Der Verein Dorfkultur Schwitschen öffnet am heutigen Sonntag, 21. Mai, wieder die Ausstellung „Auf den Spuren Schwitscher Steine“ im Schwitscher Haus, Dohrmanns Horst 4. Zu sehen ist von 15 bis 17 Uhr.

Steine aus der Feldmark Schwitschen und der näheren Umgebung sind als Zeugen der Millionen Jahre alten Entwicklung des Planeten zu besichtigen. Der ehemalige Leiter des Bach-

mann-Museums in Bremer- vörde, Diplom-Geologe Ulrich Schliemann, hat die Exponate in eine chronologische Reihenfolge gebracht und mit Informationen über Alter und Herkunft versehen. Zusätzlich werden Beispiele von Werkzeugen und der Verwendung von Steinen in der Region gezeigt.

Ergänzt wird die ständige Ausstellung mit einer Sonderausstellung, in der in diesem Jahr beeindruckende Exponate von Dinosauri-

ern und Meeresechsen be- sichtigt werden können. Unter dem Titel „Die Welt- herrschaft der Reptilien“ werden hiesige und welt- weite Fundstücke der gi- gantischen Riesen gezeigt. Mithilfe der informativen Beschilderung und eines ausführlichen Begleittextes lässt sich die Entwicklung der verschiedenen Dinosaurierarten nachvollziehen. Der Eintritt ist frei. Weitere Infos unter www.dorfkultur-schwitschen.de.



Ausflug ins Teufelsmoor und Alte Land

Der Heimatverein für das Kirchspiel Dorfmark machte sich kürzlich mit 49 Teilnehmern auf den Weg nach Worpswede. Erste Station war eine Fahrt auf originalgetreuen Nachbauten der historischen Torfkähne. Auf drei Booten verteilt wurde eine informative Fahrt auf der Hamme durch das Teufelsmoor geboten. Die ehrenamtlich tätigen Bootsführer vermit-

telten viel Interessantes aus früheren Zeiten, als der Torf in einer dreitägigen Tour auf den Kähnen von Worpswede bis nach Bremen getreidelt, gestakt oder gesegelt wurde. In Klein- Helgoland wieder angekommen, ging es nach dem Mittagessen im Moorexpress per Zug nach Stade. Dort wartete bereits der Bus, der im Anschluss durch das Alte Land fuhr. Die Weite

des großen Obstanbaugebietes war beeindruckend und dazu noch die Pracht der Obstblüte zu erleben war ein Erlebnis. Einen gelungenen Abschluss in einem der zahlreichen Obsthöfe bei Kaffee und Kuchen rundeten den Ausflug ab. Organisiert hatte die Fahrt der Ehrenvorsitzende des Heimatvereins Dorfmark, Adolf Domeier. Foto: Heimatverein

Anzeige

Smart shoppen mit der Walsrode App
kauflokal.wz-net.de/walsrodeapp



Gesundheitstipp

Verletzungen der Muskeln

Zwischen Muskelzerrungen (Grad 1), Muskelrisen (Grad 2) und vollständigen Muskeldurchrissen (Grad 3) bestehen nur quantitative Unterschiede.

Muskelzerrungen: Die Muskelzerrung ist eine Überdehnung einzelner Muskelfasern mit begleitenden Kapillarrissen, aus denen das Blut in das Muskelgewebe übertritt (Bluterguss). Der Bluterguss ist von außen meistens nicht sichtbar, da sich das Blut in den bindegewebigen Septen des Muskels verteilt. Begleitsymptom ist ein plötzlich einschneidender, stechender Schmerz, der die Funktionsfähigkeit und die weitere Belastungsmöglichkeit des Muskels



Rüdiger Heinrich
Physiotherapeut - Walsrode

einschränkt. Die Erstbehandlung besteht in Kälteanwendung, Kompression und entspannter Ruhiglagerung. Im weiteren Verlauf genügen meistens zur Entlastung des Muskels Streifen aus undehnbarem Pflaster (Tape), wodurch die Zerrung in den leichteren Fällen schon nach sechs bis sieben Tagen ausheilen kann, ohne Folgebeschwerden zu hinterlassen.

Erste Weltranglistenpunkte gesammelt

Taekwondoka Kiara Jaschik zeigt beim Poomsae-Turnier in Stockholm gute Leistung

BOMLITZ. Die Taekwondo-Elite traf sich kürzlich zum G1-Weltranglistenturnier in Stockholm. Mit dabei war auch die Bomlitzerin Kiara Jaschik, die nach ihrem Start bei den French Open, im Februar zum zweiten Mal an einem Weltranglistenturnier teilnahm.

In einem großen Starterfeld von 53 Teilnehmerinnen in der Altersklasse 18 bis 30 Jahre musste sich die 17-jährige Schülerin beweisen. Da die Jahrgangsregelung für die Startklasse zählt und die Bomlitzerin im Dezember 18 Jahre alt wird, zählte sie zu den jüngsten Starterinnen. Zudem wurde das Turnier im Cut-off-System durchgeführt. Das heißt, dass unter den Teilnehmerinnen die Paarungen gelöst wurden. Verliert man das Duell, ist man ausgeschieden, obwohl man eventuell im gesamten Starterfeld eine hohe Punktzahl erreicht hat. Andererseits kann man mit einer niedrigen Punktzahl in die nächste Runde einziehen, wenn die Duellpartnerin eine



Kiara Jaschik sammelte beim Taekwondo-Turnier in der schwedischen Hauptstadt ihre ersten Weltranglistenpunkte.
Foto: privat

noch niedrigere Wertung erreicht hat.

Kiara Jaschik wurde in der ersten Runde die Nummer 77 der Weltrangliste, eine Sportlerin aus dem Schweizer Nationalteam, zugelost. Die Bomlitzerin zeigte in den beiden Formen gute Leistungen und zog in die nächste Runde ein. Dort lieferte sie sich ei-

nen engen Wettbewerb mit ihrer Konkurrentin, verfehlte trotz guten Wertungen am Ende knapp den Einzug in die Runde der letzten 16 Sportlerinnen. Sie ärgerte sich über kleine technische Fehler in der Form, ohne die ein Weiterkommen möglich gewesen wäre.

In einem Starterfeld mit vielen Nationalkaderathle-

tinnen unter anderem aus den Niederlanden, Frankreich, Finnland, USA und der amtierenden Weltmeisterin aus Dänemark war Kiara Jaschik, die im Paarwettbewerb mit ihrem Partner aus Potsdam Platz 13 erreichte, aber zufrieden mit ihrer Leistung, zumal sie auch ihre ersten Weltranglistenpunkte sammelte.



Merrit Otremba feierte mit ihrer Stute „Bestofrascalsasset“ in Wenden sechs Erfolge bei acht Auftritten.
Foto: Ingo Krüger

Sechs Erfolge bei acht Starts

Merrit Otremba „beste Reiterin der Profis“

WENDEN. Erfolgreiches Wochenende für Merrit Otremba beim AQ-Turnier der EWU (Erste Westernreiter Union Deutschland) auf der Circle-L-Ranch in Wenden/Steimbke. Die Grethermerin startete mit ihrer Quarter-Horse-Stute „Bestofrascalsasset“, die Lola genannt wird, und belegte bei acht Starts sechsmal den ersten Platz. Damit ist Merrit Otremba „All Around

Champion“ der Leistungs-kategorie 1, also die beste Reiterin der Profis.

Mit diesem Turnierstart hat sich Merrit Otremba in vier Disziplinen für die German Open der EWU, die deutsche Meisterschaft, qualifiziert: Trail, Pleasure, Horsemanship und Western Riding. „Ein grandioser Erfolg“, freut sich Martin Otremba, Ehemann und Trainer.

Hervorragende Leistung von Alexander Schröder

Gürtelprüfung bei den Nachwuchs-Karateka des SVE Bad Fallingbostel

BAD FALLINGBOSTEL. Gleich fünf Mitglieder der Kinder- und Jugendlichengruppe des Karate-Dojo im SVE Bad Fallingbostel legten kürzlich ihre Gürtelprüfungen ab. Dabei hatten sich die Probanden seit Jahresbeginn unter der Aufsicht von Gruppenleiter Rolf Schmidt (Braungurt/3. Kyu) auf diesen Tag vorbereitet.

Birgit Abel (Schwarzgurt/3. Dan) nahm den Karatekas zusammen mit Schmidt die Prüfung, die sowohl aus Technik- und Partnerübungen als auch aus Kata (Scheinkampf) bis hin zum realistischen Freikampf bestand, mit akribischer Ge-

nauigkeit ab. Am Ende freuten sich Aaron Vielguth (Gelbgurt/9. Kyu), Lukas Nagel, Dennis Nikolaev (beide Orangegurt/8. Kyu), Joshua Fiebig sowie Alexander Schröder (beide Grüngurt/7. Kyu) über ihre bestandenen Prüfungen.

Besonders wurde dabei die kämpferische Leistung von Alex Schröder im Freikampf mit „hervorragend“ von der Prüferin gewürdigt.

