



Waschmaschine defekt?
Geschirrspüler defekt?



Reinhard Krix
Elektromeister

KRIX Hausgeräte
Technik

Reparatur und Verkauf
aller Geräte und Marken

Miele
Kundendienst & Verkauf
in Paderborn & Salzkotten
www.krix-technik.de
05251 / 28 29 80

Bevölkerung in Paderborn bleibt konstant

Einwohnerzahlen aus Paderborn (Stand: August 2018)

Die Bevölkerungszahl in Paderborn ist im Vergleich zum Vormonat gleichgeblieben. Dies bestätigte die aktuelle Statistik vom 31. August. Die Einwohnerzahl Paderborns liegt derzeit bei 150.733 Bürgern und Bürgerinnen mit Hauptwohnsitz. Diese Zahl wird in 75.349 männliche und 75.384 weibliche Einwohner unterteilt.

Weiterhin wurden 7.031 Einwohner gezählt, die mit ihrem Nebenwohnsitz gemeldet sind. Somit beläuft sich die derzeitige wohnberechtigte Bevölkerung auf eine Zahl von 157.764, welche sich in 78.934 männliche und 78.830 weibliche Bürger und Bürgerinnen teilt.

Davon wohnen 89.755 in der Kernstadt Paderborns, 26.844 in Schloß Neuhaus und 16.806 in Elsen.

Auf die Stadtteile Sande, Marienloh, Wewer, Benhausen, Neuenbeken und Dahl sind die restlichen 24.359 Einwohner aufgeteilt.

„Tatort Familie“ - Fachtagung des Kooperationsprojektes „Häusliche Gewalt“

Paderborn. Am 20. November veranstaltet das Paderborner Kooperationsprojekt „Häusliche Gewalt“ eine Fachtagung zum Thema „Tatort Familie – Beziehungstalking nach Trennung und häuslicher Gewalt“. Zwei versierte Expertinnen konnten als Referentinnen für die Tagung gewonnen werden: Dr. Heike Küken-Beckmann vom Institut für Rechtspsychologie Rhein-Main ir2m, Darmstadt und Rebecca Bernel vom Interventionszentrum gegen Häusliche Gewalt Südpfalz, Landau.

In vielen Fällen häuslicher Gewalt spielt Stalking eine große Rolle. Gleichzeitig ist wenig fachgerechtes Wissen über die Thematik „Beziehungstalking“ im Zusammenhang mit häuslicher Gewalt vorhanden. Über 80 Prozent aller von Stalking Betroffenen sind Frauen. Nach Angaben des Bundesverbandes Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe, Berlin sind „86 Prozent der Täter/innen Männer. Die Täter/innen sind den Betroffenen meist bekannt und in sehr vielen Fällen bestand zuvor eine intime Beziehung. Etwa 60 Prozent der Stal-



Bereiteten die Fachtagung vor: v.l. Rita Schlottmann, Beratungsstelle BELLA-DONNA SKF., Christa Mertens, Gleichstellungsstelle der Stadt Paderborn und Jochen Hunold-Berle, KIM-Männerberatung. Es fehlt: Janine Mehr-Martin, Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung.

Bildrechte: Stadt Paderborn | Fotograf: Lea Horstmann

ker sind Ex-Partner oder Ex-Ehemänner.“ Die psychischen, körperlichen und sozialen Folgen für die Betroffenen sind weitreichend. Die Psychologie der Stalkenden unterscheidet sich grundsätzlich von der Psychologie anderer

Täter häuslicher Gewalt. Ziel der Fachtagung „Tatort Familie – Beziehungstalking nach Trennung und häuslicher Gewalt“ ist es, dem mangelnden Wissen über diesen bislang vernachlässigten Aspekt der

Häuslichen Gewalt entgegenzutreten. Die Fachtagung ist ein Angebot für alle Berufsgruppen, die direkt oder indirekt mit häuslicher Gewalt zu tun haben. Sie wird gefördert vom Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Pro Teilnehmerin und Teilnehmer wird eine Verpflegungspauschale von 25 Euro erhoben.