Die stetig wachsende Jugendabteilung sorgt somit für die Nachfolge und den Fortbestand der Karatesparte des Dojo-Meisters Günter Freiter (3. Dan) und der Stilart Wado-Kai.



Gürtelprüfung bei den Karateka des SVE Bad Fallingbostel: (von links) Rolf Schmidt, Aaron Vielguth, Lukas Nagel, Alexander Schröder, Joshua Fiebig, Dennis Nikolaev und Birgit Abel.

Foto: SVE Bad Fallingbostel

Babyfit und Babymassage online

dabei entspannen, auch die Erwachsenen können die Kursstunde als „Auszeit“ betrachten,

Durchatmen, Entspannen und das Baby achtsam besser kennen und verstehen lernen sind die Ziele. Selbstverständlich sind

beim Online-Kurs auch andere Familienmitglieder erwünscht. Neben der Massage der Babys werden Fragen zur Entwicklung geklärt, und es gibt Impulse für eine beziehungs- und bindungsorientierte Begleitung der Babys. Spiele, Lie-

der und Austausch untereinander runden das Angebot ab. Der Kurs ist für Babys ab der 3. Lebenswoche bis zum Eintritt ins Krabbelalter geeignet und findet online statt. Anmeldungen unter: <https://hebammenpraxis-kathrin-kaufung.de>.

Anzeige

FIT IN DEN SOMMER!

3 Monate

99,99 €

JETZT ANMELDEN!

all inclusive

Getränke-Flatrate
Kurse: Yoga, Jumpfitness
BBP, Pilates, Zumba

Gemeinsam stark

beim Servicebesten!

* zzgl. 29,90€ Gesundheitscheck und Körperfettanalyse

29664 Walsrode • Heinrich-Hertz-Straße 1 • www.heinrichs-fitness.de

Seit über 30 Jahren
Heinrich's Fitness
fit werden – fit bleiben

Tel. 0 51 61 / 65 15

Aktionszeitraum: 01. 06. - 31. 08.



Neue Präsentationsanzüge für Böhmer Fußballerinnen

Die Landesliga-Fußballerinnen des SV Böhme freuen sich über neue Präsentationsanzüge. Gesponsert wurden

sie vom langjährigen Hauptsponsor des Teams, der Fahrschule Hellmann. Bei der Übergabe bedankten sich die

Mannschaft und das Trainerteam bei Bernd Hellmann für die erneute Unterstützung.
Foto: SV Böhme

Preisgeld für ein Kinderfest

CDU Buchholz-Marklendorf überreicht Ehrenamtspreis an „Spielplatzinitiative Buchholz“

BUCHHOLZ. Während sich im Hintergrund Kinder auf den Spielflächen und Klettergeräten tummelten, vergab der CDU-Ortsverband Buchholz-Marklendorf am vergangenen Wochenende seinen Ehrenamtspreis. Ausgezeichnet wurde in diesem Jahr die „Spielplatzinitiative Buchholz“, die maßgeblich den Naturerlebnispark, der 2021 eröffnet wurde, mitgeplant hatte. Der erste Vorsitzende Joachim Plesse begrüßte neben vielen Buchholzern und Marklendorfern auch Barbara Otte-Kinast, amtierende Landtagsvizepräsidentin und ehemalige Ministerin, als Laudatorin. Der Ehrenamtspreis 2023 ist mit 150 Euro dotiert.

Die Mitglieder der „Spielplatzinitiative Buchholz“ um Corinna Müller, Sabine Müller, Jeanette Nietiet, Eva Stein, Verena Lange, Katrin Witt und Frank Zahnnow hätten sich mit viel Engagement und Zeitaufwand auch von Rückschlägen und vielen Hürden nicht entmutigen lassen. Ihr Ziel, die Schaffung des generationenübergreifenden Treffpunktes und Abenteuerspielplatzes, sei durch ihre Beharrlichkeit bis zur Fertigstellung nach fünf Jahren geglückt. Dieser Einsatz sei laut der CDU vorbildlich und preiswürdig.

Otte-Kinast betonte in ihrer Rede die Wichtigkeit, sich ehrenamtlich zu engagieren, um genau solche Projekte wie in Buchholz umzusetzen. Sie wolle nun für die schöne Idee zur Vergabe eines Ehrenamtspreises auch anderenorts werben. Sie zeigte sich sehr beeindruckt von der Anlage, die sich von eintö-



Erinnerungsfoto mit wuselnden Kindern im Hintergrund: Seit 2021 ist der Naturerlebnispark eröffnet, nun wurde die Spielplatzinitiative ausgezeichnet und ausdrücklich von Barbara Otte-Kinast (Zweite von rechts) und Joachim Plesse (rechts) gelobt. Foto: CDU

nigen und wenig kinderfreundlichen Spielplätzen abhebe. Es sei gelungen, einen vielfältigen Spiel-, Entdecker- und Begegnungsraum für alle Generationen zu schaffen, der vorbildhaft für andere Gemeinden sein sollte. Als besonderes Zeichen ihrer Anerkennung für die Leistung der Spielplatzinitiative verdoppelte Otte-Kinast unter großem Applaus den vom Ortsverband ausgetobten Betrag auf insgesamt 300 Euro. Danach

übergab sie eine Urkunde und den symbolischen Scheck des CDU-Ortsverbandes an die Mitglieder der Spielplatzinitiative. Verena Lange als deren Sprecherin bedankte sich im Namen der Gruppe für die Anerkennung und verkündete, dass die Spielplatzinitiative zum Weltkindertag am 20. September ein großes Kinderfest plane. Das Fest solle durch das Preisgeld mitfinanziert werden. Barbara Otte-Kinast zeigte sich von dieser

Idee so begeistert, dass sie ihre Teilnahme am Fest mit ihren Enkeln spontan zusagte und das Preisgeld nochmals um 200 Euro erhöhte. Die Zuschauer quittierten das noch einmal mit einem Applaus.

Anzeige

Von Cannabis-Freigabe bis Kita-Personal

Eine Fraktionssitzung mit Gästen

WALSRODE. Im Rahmen einer Fraktionssitzung zwischen den Mitgliedern aus dem Kreistag von der Unabhängigen Bürgerliste sowie von FDP/Bürgerunion kam es zu einem Austausch mit Kreisrätin Cornelia Reithmeier sowie dem seit April beim Landkreis tätigen Dezernenten in der Jugendpflege, Jan Franke. Die Politiker stellten dabei Fragen zu den Themen in der Jugendhilfe, woraus sich Diskussionen ergaben. Die Bandbreite reichte von der Freigabe von Cannabis über die Personalsituation

in den Kindertagesstätten bis zur vorausschauenden Kündigung der Städte und Gemeinden sowie des Landkreises bezüglich des Vertrages über die Kitas. In den Ausschusssitzungen der Jugendhilfe würden immer nur Teilbereiche des Aufgabengebietes beleuchtet und diskutiert. Reithmeier und Franke stellten den Politikern das Gesamtaufgabengebiet noch einmal vor Augen. Es wurde festgestellt, dass ein großer Arbeitsaufwand und sehr viel Verantwortung zu tragen sei.

Anzeige

GROSSE GEWERBESCHAU 2023 IN WALSRODE

3. SEPTEMBER 11-18 UHR

Jetzt Anmeldeunterlagen direkt unter dem QR-Code downloaden und anmelden!



GEWERBLICHER AUSSTELLER



HOBBYKÜNSTLER & VEREINE



Weitere Infos unter:

E-Mail: info@ks-veranstaltungskonzepte.de
Tel.: 0172-5126865 • Stephan Cordes



Walsroder Zeitung

GRONEMEDIA



Unterstützung für die Aufführung der Zauberflöte an der Grundschule Benefeld: (von links, hinten) Susanne Gressler, Kathleen März, Claudia Buttgerit (zweite Vorsitzende Elternförderverein) und Matthias Schröder, zusammen mit (von links, vorne) Leonie, Matthis, Rieke und Jonas. Foto: KSK

Spende für die „Zauberflöte“

Stiftung der Sparkasse unterstützt Musiktheater-Aufführung

WALSRODE. Mit einer Spende in Höhe von 3450 Euro unterstützt die Stiftung der Kreissparkasse Fallingbostel in Walsrode ein musikalisches Highlight mit der Aufführung der „Zauberflöte“ an der Grundschule Benefeld. Einstudiert wird das Musiktheater von allen Grundschülerinnen und Grundschülern im Rahmen einer Projektwoche, wie die Schule mitteilt.

Das musikalische und schauspielerische Ergebnis präsentieren die Nach-

wuchskünstler anschließend in zwei Aufführungen dem Publikum. Unterstützt werden die Kinder bei diesem großen Projekt von der Jungen Oper Detmold.