Alles Wissenswerte zum Programm, den Referentinnen, zum Anmeldeverfahren und den Kosten ist bei der Gleichstellungsstelle der Stadt Paderborn, Frau Mertens, Tel. 05251/88-1212, E-Mail: c.mertens@paderborn.de erfahrbar oder auf der städtischen Internetseite unter www.paderborn.de

PC- und Smartphone-Kurse und Make-up-Workshop im AWO Leo

Paderborn. Im November bietet das Mehrgenerationenhaus AWO Leo neue PC-Kompaktkurse in kleinen Gruppen. Ab dem 6. November vermittelt der Vormittagskurs „PC für absolute Anfänger“ grundsätzliche Informationen über die verschiedenen PC, die Bedienung und das Schreiben kleiner Texte. Beim Kompaktkurs „Textverarbeitung mit Word für Anfänger“ am 7. und 14. November lernen die Teilnehmer jeweils ab 14 Uhr, Texte mit dem PC zu schreiben und zu gestalten. Beim Vormittags-Seminar „Fotografieren mit dem Smartphone“ am 8. November geht es darum, das Potential der eigenen Smartphone-Kamera voll auszuschöpfen.

In dem dreistündigen Workshop „Make-up“ am 13. November im Mehrgenerationenhaus AWO Leo geht es ab 18 Uhr um verschiedene Schminktechniken und Tricks für ein typgerechtes Make-up. Bei jeder Teilnehmerin wird eine Gesichtshälfte von der Referentin, einer erfahrenen Visagistin, geschminkt, die andere schminkt jede zur Übung selbst. Die dafür benötigten Kosmetik-Produkte werden zur Verfügung gestellt.

Info und Anmeldung jeweils möglichst bis drei Tage vor Kursbeginn unter 05251/2906615.

Spende des Paderborner-Bürger-Schützenvereins von 1831 1.500 Euro für die Notfallseelsorge



PBSV-Spende von 1.500 Euro an die Notfallseelsorge der Stadt Paderborn. Es freuen sich das Team der Notfallseelsorge um Sprecher Stefan Westhoff (5. v.l.) mit dem Lt. Branddirektor der Feuerwehr Paderborn Ralf Schmitz (4. v.l.) gemeinsam mit Vertretern des PBSV um Rendant Bernd Zengerling (5. v.re.).

Foto: Christian Nolden.

Paderborn. Der Paderborner-Bürger-Schützenverein von 1831 e.V. hat der Paderborner Notfallseelsorge 1.500 Euro gespendet. Das Geld stammt aus den Mitteln des PBSV-Unterstützungsvereins, welcher im Bedarfsfall Hilfe für Vereinsmitglieder zur Verfügung

stellt und soziale Zwecke in Paderborn fördert.

„Wir unterstützen gerne die wichtige Arbeit der Notfallseelsorge für Menschen in Krisensituationen“, sagte Rendant Bernd Zengerling bei der Übergabe des Spendenschecks. Ge-

meinsam mit den Hauptleuten Andreas Kneer und Christian Lüke sowie Ehrenvizepräsident Eberhard Haberstroh war er beeindruckt von dem großen Engagement der Einrichtung, insbesondere der ehrenamtlich tätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Stellvertretend für das Team Notfallseelsorge bedankte sich Pfarrer i. R. Peter Dalheimer für die große finanzielle Unterstützung. „Wir sind grundsätzlich ehrenamtlich tätig und auf Spenden angewiesen, die wir für qualifizierte Aus- und Weiterbildung einsetzen“, so Peter Dalheimer. Die Notfallseelsorge Paderborn ist eine Kooperation der katholischen und evangelischen Kirche mit der Stadt Paderborn in enger Zusammenarbeit mit der Paderborner Feuerwehr. „Seit 1998 helfen wir Betroffenen und Angehörigen nach plötzlichen Todesfällen und Unfällen“, berichtet Sprecher Stefan Westhoff. Jedes Jahr werden die 35 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Notfallseelsorge zu etwa 70 Einsätzen alarmiert.

WEMA - STOFFE

seit über 30 Jahren

Aktuelle Winterstoffe, Jersey,
BW und Weihnachtsdrucke
30 bis 50 % reduziert!