Für Musiklehrerin Susanne Gressler und Kathleen März, erste Vorsitzende des Elternfördervereins, ist dieses Projekt etwas Besonderes. „Musik prägt die Persönlichkeit und ist ein wichtiger Baustein für die frühkindliche Förderung“, sind sich beide einig. Bei der Spenden-

übergabe mit Rieke, Matthis, Leonie und Jonas wurden die Aufregung und die Freude deutlich, mit der die Kinder der Aufführung entgegensehen. Für Matthias Schröder, Vorstandsvorsitzender der Kreissparkasse Walsrode, ein wichtiger Aspekt: „Wenn wir mit unserer Stiftung solche Projekte fördern, die nicht nur Gutes für die Entwicklung von Kindern bringen, sondern dazu in erster Linie Spaß und Freude machen, ist es genau richtig so.“



Mit 8848 Metern der höchste Berg der Welt: Der Mount Everest beeindruckt immer wieder Wanderinnen und Wanderer.

Foto: Struck/EigenArt Kulturverein

Auf Trekking-Tour am Mount Everest

Bildvortrag von Ralf Struck am 27. Mai im Haus der Bildung in Visselhövede

VISSELHÖVEDE. Auch nach mittlerweile über 20 Jahren gelingt dem EigenArt Kultur Verein immer noch etwas Neues. Der Verein veranstaltet nun zum ersten Mal einen Bilder-Vortrag: Am Sonnabend, 27. Mai, ab 19 Uhr zeigt der frühere EigenArt-Vorsitzende Ralf Struck Bilder von seiner dreimonatigen Wander-Tour im nepalesischen Sagarmatha-Nationalpark. Dort liegt in 5364 Metern Höhe eines seiner Ziele, das „Everest-Base-Camp“. Dort endet der Weg für Wanderer, von da aus starten die Gipfel-

Besteigungen des Mount Everest – mit 8848 Metern ist es der höchste Berg der Welt.

Wandern in einer Höhe von bis zu 5400 Meter ist eine Grenzbelastung für einen Menschen, der in der norddeutschen Tiefebene lebt und für den der Wilser Berg mit seinen 168 Metern die höchste Erhebung ist. Der ehemalige Marathonläufer Struck konnte sich „mental ganz gut“ auf die ihm bevorstehende Belastung einstellen, aber „Aufstiege über hunderte Meter in der dünnen

Luft oberhalb von 4000 Metern kann man nicht trainieren“. Und so beschränkte sich seine Vorbereitung darauf, den Körper in langen Spaziergängen mit dem 13 Kilo schweren Rucksack an das Wandern mit Gepäck zu gewöhnen. Der Rest musste dann vor Ort funktionieren.

Ralf Struck wird zu seinen Bildern einiges über Land und Leute erzählen und berichten, wie es ihm unterwegs ergangen ist. „Schön wäre es, wenn ich dabei mit vielen Fragen unterbrochen werde. Geplant ist eine Dauer von etwa drei Stun-

den mit einer Pause. Für Getränke sorgt das Team der Rotenburger Werke. Es kann gern ein längerer Abend werden.“

Der Eintritt ist frei, aber es wird um eine Spende gebeten. Zur Hälfte gehen die Spenden an den EigenArt Kultur Verein. Die andere Hälfte geht nach Nepal: Ralf Struck hat dort eine kleine ehrenamtlich arbeitende Hilfsorganisation kennengelernt. „Eines ihrer Projekte ist „Eine Schultasche für jedes Kind“. Dafür lassen sie Schultaschen anfertigen, packen Hefte und

Stifte dazu und fahren in entlegene Bergdörfer, in denen Armut herrscht. Dort beschenken sie Schulkinder mit einer Grundausrüstung, die keines der Kinder besitzt. Bisher wurden mehr als 21.000 Schultaschen verteilt – der Bedarf ist aber noch riesig. Ich unterstütze dieses Projekt schon seit langem und werde ein bisschen darüber erzählen.“ Eine Anmeldung ist notwendig auf www.eigenart-vissel.de oder direkt bei Ralf Struck unter ☎ (04262) 957 334 (AB) oder per Mail an rs@eigenart-vissel.de.

Blutspende in Hollige

HOLLIGE. Am heutigen Sonntag, 21. Mai, findet von 11 bis 15 Uhr eine Blutspende im Dorfgemeinschaftshaus in Hollige statt. Für diesen Termin wird ein Einbahnstraßen-System eingerichtet, dadurch ist der Abstand zwischen den Spendern gewährleistet. Mitbringen sollten die Spender ihren Personalausweis sowie den Blutspendeausweis. Im Anschluss des Spendens gibt es eine Stärkung von Mellys Grill.

Spenden kann jeder Erwachsene im Alter zwischen 18 und 72 Jahren.

Klönsschnack beim DRK

HODENHAGEN. Der DRK-Ortsverein Hodenhagen lädt wieder zum „Klönsschnack und mehr“-Nachmittag am Dienstag, 30. Mai, ein. Auch diesmal findet der Klönsschnack nicht im Bürgerhaus statt, sondern es wird die Cordinger Mühle in Benefeld besucht. Torsten Kleiber vom Kulturverein Forum Bomnitz wird die über 700-jährige Geschichte der Mühle berichten. Mitglieder des DRK-Ortsvereins und Gäste sind willkommen. Es werden Fahrgemeinschaften gebildet. Zur Planung der Fahrzeuge ist eine Anmeldung bis 24. Mai erforderlich bei Gertrud Wolf, ☎ (05164) 2141, oder Uschi Berg, ☎ (05164) 802708.

Anzeige

Das Örtliche

www.dasoertliche.de

Erfolgreich werben!

Print.

Online.

Mobil.

Wir steigern Ihre Kundenkontakte.

Schalten Sie Ihre Anzeige für 2023/2024 – unsere Mediaberater sind **jetzt** für Sie vor Ort und kommen auf Sie zu!

Dagmar Reuß



Silke Schulz



Marjon Zonneveld



Susanne Rufeck



Andreas Rau

Ihr Verlag Das Örtliche

J. Gronemann GmbH & Co. KG

Verlag der Walsroder Zeitung

Lange Straße 14, 29664 Walsrode

dasoertliche@wz-net.de

www.wz-net.de

Tel. (05161) 6005-0

LEBENSQUALITÄT IM ALTER

Tipps und Angebote für ein sorgenfreies und erfülltes Leben

© Photographee.eu - stock.adobe.com



05165 98 900

Rollstuhlservice
Krankentransporte

Gruppenfahrten
Flughafentransfer

www.mietwagen-helms.de

„Ihr Treppenhaus verliert seinen Schrecken. Machen Sie doch aus diesem wunderbaren Tragestuhl Ihren Logenplatz! Und erleben Sie das Rote Kreuz in einer ‚tragenden Rolle!‘“

Deutsches Rotes Kreuz

Wir befördern Sie:
• im Tragestuhl
• im Rollstuhl

Fahrdienst. Flexibler, bunter, mobiler.

Tel. 0800 00 375 00 • www.drk-walsrode.de

UND WER SORGT DANN FÜR BRUNO?

Wichtiges frühzeitig regeln – mit der Bestattungsvorsorge.

Goldweg 1 • 29664 Walsrode
Telefon 05161 - 910 800
www.bestattungshaus-koerner.de

BESTATTUNGSHAUS
KÖRNER

www.Heideperlen.de

Haushaltshilfe

Wir sind anerkannt nach §45a SGB XI und Pflegebedürftige können den Ihnen zur Verfügung stehenden Entlastungsbetrag (125,- monatlich) über uns verwenden. Wir sind im gesamten Landkreis Heidekreis für Sie da und unterstützen Sie gerne bei vorliegendem Pflegegrad.

05163 - 8539027

Heideperlen Am Sandberg 4 29683 Wense

Mittagessen
täglich frisch gekocht

Menüpreis **8,50€**
inkl. Lieferung und Dessert

Ohne Geschmacksverstärker

- Von Mo. – Fr. 7 frisch zubereitete Menüs zur Auswahl
- Eine vegetarische Menülinie
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Wechselnde Spezialitäten in unseren Aktionswochen
- Wochenend- und Feiertags-Versorgung

Meyer Menü
LIEFERT LECKER

Einfach bestellen: Tel. 0800-150 150 5 • lokale Tel. 05191-837 9570 • www.meyer-menue.de

Hörhilfen bei Altersschwerhörigkeit

Gute Akustik dank moderner Technik

Ips/DGD. Altersschwerhörigkeit ist ein leidiges Thema. Allerdings gibt es heutzutage einige technische Hilfsmittel, die das Hören erleichtern. Wer feststellt, dass das Verstehen von Gesprächen immer schwieriger wird und nur noch mit einer gewissen Anstrengung zu bewältigen ist, muss sich früher oder später mit dem Thema Hörhilfen beschäftigen. Otoplastiken stellen besonders individuelle und angenehme Hörhilfen dar. Sie werden dem Gehörgang angepasst, indem zuvor ein Abdruck des Ohres genommen wird. Dadurch wird eine optimale Passform gewährleistet, die einen hohen Tragekomfort bewirkt. Otoplastiken können beim Hörgeräteakustiker angefertigt werden. Die Kosten werden in der Regel ganz oder anteilig von der Krankenkasse übernommen, sodass die Finanzierung kein Problem darstellt. Häufig ist es für Schwerhörige nicht

möglich, einen Film bei normaler Lautstärke zu schauen. Das führt im Kreise der Familie nicht selten zu Diskussionen. Daher kann es sinnvoll sein, auf spezielle Kopfhörer zurückzugreifen. Diese Kopfhörer können Lautstärken wiedergeben, die über das normale Maß von etwa 120 Dezibel hinausgehen. Außerdem sind sie auf die speziellen Bedürfnisse Schwerhöriger angepasst. Meist können nur gewisse Tonhöhen nicht mehr gut gehört werden, während andere Frequenzen noch normal wahrgenommen werden. Eine spezielle Funktion dieser Kopfhörer ermöglicht es, die Frequenzbänder über einen Equalizer anzupassen, sodass ein normales Hörerlebnis möglich wird. Hochwertige Kopfhörer verfügen meist zusätzlich über eine sogenannte Noise-Canceling Funktion, die störende Umgebungsgläusche filtert und ausblenden kann.



Beim Ohrenarzt oder Akustiker können Ohrpassstücke individuell angefertigt werden. Foto: EUHA/Foto Rechnitz

Mit uns das Hören neu erleben

Karolin Schmugler
Hörakustikmeisterin
CI-Beraterin

Mönkeberg 4
29690 Schwarmstedt
Tel.: 05071 63 295 63
E-Mail: info@hoerscheune-schmugler.de
www.hoerscheune-schmugler.de

HÖRSCHUNE
SCHMUGLER

Waldbaden fürs Wohlbefinden

Mehr Vitalität durch die Kraft der Natur

Ips/DGD. Regelmäßige und ausgedehnte Spaziergänge sind gut für die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Seit einigen Jahren gibt es einen Trend aus Japan, der sich „Waldbaden“ nennt. Damit ist der bewusste und intensive Aufenthalt im Grünen gemeint. Achtsame Spaziergänge, die man mit allen Sinnen erlebt, fördern nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern wirken auch stimmungsaufhellend. Insbesondere in der kalten Jahreszeit ist es wichtig, ausreichend Sonnenlicht zu tan-

ken. Auch wenn es dann im Allgemeinen etwas trister und grauer ist, so gibt es doch einige immergrüne Sträucher oder Tannen im Wald, deren grüne Farbe die Psyche positiv beeinflusst. Waldbaden hat somit auch im Winter einen positiven Effekt. Damit es nicht zu frostig wird, sollte jedoch funktionelle Kleidung getragen werden, die auch bei eisigen Temperaturen warmhält. Dann kann man sich voll und ganz dem Naturerlebnis hingeben und dem Rauschen des Windes oder den Tierstimmen achtsam lauschen.

Gesunde Ernährung im Alter

Man ist, was man isst

Ips/DGD. In jungen Jahren bleibt oftmals zu wenig Zeit, um frische, gesunde Speisen selbst zuzubereiten. Häufig muss auf Fertigprodukte zurückgegriffen werden, um Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen. Mit dem Eintritt ins

Rentenalter beginnt eine Episode, in der man plötzlich viel Zeit für die schönen Dinge hat. Das eröffnet auch kulinarisch ganz neue Möglichkeiten. So kann man die neu gewonnene Zeit gut dafür nutzen, sich und seine Liebsten mit gesunden Mahlzeiten zu verwöhnen. Und wer weiß, unter Umständen wird das Kochen ja sogar zu einem neuen Hobby. Neulinge auf diesem Gebiet können Unterstützung und Anleitung in Kochkursen oder Kochbüchern finden. Oberstes Gebot für ein gelungenes Essen ist das Verwenden frischer und regionaler Speisen. Es ist ein Unterschied, ob die Tomaten oder Zucchini vom Bauern um die Ecke bezogen oder einmal um die halbe Welt geflogen wurden. Regionale und saisonale Speisen sind konservierten Nahrungsmitteln und solchen, die einen weiten Transportweg hinter sich haben, um Welten überlegen. Mit zunehmendem Alter benötigt der Körper weniger Energie, aber genauso viele Nährstoffe. Besonders gesund ist saisonales Obst



Viele vegetarische Gerichte sind wahre Vitaminbomben.

Foto: Pixabay

und Gemüse. Mutter Natur hat den Speiseplan so konzipiert, dass er den jeweiligen Bedürfnissen zu den Jahreszeiten entspricht. Im Winter empfiehlt es sich, viel frischen Kohl zu sich zu nehmen. Es gibt Grünkohl, Kohlrabi, Rosenkohl, Wirsing, Blumenkohl, Rotkohl und noch unzählige andere Sorten. Jede Kohlsorte hat ihren ganz eigenen Charakter und kann in verschiedensten Rezepten zu kulinarischen Meisterwerken kombiniert werden. Auch die vielfältigen

Zubereitungsarten machen Gemüse besonders attraktiv. Gekocht, geschmort oder überbacken kann es je nach Geschmack variiert werden. Ebenfalls empfehlenswert ist eine ballaststoffreiche Ernährung. Leinsamen regen die Verdauung an, was besonders praktisch ist, wenn der Darm im Alter etwas langsamer arbeitet. Vollkornmüsli und Haferflocken eignen sich ideal als Basis für ein Frühstück und stellen einen guten Start in den Tag dar.



LEBENSQUALITÄT IM ALTER

Tipps und Angebote für ein sorgenfreies und erfülltes Leben

© Photographee.eu - stock.adobe.com

Frühzeitige Planung des Alltags

Gut versorgt im Alter

ips/DGD. Wer im Alter gut versorgt sein will, sollte frühzeitig mit der Vorsorge beginnen. Dabei ist es auch wichtig, die Familie mit einzubeziehen und über die eigenen Bedürfnisse zu sprechen. Viele Familien beginnen erst, diese Themen zu besprechen, wenn bereits ein Missstand besteht oder eine Pflegebedürftigkeit eingetreten ist. Doch das muss nicht sein, denn viele Themen können bereits im Vorfeld geklärt werden. Zunächst sollte man schauen, wo im Alltag Probleme auftreten können, wenn ein körperliches Gebrechen auftritt. Somit kann es sogar sinnvoll sein, einen Umzug in eine seniorengerechte Wohnung vorzunehmen, solange die eigenen Kräfte es noch zulassen und es noch möglich ist, sich an



Wie das Leben im Alter aussieht, sollte frühzeitig geplant werden. Foto: bernardbodo - stock.adobe.com

eine neue Umgebung zu gewöhnen. In sogenannten Service-Wohnungen ist alles so eingerichtet, dass sich ein alter Mensch wohlfühlt.

Es gibt ebenerdige Duschen und meist ist alles auf einer Etage erreichbar, sodass keine Treppen begangen werden müssen. Um eine

Wohnung in einem höheren Stockwerk zu erreichen, sind Aufzüge oder Treppenlifte vorhanden. Sollte im Laufe der Zeit mehr Hilfe im Alltag benötigt werden, sind den meisten Service-Wohnungen Pflegeeinrichtungen oder Kliniken angeschlossen, sodass eine gute medizinische Versorgung gewährleistet ist. Ein weiterer wichtiger Punkt ist das Sozialleben. Einige ältere Menschen fühlen sich vernachlässigt und vereinsamen. Die Kinder leben in anderen Städten oder haben eigene Familien, um die sie sich kümmern müssen. Auch dieses Thema sollte im Familienkreis angesprochen werden. Es gibt regelmäßige Treffen von Seniorenklubs oder Vereinen für Senioren, sodass niemand vereinsamen muss.

Spezialist für Krankenfahrten!

Tel: 05162-9315



Natürlich auch im Rollstuhl!

Die Blauen, 29683 Bad Fallingbostal

Senioren-Sportkurse

Für Mobilität und Flexibilität

ips/AM. Sport im Alter hält nicht nur jung, sondern auch Körper und Geist fit. Denn Mobilität ist sowohl für die Gelenke als auch für das Gehirn und die Stimmung bedeutend. Hierbei spielt es weniger eine Rolle, was die Senioren machen, wichtig ist, dass sie es regelmäßig und mit Freude tun. Angebote gibt es viele, denn immer mehr Senioren wollen sich bewegen und dabei Kontakte knüpfen. Es gibt Wandergruppen, die regelmäßig gemeinsam die Natur genießen,

Schwimmkurse, in denen man gelenkschonendes Training absolvieren kann sowie Yoga- und Pilatesstunden, in denen man Muskulatur und Flexibilität schult. Wer es etwas anspruchsvoller möchte, kann Radfahren oder auch einen Tankkurs besuchen. Das fördert zum einen den Muskelaufbau und zum anderen die kognitiven Fähigkeiten. Insbesondere die Tanzchoreografien halten auch das Gehirn jung, da man sich auf bestimmte Bewegungsabfolgen konzentrieren muss.