Max-Planck Str. 15 • 33104 Sennelager • Tel.: 0 52 54 / 93 92 30

BISPLINGHOFF
SHS: 0 52 07 - 91 56-0 PB: 0 52 54 - 26 65

Bad • Wärme • Solar • Service

• Bäder aus einer Hand • Moderne Heizungstechnik
• Pelletheizung + Wärmepumpen • Wartung + Reparatur
www.bisplinghoff-online.de

ACADEMY
Fahrschule Corban

Paderborn, Mastbruchstr. 97 Büren, Barkhäuser Str. 32

Mobil 0160/720 92 52

www.academy-fahrschule-corban.de info@academy-fahrschule-corban.de

HEIZUNG • SANITÄR • KUNDENDIENST

**HAUSTECHNIK
EIKEL**
GmbH

Heinrich-Lübke-Strasse 33 • 33104 Paderborn
Tel.: 0 52 54 - 80 60 68 • Mobil: 0151 - 20 90 71 71
eMail: haustechnik@paderborn.com

www.haustechnik-eikel.de

HEGGEMANNMEDIEN

Clever werben!!!

- Eigenständiger Lesewert
- Abdeckung genau definierter Gebiete
- Vermeidung von Streuverlusten

Mit Beilagen
in Ihrer gewählten Region

Tel. 05252 - 96530



Bauarbeiten verzögern sich

Barrierefreier Ausbau der Haltestelle Hatzfelder Platz

Schloß Neuhaus. Die Arbeiten an der Bushaltestelle Hatzfelder Platz in Schloß Neuhaus an der Bielefelder Straße liegen absolut im Zeitplan. Aufgrund eines technischen Defektes der Betonmischanlage konnte der Beton jedoch nicht geliefert und eingebaut werden. „Da es sich hier um Spezialbeton handelt der besondere Eigenschaften aufweisen muss, konnte auch auf keinen Ersatzlieferanten ausgewichen werden“, teilte Stephan Pott vom Straßen- und Brückenbauamt der Stadt Paderborn mit.

Da augenblicklich nicht absehbar ist zu wann das Mischwerk wieder die Produktion aufnehmen kann, wurde entschieden, die Bielefelder Straße für den Verkehr frei zu geben. Für die Fußgänger und Radfahrer ändert sich nichts an der derzeitigen Baustellensituation. Bei entsprechender Wetterlage sowie Aufnahme der Betonproduktion wird die Bushaltestelle betoniert und fertig gestellt. Hierzu wird dann die Verkehrsregelung, die die letzten zwei Wochen in Betrieb war, für zwei Tage wieder eingerichtet. Die Umleitung führt dann vom Schloss kommend



Die Bielefelder Straße wurde für den Verkehr wieder freigegeben und eine Ersatzbushaltestelle vor der Ampelkreuzung auf Höhe der Gaststätte „Alte Residenz“ wurde eingerichtet. Bildrechte: Stadt Paderborn

über die Hatzfelder Straße, Dubelohstraße bis zur Bielefelder Straße. Die Umleitung hat ebenfalls Auswirkungen auf den Busverkehr.

„Im Zuge des Haltestellenausbaus „Hatzfelder Platz“ in Richtung Sennelager wird voraussichtlich ab Samstagnachmittag eine Ersatzhaltestelle vor der Ampelkreuzung auf Höhe der

Gaststätte „Alte Residenz“ eingerichtet. Diese Ersatzhaltestelle bleibt bis zur Fertigstellung des Ausbaus bestehen und betrifft die Linien 1, 58 und E-Wagen“, teilte der Padersprinter mit.

Für die unvorhersehbaren Umstände bittet die Stadt Paderborn um Verständnis.

Vortrag in der Volkssternwarte

Astronomie für Kinder (1) - Die Eroberung des Weltalls

Schloß Neuhaus. Die Volkssternwarte Paderborn e.V. lädt am Freitag, 02. November 2018, um 18:30 Uhr zum Vortrag "Astronomie für Kinder (1) - Die Eroberung des Weltalls" von Sigrid Haak in die Sternwarte im Schlosspark Schloß Neuhaus (Gymnasium Schloß Neuhaus, Eingang Ost) ein. Der Eintritt beträgt 3,- Euro (je Kursteil). Im November und Dezember 2018 bietet die Volkssternwarte Paderborn