Sanfte Krampfadarentfernung ohne Operation

Johannes Heckemann
Heilpraktiker

Düshorner Straße 1
29683 Bad Fallingbostal
Tel. 05162-1700
jheckemann@t-online.de



Sofortige Hilfe per Knopfdruck

Der Hausnotruf

ips/DGD. Viele ältere Menschen oder alleinstehende Senioren haben Angst, im Notfall nicht schnell genug Hilfe zu bekommen. Auch die Angehörigen leiden meist unter der Situation, in ständiger Alarmbereitschaft sein zu müssen, um im Notfall sofort vor Ort sein zu können. Ein Hausnotruf kann in solchen Fällen eine deutliche Entlastung darstellen. Es handelt sich dabei um ein Notrufsystem, das per Knopfdruck sofort in eine Zentrale verbindet und konkrete Hilfe anbietet. Die Zentrale ist rund um die Uhr besetzt und im Notfall sind stets kompetente Ansprechpartner zur Stelle. Je nach Situation können diese dann auch die Verwandten benachrichtigen. Es gibt verschiedene Anbieter, die einen Hausnotruf installieren. Wenn bei den betroffenen Personen bereits ein Pflegegrad festgestellt wurde, kann die Installation einer

solchen Anlage meist bezuschusst werden. Somit fallen in manchen Fällen teilweise auch keine Kosten für die Erstanschaffung an. Ein Hausnotruf bietet viele Vorteile. So können auch ältere, alleinstehende Menschen in ihrem gewohnten Umfeld bleiben und sich weiterhin sicher fühlen. Meistens haben auch die Angehörigen ein besseres Gefühl, da die Angst genommen wird, dass sich der Pflegebedürftige in einer Notsituation nicht bemerkbar machen kann. Gerade in der ersten Zeit ist es für die Betroffenen wichtig, selbstständig zu bleiben und sich die Autonomie zu bewahren. Es gibt verschiedene Ausführungen der Notrufsysteme. Besonders praktisch sind Armbänder, die einfach um das Handgelenk getragen werden. Bei Bedarf wird dann per Knopfdruck eine Sprachverbindung in die Zentrale hergestellt. Geschultes Per-

sonal kann dann beurteilen, welche Hilfe benötigt wird und veranlasst weitere Schritte. Sollte eine gesundheitliche Notsituation eintreten, werden auch Informationen über die Einnahme von Medikamenten an die Ersthelfer weitergegeben.



Ein Hausnotruf ermöglicht schnelle Hilfe in Notfällen. Foto: Pixabay

TAXI HERBST

Bringt dich an dein Ziel!

Unser Leistungspaket umfasst:

- Taxi u. Mietwagen rund um die Uhr
- Gruppenbeförderung bis zu 8 Personen
- Flughafentransfer, Einkaufs- und Kurierfahrten usw.

Krankenfahrten*

- Chemotherapie, Dialysefahrten usw.
- sämtliche Behandlungen u. Einrichtungen
- inkl. Rollstuhltransport

*Abrechnung mit allen Krankenkassen

„Heut' genieß' ich meine Rente: mit Pasta al dente. Aber morgen gib't's wieder einen saftigen Schweinsbraten!“

Jetzt kostenlos Probe-Menü sichern!

Menü-Service. Bunter, vielfältiger, köstlicher.

Tel. 05161 9817-22 · www.drk-walsrode.de

unter allen wipfeln ist ruh?

Waldbestattung im RuheForst Kirchlinteln

Öffentliche Führungen im RuheForst Kirchlinteln

Samstag, 10.06.2023, 14 Uhr / Mittwoch, 21.06.2023, 15 Uhr
Samstag, 08.07.2023, 14 Uhr / Mittwoch, 19.07.2023, 15 Uhr
Samstag, 05.08.2023, 14 Uhr / Mittwoch, 16.08.2023, 15 Uhr
Samstag, 02.09.2023, 14 Uhr / Mittwoch, 13.09.2023, 15 Uhr
Samstag, 30.09.2023, 14 Uhr / Mittwoch, 11.10.2023, 15 Uhr
Samstag, 28.10.2023, 14 Uhr / Mittwoch, 08.11.2023, 15 Uhr
Samstag, 25.11.2023, 14 Uhr / Mittwoch, 06.12.2023, 15 Uhr
Samstag, 16.12.2023, 14 Uhr

Treffpunkt:
Parkplatz des RuheForstes; Dauer: ca. 1 Stunde.
Melden Sie sich bitte an bei der:
Landwirtschaftskammer Niedersachsen
Tel. 0511 / 3665-1144 (Mo-Do 9:00-16:00, Fr 9:00-14:00)

RuheForst RuheForst. Ruhe finden.

Sie haben einen Pflegegrad und benötigen Unterstützung im Alltag? Dann bekommen Sie bei uns alles aus einer Hand!

Am schönsten ist es Zuhause



Folgende Leistungen bieten wir an:

- Hauswirtschaftliche Dienstleistung nach §45 (Unsere Mitarbeiter/in sprechen deutsch, türkisch oder kurdisch)
- Beratungsgespräche nach §37.3 SGB XI
- tägliche Grundpflege
- Behandlungspflege (z.B. Medikamentengabe)

Volle KOSTENÜBERNAHME durch Ihre Pflegekasse ab Pflegegrad 1!

Sie haben Fragen an uns? Dann rufen Sie uns gerne einfach an!

Ambulante Haus- und Krankenpflege Simone Radloff
Mozartstraße 2b
29683 Bad Fallingbostal

Telefon: 05162/91330
E-Mail: pflegedienst-radloff@outlook.com

reisewell.de

WELLNESS- UND KURZREISEN VON DER SEE BIS IN DIE BERGE

Buchung unter: www.reisewell.de/wal
Hotline: 07931 96497-19 | Mo. - Fr. von 8 bis 18 Uhr

Veranstalter: AKON Aktivkonzept e. K.
Unterer Graben 18 | 97980 Bad Mergentheim



BAIERSBRONN / SCHWARZWALD
FLAIR HOTEL SONNENHOF****

REISEWELL VORTEILSPAKET:

- 5x Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet
- 1x 4-Gang-Abendmenü am Anreisetag
- 1x Infopakete mit Wanderkarte
- Nutzung des Schwimmbads und der Sauna
- täglich freie Fahrt mit allen öffentlichen Verkehrsmitteln im gesamten Schwarzwald
- Nordic Walking Touren
- geführte Wanderungen

6 Tage
Wander- und Wohlfühltag im Schwarzwald

EZ-Zuschlag ab 65 € Auch 4 Tage ab 239,- € p. P. buchbar.

Anreise: täglich ab sofort bis 25.08./06.09.–22.12.2023.

inkl. 5 ÜN / F+ im DZ / Vorteilspaket p. P.

Bestell-Nr. WAL009070

ab **389,-** € p. P. im Doppelzimmer



LÖF / MOSEL
HOTEL LELLMANN*** S

REISEWELL VORTEILSPAKET:

- 5x Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet
- 1x 3-Gang-Abendmenü mit Auswahlmöglichkeit
- 5x Kuchenbuffet
- 1x Willkommensgetränk
- 1x hausgemachte Pralinen im Gästezimmer
- Nutzung von Schwimmbad, Bio Sauna, Dampfbad und Fitnessraum
- Wanderkarte mit ausgearbeiteten Routen
- Hotel direkt an der Mosel gelegen

6 Tage
Mosel zum Wandern und Geniessen

KEIN EZ-Zuschlag

Anreise: sonntags vom 04.06.–14.09./08.10.–31.12.2023.

inkl. 5 ÜN / F+ im DZ / Vorteilspaket p. P.

Bestell-Nr. WAL063382

ab **559,-** € p. P. im Doppelzimmer



WILHELMSHAVEN / NORDSEEKÜSTE
NORDSEEHOTEL

REISEWELL VORTEILSPAKET:

- 2x Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet
- Saunanutzung
- Leihfahrrad nach Verfügbarkeit
- Informationsmaterial über Wilhelmshaven
- Hotel direkt am Meer gelegen
- kostenfreier Parkplatz

3 Tage
Auszeit an der Nordseeküste

Auch 5 Tage ab 199,- € p. P. buchbar.

EZ-Zuschlag ab 70 €

Anreise: So.–Do. ab sofort bis 15.06.2023. Täglich vom 03.07.–01.12.2023.

inkl. 2 ÜN / F im DZ / Vorteilspaket p. P.

Bestell-Nr. WAL152474

ab **99,-** € p. P. im Doppelzimmer

Eigene An- und Abreise. Kurtaxe zahlbar vor Ort. Ausgebuchte Termine, Irrtümer, Druckfehler und Programmänderungen vorbehalten. Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters, der allein die volle Haftung für die Durchführung der Angebote übernimmt.
Bitte beachten Sie: Es gelten die zu Ihrem Reiseterrain jeweils gültigen Regelungen.

Stellenangebote



WIR SUCHEN DICH!
MITARBEITER IM PROJEKTBEZOGENEN EINKAUF
(W/M/D) IN VOLLZEIT

www.saxlund.de

Was wir bieten:

- ✓ Unbefristeter Arbeitsvertrag
- ✓ Ein dynamisches Team aus Jung und Alt
- ✓ Attraktives Gehalt & Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- ✓ Gutes Betriebsklima & flexible Arbeitszeiten
- ✓ Betriebliche Altersvorsorge
- ✓ Abwechslungsreiche Arbeit mit Eigenverantwortung

Ihr Profil:

- ✓ Kaufmännische Ausbildung
- ✓ Gute Englischkenntnisse
- ✓ Technisches Verständnis und Interesse
- ✓ Eine selbstständige & strukturierte Arbeitsweise

Was sind Ihre Aufgaben:

- ✓ Angebotsauswertungen
- ✓ Preis- und Vertragsverhandlungen
- ✓ Lieferantenanfragen
- ✓ Bestellwesen
- ✓ Terminüberwachungen

BEWIRB DICH JETZT!

Bitte senden Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen per E-Mail an mario.rettbacher@saxlund.de

Saxlund International GmbH
Heidberg 1, 4+5 29614 Soltau-Harber Tel. 05191 9811-0

Unser nettes, motiviertes Team sucht SIE ab sofort als engagierte Unterstützung!

LOHNSACHBEARBEITER (M/W/D)
IN VOLL- ODER TEILZEIT

- ◆ **Tätigkeitsschwerpunkte:** Erstellung und Bearbeitung der Lohnabrechnungen unserer Mandanten
- ◆ **Ihr Profil:** Sie sind mit Arbeiten in der Lohnabrechnung vertraut und versiert im Umgang mit DATEV, Windows und Microsoft-Office Anwendungen
- ◆ **Wir bieten:** Ein angenehmes Arbeitsumfeld mit einer wertebasierten Unternehmenskultur, spannende Aufgaben, individuelle Arbeitszeitregelungen und maßgeschneiderte Weiterbildungsmöglichkeiten.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung, gerne auch per Email.

DBB DATA Beratungs- und Betreuungsgesellschaft mbH
Steuerberatungsgesellschaft
Schäferstraße 5-7 · 27374 Visselhövede
jobs@dbbdata.de · www.visselhoevede.dbbdata.de

Wir suchen
für die Verteilung des



WOCHENSPIEGEL AM SONNTAG

samstags/sonntags
Zeitungszusteller
(m/w/d) ab 14 Jahren

in Klein Häuslingen und Buchholz

Interessenten melden sich bitte unter
Tel. 0 51 61/60 05 49

Reinigungskraft (m/w/d)
TZ/VZ für ein ****Hotel gesucht, attr. Gehalt. Bewerbung an: www.renator.de oder unter ☎ 0531/702203610

Vorarbeiter (m/w/d)
Housekeeping, TZ/VZ für ein ****Hotel gesucht, attr. Gehalt. Deutschk. zwingend erforderl. Bewerbung an www.renator.de oder unter ☎ 0531/702203610

NACHHALTIGKEIT IST UNS WICHTIG.

Deshalb achten wir bei der Produktion unserer Zeitung darauf, dass ein Großteil an Altpapier verwendet wird.

Für eine grünere Zukunft.

Kommunal Service Böhmetal

Die Kommunal Service Böhmetal gkAÖR sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt

eine Fachkraft für Abwassertechnik (m/w/d)

oder eine/n Ver- und Entsorger/in
Fachrichtung Abwasser (m/w/d)

oder eine/n Anlagenmechaniker/in für Sanitär, Heizungs- und Klimatechnik (m/w/d)

oder eine/n Land- und Baumaschinenmechaniker/in (m/w/d)

Die Stelle ist in Vollzeit und unbefristet zu besetzen.

Sie suchen eine abwechslungsreiche Tätigkeit in einem vielseitigen Arbeitsumfeld? Nähere Informationen über die ausgeschriebene Stelle erfahren Sie im Internet auf unserem Bewerbungsportal unter:
www.kommunalservice-boehmetal.de/Karriere-und-Ausbildung/

ZEITUNGSLESER **WISSEN MEHR.**

ZUSTELLER

gesucht (m/w/d)



JETZT BEWERBEN!



Für die Verteilung der Walsroder Zeitung in den frühen Morgenstunden.

karriere.wz-net.de/zusteller
Tel. 0 51 61 / 60 05 - 48 · vertrieb@wz-net.de

Walsroder Zeitung

Ein Kaffee, der bildet.

Bewirke mit Kleinem Großes. kindernothilfe.de



HOCHWERTIGER JOURNALISMUS
einfach zugänglich gemacht.

Wer die Zeitung liest, versteht die Welt besser und hat Freude daran. Unsere Redaktion schaut für dich hin, wenn andere wegschauen.

Wir setzen den Fokus auf qualitativ hochwertigen Journalismus, der weiterhin unabhängig und frei die Geschichten für unsere Leser produziert, die man nirgendwo sonst finden kann.

Damit unsere Zeitung unsere Leser erreicht, brauchen wir deine Hilfe als

ZEITUNGSZUSTELLER (M/W/D)

karriere.wz-net.de/zusteller

DU MÖCHTEST

MEHR TASCHENGELD?

MEHR UNABHÄNGIGKEIT?

DEINE RENTE AUFBESSERN?




DANN SUCHEN WIR DICH!



- 👍 Arbeitsplatz in deiner Nachbarschaft
- 👍 Bewegung an der frischen Luft
- 👍 Feierabend, wenn andere anfangen zu arbeiten

W3 WOCHENSPIEGEL **findling**

Bewirb dich ganz unkompliziert, online und ohne Lebenslauf in nur 3 Minuten



Entspanntes Stromern im Nahbereich

Der Opel Corsa-e ist durchaus sportlich, will aber vor allem in der Stadt oder auf überschaubaren Strecken auf dem Lande genutzt werden

WALSRÖDE. Hätte er nicht ein „E“ im Kennzeichen, wäre er auf dem Parkplatz nicht von seinen Artgenossen mit Verbrennungsmotor zu unterscheiden. Aber der elektrisch angetriebene Corsa von Opel unterscheidet sich in seinem Verhalten schon merklich von den Geschwistern. Natürlich bringt er die Ruhe mit, die den Elektrofahrzeugen so eigen ist. Wer die höchsten Töne und tiefsten Bässe seiner Bordmusik auskosten möchte, weiß, dass ein Elektrofahrzeug wie der Corsa-e die idealen Möglichkeiten dafür bereitstellt.

Um die übliche Sitzposition einzunehmen, bedarf es keiner Umstellung. Lediglich beim Gepäck muss etwas abgespeckt werden, wenn der Opel Corsa-e als Transportmittel herhalten muss. Irgendwo müssen die Batterien ja bleiben, die bis zu 50 Kilowattstunden Leistung aufnehmen sollen, wenn sie an der heimischen Steckdose zumeist über Nacht knapp über fünf Stunden verbraucht haben. Um sie an den Schnellladesäulen zu füllen, brauchen sie aber nur etwa 45 Minuten, sodass eine willkommene Kaffeepause schon vorprogrammiert ist. Doch dazu wird es in der Realität nur selten kommen, denn der Corsa-e ist ein typisches Nahverkehrsmittel. Bei einer Reichweite von ausgetesteten 278 Kilometern im verhaltenen Modus dürfte es keine Schwierigkeiten geben, die Ladungen zu planen.

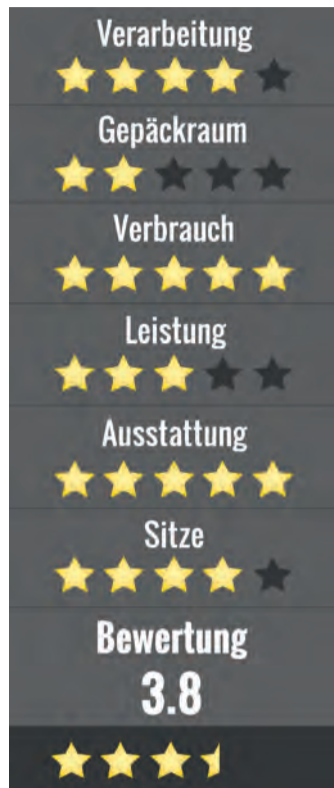
Anders sieht es hingegen schon aus, wenn der Fahrer oder dem Fahrer die Uhr sprichwörtlich im Nacken sitzt. Bei der Nutzung der linken Spur auf der Auto-

bahn lässt es sich dabei zu sehen, wie die Reichweitenkapazität schmilzt. Da werden die hundert Kilometer Reichweite sehr schnell nur die Hälfte. Dieses Verhalten unterstreicht, dass der Opel Corsa-e mit Vorliebe im Stadtverkehr oder für überschaubare Streckenabschnitte auf dem Lande genutzt werden will.

Dass der Corsa-e der meistverkaufte Kleinwagen mit Elektroantrieb in Deutschland ist, sollte niemanden wundern, denn seine Fähigkeiten und die ausgesprochen umfangreiche Ausstattung überzeugen. Statt in langen Aufpreislisten nach den willkommenen Details zu suchen, hat der Corsa-e bereits eine Klimaanlage, die Wärmepumpe mit Standklimatisierung und weitere Annehmlichkeiten an Bord. Auch die Assistenzsysteme wie etwa ein adaptiver Tempomat oder ein Spurassistent müssen nicht extra zugekauft werden.