jungen „Sternguckern“ faszinierende Einblicke in die fantastische Welt der Astronomie & Raumfahrt. Die vierteilige Veranstaltungsreihe „Astronomie für Kinder“ richtet sich gezielt an Acht- bis 14-Jährige, die mehr über „Sonne, Mond & Sterne“ erfahren möchten. Schon lange schauen die Menschen zum Himmel und staunen über seine fantastischen Phänomene. Inzwischen kann die Astronomie viele davon er-

klären, was unser Bild vom Universum nachhaltig gewandelt hat. Im letzten Jahrhundert ging die Menschheit noch einen Schritt weiter und flog erstmals selbst ins All, statt es nur von der Erde aus zu betrachten. Der erste Teil der Veranstaltungsreihe beschreibt den langen Weg von den Anfängen der Sternkunde bis zum Raumfahrtzeitalter.

www.vspb.de

Nimm dir doch mal Zeit

Ökumenischer Frauenabend in Christuskirche

Schloß Neuhaus. „Nimm dir doch mal Zeit“, unter diesem Motto sind Frauen am Samstag, 24. November, eingeladen, einen Abend abseits des Alltags in der Christus-Kirche in Schloß Neuhaus, Bielefelder Str. 20c, zu verbringen. Auftakt ist ein Gottesdienst um

18.30 Uhr. Der Abend bietet dann über verschiedene Impulse die Möglichkeit, sich in christlicher Gemeinschaft bewusst Zeit für sich zu nehmen. Die Abschlussandacht beginnt gegen 22.30 Uhr. Der Abend richtet sich an interessierte evangelische und katholische

Frauen. Kosten pro Person, inkl. Essen und Trinken, 8 Euro. Anmeldung über das Gemeindebüro der evangelischen Kirche bis zum 2. November, Tel.: 05254 / 13209 oder E-Mail: pad-kg-schlossneuhaus@kkpb.de

Fußreflexzonenmassage und Flamenco

Paderborn. Am 5. November findet im Mehrgenerationenhaus AWO Leo das Seminar „Fußreflexzonen-Massage – Hilfe bei Migräne“ statt. Von 15 bis 18 Uhr zeigt Referentin Brigitte Bergschneider hier die ursachenorientierte Vorgehensweise bei Kopfschmerzen. Dabei sollte aber ein schwerwiegendes, schulmedizinisch zu behandelndes Gesundheitsproblem ausgeschlossen sein. Außerdem stellt sie die Energiekorrektur mit Stimmgabeln, Klangschalen und Bioresonanz vor. Beim Flamenco-Workshop am 10. und 11. November geht es um die fröhliche Bewegung zur Musik. Am Samstag nachmittag und am Sonntagvormittag erlernen die Teilnehmer hier zunächst die Grundbewegungen. Bei der gemeinsamen Flamencorumba werden dann Arme und Hände bewegt, Röcke geschwungen und die Füße aufgestampft. Anmeldungen jeweils möglichst bis drei Tage vor Kursbeginn unter 05251/2906615.

64. traditionelles Martinsspiel vor der Heiersburg Laternenumzug auf dem Maspornplatz



Der 64. Martinsumzug findet am Sonntag, 11. November, statt.

Bildrechte: Stadt Paderborn

Paderborn. Das Martinskomitee Paderborn e. V. lädt am Sonntag, 11. November, um 18 Uhr zum 64. traditionellen Martinsspiel mit anschließendem Laternenumzug auf dem Parkplatz Maspornplatz vor der Heiersburg ein.

Die Aufführung findet - wie auch in den Jahren zuvor - vor der historischen Kullisse der Heiersburg statt. Hier wird zunächst die Legende der Mantelteilung

vorgeführt. Im Anschluss daran sind alle Kinder und Eltern eingeladen, mit ihren Laternen dem St. Martin auf seinem Pferd zum hohen Dom zu folgen. Der Einzug ist gegen ca. 19 Uhr geplant.

Die Route führt über die Meinwerkstraße – Mühlenstraße – Ückernplatz in die Heiersstraße, Kasseler Straße, Kamp und Grube auf den Markt zum Hohen Dom, wo in diesem Jahr Herr Weihbischof König den St. Martin und die Kinder am Paradiesportal begrüßt und mit ihnen in den Dom zieht. Gerade in Paderborn ist der Martinsumzug, aufgrund seiner Größe und der engen Freundschaft zwischen St. Martin und dem Hl. St. Liborius etwas ganz Besonderes. Das Spiel mit dem anschließenden Umzug hat sich in den vergangenen Jahren zu einer festen Größe in Paderborn etabliert. Musikalisch begleitet wird die Veranstaltung von dem Musikverein Dahl und dem Chor des St. Michaelsklosters.

Vor der Veranstaltung wird St. Martin von der Feuerwehr um 15 Uhr zur Klinik für Kinder- und Jugendmedizin des St. Vincenz-Krankenhauses gebracht, wo er den kranken Kindern Martinsbrötchen schenkt und mit ihnen über den Gedanken des Teilens spricht.

Die Martinsbrötchen werden auch in diesem Jahr von der Malteserjugend auf dem Parkplatz Maspornplatz und auf dem Domplatz verkauft.

Der Dank des Komitees geht an die Stadt Paderborn, das Erzbistum Paderborn sowie für die finanzielle Unterstützung an die Bank für Kirche und Caritas, die Sparkasse Paderborn-Detmold sowie die Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold.

Ein Dank geht ebenfalls an die Polizei, die Feuerwehr, Herrn Reinhard Thiele, Event Ware und den Malteser Hilfsdienst, ohne deren umfangreiche Hilfe und Unterstützung die Durchführung einer solchen Veranstaltung nicht möglich wäre.

Südafrikanische Schüler zu Gast in Deutschland Dringend Gastfamilien gesucht

Paderborn. Der FSA Freundeskreis Südafrika sucht für sein Kulturaustausch-Programm im Dezember 2018 dringend Gastfamilien, die für 4 bis 6 Wochen im Dezember einen südafrikanischen Jugendlichen aufnehmen.

An folgenden Daten werden die Jugendlichen in Deutschland sein: 13. Dezember 2018 bis 8. Januar 2019 oder 28. November 2018 bis 8. Januar 2019.

Weihnachten bei einer Gastfamilie in Deutschland zu erleben, unsere Tradition, Advent, ein richtiger Weihnachtsbaum und -märkte, davon träumen viele südafrikanische Jugendliche.

Die Schülerinnen und Schüler sind 15 bis 18 Jahre alt. Sie nehmen mit ihren Gastgeschwistern am Unterricht teil, soweit der Aufenthalt nicht in die Ferien fällt. Alle Schüler sprechen Englisch.

Der FSA organisiert die Bahnfahrt zu den Gastfamilien sowie die Kranken-, Unfall- und Haftpflichtversicherung. Die Schüler bringen ihr eigenes Taschengeld mit. Die Gastfamilien bieten den Jugendlichen Unterkunft, Verpflegung und die Teilnahme am Familienalltag. Der FSA ist eine unpolitische Privatinitiative, die 1996 von einem südafrikanischen High-School-Lehrer ins Leben gerufen wurde. Sein Anliegen war es, zwischen südafrikanischen und deutschen Jugendlichen Brücken der Freundschaft zu bauen und voneinander zu lernen.

Informationen erhalten Sie unverbindlich bei: FSA Freundeskreis Südafrika, Petra Jacobi, Bielefeld, Telefon: 0521/160050 oder unter der E-Mail: www.petra@freundeskreis-suedafrika.de.

Ganz leicht zum neuen Wunschbad „BADIA - so genial geht BAD heute“

Bad Lippspringe. Das Badezimmer wird immer mehr zum Lebens-Wohlfühlbereich. Entsprechend hoch sind auch die Ansprüche an ein neues Wunschbad.

- Aber oft auch die Angst vor explodierenden Kosten -

Dass eine Badrenovierung auch ganz unkompliziert und entspannt ablaufen kann, verspricht Markus Peters: „Wir haben mit unseren Industriepartnern ein neues Vorfertigungskonzept für Komplettbäder entwickelt und letztes Jahr auf der internationalen Sanitärmesse Frankfurt (ISH) mit großem Erfolg präsentiert.“

Das BADIA-BAD-Konzept bietet nicht nur die Sanitärartikel vor der Wand,

sondern abgestimmte und vorgeprüfte Gesamtmodule. Module gibt es für Waschtische, WC, Bidet, Urinal, sowie Dusch- und Badewannenanlagen. Wählen Sie aus einer Vielzahl von Möglichkeiten von der einfachen bis zur gehobenen Ausstattung. Die Module bestehen aus drei Ebenen. Die erste Ebene ist das Vorwandgestell mit integrierten Leitungen, die zweite Ebene ist die Beplankung mit Fliesen und die dritte Ebene das Anbringen der Sanitärartikel.