Die verbraucherfreundliche Ausstattung erstreckt sich ebenfalls über die konnektiven Details wie etwa das Integrationssystem für das Smartphone. Die Daten lassen sich dann über den bordeigenen 7-Zoll-Monitor ablesen. Der ist überdies recht unkompliziert zu bedienen und erfordert keine Suchorgien in Untermenüs, wie es viele andere Mitbewerber vorgeben.

Das Platzangebot ist für einen Kleinwagen über das Normalmaß hinaus dimensioniert. In der ersten Reihe haben die Passagiere ausreichend Platz, um sich uneingeschränkt zu entfalten. Im Fond bleibt dann zumeist nur Raum für die nachwachsende Generati-



on. Aber das ist in der Klasse üblich. Das Gepäck muss über eine Ladekante gehoben werden und hat mit 267 Litern nicht so viel Raum, wie ihr der Corsa mit Verbrennungsmotor hergibt. Doch für Transporte ist der Corsa-e ohnehin nicht gedacht. Anhängelasten sind erst gar nicht ausgewiesen, um den Elektromotor mit den acht Jahren Batteriegarantie nicht an seine Grenzen zu bringen.

Im Überlandverkehr fällt der Corsa-e durch seine Beschleunigungsfähigkeiten wohlwollend auf. Nicht nur, dass er aus dem Stand auf Tempo 100 innerhalb von 8,7 Sekunden vorschnell, auch die Elastizität für Überholvorgänge sorgt für Entspannung hinter dem beheizbaren Lenkrad. Die 260 Newtonmeter Drehmo-



Der Corsa-e von Opel ist nicht ohne Grund das meistverkaufte Elektroauto in der Kleinwagenklasse auf deutschem Boden. Foto: Sohnemann

ment sind bei der Elektropower schon vom ersten Moment an nutzbar, was sich in Sportlichkeit widerspiegelt. Wer es möchte, fährt den Corsa-e im Powermodus, womit die maximale Dynamik abrufbar ist. Es ist aber auch der normale Modus nutzbar, wie auch die Eco-Einstellung, wenn die Fahrt sparsamst vollzogen werden soll.

Bei letzterer Vorwahl kommt der Opel Corsa-e mit einem Verbrauch von 19 Kilowattstunden für hundert Kilometer aus. Das ist ein Wert, der am unteren Ende der Vergleichsmodelle in der Klasse liegt. Ursächlich dafür dürfte auch das relativ niedrige Gewicht für ein Elektroauto sein. Der Corsa-e bringt knapp über 1,5 Tonnen auf die Waage, ohne den Anschein eines Bil-

ligautos zu erwecken.

Mit dem Corsa-e ist Opel ein Fahrzeug gelungen, das in seiner Klasse weiterhin für gute Absatzzahlen sorgen wird. Das dürfte im Konzern Freude verbreiten,

zumal davon in der Vergangenheit nicht immer viel Anlass gegeben war. Zweifellos tut es Opel gut, unter dem Dach der neuen Mutter Stellantis zu agieren.

Kurt Sohnemann

Automobil-Check: Opel Corsa-e

Opel Corsa-e
Elektromotor 50 kW/h - Leistung kW/PS: 100/136
1-Gang-Automatik - Frontantrieb - Max. Drehmoment: 260 Nm
Höchstgeschwindigkeit: 150 km/h - Beschl. 0-100 km/h: 8,7 Sek.
Leergewicht: 1.530 kg - Zul. Gesamtgewicht: 1.918 kg
Maße mm: L. 4.060, B. 1.960, H. 1.433 - Wendekreis: 10,8 m
Gepäckraumvolumen: 267-1.042 Liter - Kraftstoffart: Strom
Verbrauch (Test): 19,0 kW/100 km - Ladezeit/11 kW: 5 Std. 15 min.
Schnellladesäule: 43 min. - elektr. Reichweite (Test): 278 km
Effizienzklasse: A+++ - CO₂-Ausstoß (WA): 0 g/km
Grundpreis: 36.395 Euro



Geht mit einem neuen Gesicht und technisch aufgewertet in das neue Modelljahr: der Hyundai i10. Foto: Hyundai

Facelift für den Hyundai i10

Neues Modell der südkoreanischen Marke wird im Sommer ausgeliefert

WALSRÖDE. Mit dem i10 hat Hyundai einen viertürigen Kleinwagen im Programm, der einen attraktiven Preis mit moderner Technologie und komfortabler Serienausstattung sowie umfangreichen Assistenzsystemen kombiniert. Jetzt führt die südkoreanische Marke die erneut verbesserte und facegeliftete Modellversion in den Markt ein und gibt die Preise des überarbeiteten i10 bekannt. Sie starten bei 15.990 Euro

für den Hyundai i10 1.0 Select (Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 5,7; außerorts 4,1; kombiniert 4,7; CO₂-Emissionen in g/km kombiniert: 108; CO₂-Effizienzklasse: C. Die angegebenen Verbrauchs- und CO₂-Emissionswerte wurden nach dem vorgeschriebenen WLTP-Messverfahren ermittelt und in NEFZ-Werte umgerechnet). Das neue Modell ist ab sofort bestellbar und wird ab Sommer ausgeliefert.

Beim Hyundai i10 hat der Kunde die Auswahl zwischen drei sparsamen Benzinmotoren und je nach Modell zwischen dem automatisierten Fünfgang-Schaltgetriebe AMT und einem manuellen Fünfgang-Schaltgetriebe. Außerdem stehen vier Ausstattungslinien zur Verfügung. Alle i10 bieten intelligente Technologien und Funktionen, die ansonsten in höheren Fahrzeugsegmenten vorzufinden sind.

Kostenlose Fünf-Jahres-Garantie

WALSRÖDE. Fünf Jahre Garantie sowie Wartung und Verschleiß kostenlos bei Leasing oder Finanzierung: Dacia bietet ein attraktives Angebot für Neuwagen-

kunden und -kundinnen bis zum 30. Juni 2023 an. Die Aktion gilt für sämtliche Fahrzeugmodelle der Marke. Voraussetzung ist der Abschluss eines Leasing-

oder Finanzierungsvertrags im Angebotszeitraum für einen Neu- oder Vorführwagen mit mindestens 60 Monaten Laufzeit über Dacia Financial Services.

Anzeige



Sofort verfügbare junge Gebrauchte

250 Renault ZOE



z. B. Renault ZOE - 100% elektrisch

EZ 11/2020, 19.458 km, Elektro, 80 kW/108 PS, Weiß, ohne Batterie*

inkl. MwSt. ab **9.980,00 €**

Unser komplettes Angebot finden Sie unter shop.aldcarmarket.com



Jetzt auch günstig leasen und finanzieren

* Bei dem hier angebotenen Fahrzeug handelt es sich um ein Fahrzeug mit gemieteter Antriebsbatterie. Eigentümerin der Antriebsbatterie ist die RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland („RCI-Bank“). Sie kaufen das Fahrzeug exklusive Antriebsbatterie. Die Antriebsbatterie ist nicht Gegenstand des Angebots und muss gesondert übernommen werden. Bei Fahrzeugkauf haben Sie zur Übernahme der Antriebsbatterie folgende Möglichkeiten. 1. Einen Mietvertrag über die Antriebsbatterie mit der RCI-Bank abzuschließen; oder 2. Die Antriebsbatterie von der RCI-Bank käuflich zu erwerben. Für weitere Informationen steht Ihnen unser Verkaufsteam zur Verfügung. Gerne erstellen wir ein individuelles Finanzierungs- oder Leasingangebot. Zwischenverkauf und Irrtümer, Änderungen bzw. Druckfehler vorbehalten. Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der ALD AutoLeasing D GmbH. Abb. beispielhaft. Fotos © pixelconcept GmbH

ALD AutoLeasing D GmbH, carmarket.dorfmark@aldautomotive.com
ALD Carmarket Dorfmark, Becklinger Str. 23, 29683 Dorfmark
ALD Carmarket Norderstedt, Niendorfer Str. 153, 22848 Norderstedt



Klassik, Klezmer und Kinderprogramm

Sommerkonzertreihe beginnt am Sonntag: Barockmusik in Stellichte – und ein gemeinsamer gemütlicher Ausklang im Anschluss vor der Kirche

STELLICHTE. Am Sonntag, 21. Mai, ist ab 19 Uhr in der Renaissancekirche in Stellichte herrliche Barockmusik auf authentischen Instrumenten zu hören: Das Ensemble „MusicaAntica“ aus Hannover bringt Blockflöten-, Cello und Lautenklänge in den außergewöhnlichen Kirchenraum und bezieht auch die Orgel ein. Der Eintritt zu dem Konzert ist frei – Spenden werden erbeten. Zum Ausklang werden wieder Getränke in der idyllischen Atmosphäre vor der Stellichter Kirche angeboten.