*Schnell gerechnet und eingebaut
zum FIX - Preis und FIX - Termin!
Mit 20 Jahren Dichtigkeits-Garantie.*

Vorgestellt im neuen „3D - Bad - Kino“ peters-badsanierung.de in Bad Lippspringe.



**PODOLOGISCHE
PRIVATFACHPRAXIS**

staatl. examinierte Podologin Petra Dirscherl

**NEUERÖFFNUNG
SA. 03.11.2018 GEHT ES LOS**



**Terminvereinbarung
ab sofort möglich!**

Öffnungszeiten:

Mo. - Do. 08:00 bis 17:00 Uhr

Fr. geschlossen

1. Samstag im Monat 09:00 bis 14:00 Uhr

**Telefonische Terminannahme von
Mo. - Do. 12:00 bis 14:00 Uhr**

Im Dorfe 4 | 33189 Schlagen
Tel.: 05252 9778272



**BADSANIERUNG
AUS EINER HAND**



Vortrag
**„WAS SIE ÜBER DIE
BADSANIERUNG
WISSEN SOLLTEN“**
in unserem 3D-Bad-Kino
**5.11.2018,
18.00 UHR**
Anmeldung:
peters-badsanierung.de



PETERS
Sanitär | Badsanierung

Bad Lippspringe | Tel. 05252 - 42 52
www.peters-badsanierung.de

Uhrmachermeister • Juwelier
HUBERT VIERTTEL
www.uhrmachermeister-viertel.de

„Wir sind auch mit der Wartung alter Großuhren, hochwertiger Armbanduhren sowie Schmuck-Reparaturen aller Art bestens vertraut. Unser Warenlager ist modern aufgestellt und bietet alles was man in einem Juweliergeschäft erwartet.“



www.uhrmachermeister-viertel.de

Tradition garantiert Qualität -
hier repariert der Meister selbst!

Von-Ketteler-Str. 21 · 33106 PB-Elsen · Tel. 05254 - 5066



Ökumenischer Frauentag in Elsen „Wunder gibt es immer wieder?!“

Elsen. Wunder gibt es immer wieder?! - unter diesem Motto trafen sich evangelische und katholische Frauen zu Gedankenaustausch und gemeinsamem Tun. 60 Teilnehmerinnen aus dem Evangelischen Kirchenkreis und dem Hochstift Paderborn und weitere 20 Frauen, die für das Programm und den Service sorgten, erlebten im Dionysius-Haus der katholischen Kirchengemeinde Elsen Ende September einen fröhlichen Tag voller inspirierender Angebote rund um das Thema „Wunder“. Veranstaltet wurde der Frauentag vom Synodalen Ausschuss für kirchliche Frauenarbeit, vom kfd-Regionalteam Hochstift Paderborn, der Evangelischen Frauenhilfe Paderborn und dem Ökumenischen Forum Christlicher Frauen in Europa.

Ein Impuls zu Beginn mit Bildern und Texten stimmte die Frauen auf das Thema ein. Es wurde deutlich: Gottes Wunder umgeben uns immer, wir müssen nur unsere Augen öffnen. Es folgten verschiedene Arbeitsgruppen. Im Gesprächskreis über ökumenische Begegnung wurde von vielen Erfahrungen im Miteinander von Gemeinden berichtet. Vieles, was früher unvorstellbar war, ist heute erreichbar, und doch bleiben noch Wünsche nach mehr Gemeinsamkeit, z. B. beim Abendmahl. Deutlich wurde, wie intensiv Ökumene gelebt werden kann,