Trio bereits mehrfach zu Gast in Stellichte

Das Trio war schon mehrfach in Stellichte zu hören. Den besonderen Reiz des Konzertes macht die Mischung zwischen Solo- und Triostücken aus. Uta Riedel verfolgt gleich mit zwei Instrumenten eine rege Konzerttätigkeit, nämlich der Blockflöte und dem Cembalo; in Stellichte lässt sie die Orgel erklingen. Monika Herrmann widmet sich auf dem Cello neben Orchester- und Kammermusik auch der freien Improvisation. Das Trio komplettiert Ulf Dressler. Er spielt als Lautenist in Konzert und Oper und ist seit mehreren Jahren Lauten-Korrepetitor in



Auftakt am Sonntag: In Stellichte ist das Trio „MusicaAntica“ zu erleben.

Foto: MusicaAntica

der Meisterklasse der Kurse von Emma Kirkby in Georgsmarienhütte.

Sommerkonzerte sind in diesem Jahr in vielfältiger Form geplant: In der Renaissancekirche in Stellichte sowie in der Stadtkirche und im Kloster Walsrode ist

von Alter Musik bis Klezmer, von Kirchenraum bis Klostersgarten und von Ba-

rockinstrumenten bis Parforcehorn eine sommerlich bunte Mischung zu erleben.

Alle Sommerkonzerte im Überblick

Sonntag, 21. Mai, 19 Uhr, Renaissancekirche Stellichte: **„Musikalische Kostbarkeiten des Barocks“**
Frühe Sonaten – Blockflöte, Barockcello und Laute
Ensemble „MusicaAntica“ Hannover
Eintritt frei – Spenden erbeten

Freitag, 2. Juni, 19 Uhr, Kloster Walsrode, Remter: **„Brot und Rosen – Von der Liebe und ihren Bedingungen im Alltag“**
Die Grenzgänger – Kleinkunst aus Bremen zwischen Klassik, Jazz und virtuoser Straßenmusik
Tickets im Vorverkauf zehn Euro, Abendkasse zwölf Euro, Kartenvorbestellung unter kultur-kloster@t-online.de

Sonnabend, 3. Juni, 15 Uhr, Kloster Walsrode, Remter: **„Dunkel war's, der Mond schien helle“**
Kinderprogramm
Die Grenzgänger – Kleinkunst aus Bremen
Eintritt: Kinder vier Euro, Erwachsene sechs Euro, Kartenvorbestellung ist möglich unter kultur-kloster@t-online.de

Freitag, 7. Juli, 19 Uhr, Klostersgarten Open Air: **„Klezmer meets Orient meets Kloster“**
Band Ayassa, Hannover
Vorverkauf zehn Euro, Abendkasse zwölf Euro, ermäßigt sieben Euro

Sonntag, 23. Juli, 19 Uhr, Renaissancekirche Stellichte: **„Eine musikalische Begegnung“ – Sonaten von Franziska Lebrun und Wolfgang Amadeus Mozart**
Thomas Grunwald-Deyda, Violine, und Fritz Siebert, Cembalo
Eintritt frei – Spenden erbeten

Sonntag, 13. August, 19 Uhr, Stadtkirche Walsrode: **„Musikalische Sommerreise durch Europa“ – Orgelmusik aus zwölf Ländern**
Christoph Andreas Schäfer (Heidelberg), Orgel
Eintritt frei – Spenden erbeten

Sonntag, 10. September, 17 Uhr, Klostersgarten Open Air: **„Les Amazones“**
mit einem Frauen-Parforcehornensemble
Konzert zum „Tag des Offenen Denkmals“

Anzeige

DACHDECKERMEISTER
Stefan Vogt

Ausführung sämtlicher Dachdecker- & Dachklempnerarbeiten

Tel. 0 51 65 / 5 61 97 91 • Mobil 0171 / 3 25 56 43
svogt813@gmail.com

Azubis organisieren Blutspende

SOLTAU. Die Mitglieder des Azubi- und Studenten-Projekts „hagebauFit“ haben mit dem DRK eine Blutspende in der Hagebauzentrale in Soltau angeboten. Rund 80 Mitarbeiter nahmen teil. Die Idee hin-

ter dem Projekt: Dadurch, dass das DRK direkt am Arbeitsplatz bereitsteht, sollte den Teilnehmern das Blutspenden möglichst leicht gemacht werden. Die Aktion war ein voller Erfolg.

Anzeige

Golf Club Tietlingen e.V.

BÄLLE, BIER UND BRATWURST

Der Golfclub Tietlingen lädt ein zum unverbindlichen Kennenlernen des Golfsports. Nutze die Chance das Golfspielen auszuprobieren und bei netten Gesprächen leckere Bratwurst und Getränke zu genießen. Für Verpflegung und Getränke ist gegen geringes Entgelt bei guter Laune und Musik gesorgt. Komm vorbei und schau es Dir einfach mal an am

FREITAG, DEN 26. MAI 2023, AB 16:00 UHR.

Wir freuen uns auf Dich!

Golf Club Tietlingen e. V. • Tietlingen 6c • 29664 Walsrode
Tel. 05162-38 89 • info@tietlingen.de • www.tietlingen.de

„Ain't She Sweet“ bis „Mein Gorilla“

Eddie's Oldtime Quartett in Schwarmstedt

SCHWARMSTEDT. Am Sonnabend, 3. Juni, ab 20 Uhr veranstaltet der Uhle-Hof Verein ein Konzert mit Eddie's Oldtime Quartett – eine Band, die gute Laune verbreitet. Eddie's Oldtime Quartett sind vier Musiker, die es mit fröhlicher Jazz- und Dixieland-Musik immer wieder verstehen, ihr Publikum mitzureißen und zu begeistern.

Das Quartett entstand 1993 aus der damals bereits seit 16 Jahren bestehenden „Dickmelk Dixieband“. Drei Musiker der Gruppe entschlossen sich, etwas Neues anzufangen: Lars Graner (Klarinette/Saxophon), Per Graner (Banjo, Gitarre, Gesang) und Joachim Brinkmann (Sousaphon). Ulli Boss ist der neue Pianist. Er hat Klavier und Orgel studiert und bereichert den Sound der Band durch star-

ke solistische Performance – sodass die Musik nochmals einen enormen Schritt in Richtung Lebendigkeit und Professionalität gemacht hat.

Die Stückauswahl beinhaltet neben Klassikern wie „Ain't She Sweet“, „Alexanders Ragtime Band“, „Dr. Jazz“, und „South“ auch deutsche Evergreens: „Es war in Schöneberg“, „Hallo kleines Fräulein“, das „Lied von den Fidschi-Inseln“ oder „Mein Gorilla“. Auch Raritäten wie der „Santa Fu Stomp“, „Alabama Bound“, der „Old Stack O'Lee Blues“ oder „Ciribiribin“ haben ihren Platz im Programm, genauso wie Astrid Lindgrens „Idas Sommarvisa“.

Eddie's Oldtime Quartett verspricht neben der Jazz- und Dixielandmusik auch eine spürbare Spielfreude

Gute-Laune-Jazz und Dixieland

Tickets im Vorverkauf erhältlich

Benefeld: Konzert und Frühlingsfest

Buntes Musikprogramm und ein Fest mit Mai-Bowle

BENEFEELD. „Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus!“ So lautet das Motto am 26. Mai ab 18 Uhr beim Benefelder Frühlingskonzert in der katholischen Kirche, bei dem wieder ein buntes Musikprogramm und im Anschluss

ein Fest mit Gegrilltem und Mai-Bowle geboten wird.

Zum 50. Jahrestag des Kirchweihjubiläums der Heilig-Geist-Kirche 2011 wurde das Konzert von Musikgruppen der katholischen Gemeinde und der Region aus der Taufe geho-



Sorgen für Stimmung: Die vier Musiker, die seit 1993 zusammen spielen.
Foto: Uhle-Hof-Verein

der einzelnen Musiker, die durch die frei vorgetragenen Soli im Wechsel mit den ausdrucksvollen Gesangspassagen immer wieder deutlich wird. Wer nun Lust bekommen hat auf ein launiges Konzert im Uhle-Hof, der sollte sich schnell

Tickets sichern. Karten für die Veranstaltung des Uhle-Hof-Vereins gibt es für je zwölf Euro im Vorverkauf bei Lotto-Toto von Bostel, Bahnstraße, (05071) 2878, und im Kaufhaus GNH, Kastanienweg, (05071) 8005120.

ben. Es war Teil des Kirchweihfestes und wurde bekannt durch seine musikalische Vielfalt und die Atmosphäre des Festes auf dem Kirchplatz. Wie immer werden die Blechbläser, der Gospelchor und die Band „Kirchenpanik“ ihre

Musik zum Besten geben, und die Anwesenden können mit Gitarrenbegleitung gemeinsam singen. Gastgruppen sind in diesem Jahr die Akkordeongruppe „Golden Oldies“ und die Gesangsgruppe „Choryfeen“.