Das Vorbereitungsteam des Ökumenischen Frauentages (von links): Maria Schleyer, Pfarrerin Heidrun Greine, Irene Glaschick, Annette Wagemeyer und Ingeborg Knust. FOTO: PRIVAT

hängt immer von den beteiligten Menschen ab. Der ökumenische Frauentag bot unterschiedliche Zugänge, sich mit biblischen Geschichten zu beschäftigen: Mit der Methode „godly play“ wurde darüber meditiert, wie wunderbar Abraham von Gott geleitet wurde. Um ein Heilungswunder ging es bei einer „Schriftmeditation“. Heilung war auch Thema einer weiteren Gesprächsgruppe, in der über eigene Erfahrungen berichtet und nachgedacht wurde. Wunderwerke wurden aus Papier gebastelt. Entspannung pur gab es bei

der Feldenkrais-Gruppe. Beim Tanzen wurde Gemeinschaft gespürt und der Seele Raum gegeben, sich zu entfalten. In der Arbeitsgruppe „Singen“ fanden 30 sangesfreudige Frauen zusammen. Sie erfuhren die wohltuende Kombination von Singen und Bewegung, sangen von Wundern und ließen ihre Stimmen zu einem Klang vereinen. Der Frauentag endete mit einem Gottesdienst, der Gelegenheit bot sich von Gott berühren zu lassen und das Wunder der Zuwendung Gottes zu spüren. Die Kollekte wurde für die Unterstützung der Studierendengemeinde gesammelt.

Akteure der Elsener Laienspielgruppe spielen „Grand Malheur“ von Bernd Gombold



Elsen. Nachdem die Akteure der Elsener Laienspielgruppe „Wir sind Theater“ im letzten Jahr unter dem Motto Frauenpower bei einem Bühnenwahlkampf ihre Kräfte eingesetzt haben, nehmen sie sich in ihrem diesjährigen Stück eine Auszeit im Wellness - und

Kurhotel Faltenburg. Mit ihrem dritten Theaterstück lädt die Gruppe zum Schwank „Grand Malheur“ von Bernd Gombold in das Brau- und Bürgerhaus Elsen ein. Im renommierten Hotel Faltenburg soll die vom Aufsichtsrat eingesetzte neue Verwaltungsleiterin den

Hotel Direktor dabei unterstützen, finanzielle Unregelmäßigkeiten zu klären. Gleichzeitig quartiert sie ihren Vater im Hotel ein, um auf den älteren Herrn ein Auge zu haben, denn dieser ist ein ausgemachtes Schlitzohr. Er sorgt für reichlich Unruhe unter den Hotelgästen und bringt das gesamte Personal durcheinander. Im Hotel geht es drunter und drüber, zumal Amor allzu aktiv ist und nicht ohne das ein oder andere Malheur letztlich die Richtigen zusammen führt.

Die Aufführungen sind am Samstag, den 03.11.2018 um 19 Uhr und Sonntag, den 04.11.2018 um 15 Uhr. Karten sind zum Preis von 8,- Euro zu den Öffnungszeiten im Schuhhaus Bernard, Germanenstraße 2 in Elsen zu erhalten. Einlass bei freier Platzwahl ist jeweils eine Stunde vor Aufführungsbeginn.

GETRÄNKE dREPS bringt's...
Wir bringen Ihnen Ihre Getränke ins Haus!
Sie können uns auch gerne in unserem Getränkemarkt besuchen!
Telefon: 05251/ 75 00 06 Fax: 05251/ 76 03 03
Barkhauser Str. 257, 33106 Paderborn-Wewer
Email: getraenke-dreps@t-online.de

Heizung Sanitär Kundendienst Badsanierung Erneuerbare Energie
H J B J. Bunte
Delbrücker Weg 46
33106 Paderborn - Wewer
0 52 51 / 93 04 77
www.jbunte.de

Heimat- und Verkehrsverein Elsen e.V.
www.hvv-elsen.de
In Kooperation mit der Freiwilligen Feuerwehr - Löschzug Elsen und der St. Hubertus-Schützenbruderschaft 1931 Elsen e.V.
ELSENER MARTINSSPIELE
FÜR DAS LEIBLICHE WOHL IST GESORGT!
11. NOVEMBER 2018
BEGINN 17.30 UHR SCHULHOF DIONYSIUS-GRUNDSCHULE
ANSCHLIEßEND MARTINZUG ZUM SCHÜTZENPLATZ/BÜRGERHAUS MIT MARTINSSPIEL
GUTSCHNE „STUTENKERL“ FÜR 1,- ERHÄLTICH BEI:
VOLKSBANK PADERBORN
VON-KETTeler-STRASSE 32, 33106 PB-ELSEN
(Bis FREITAG, 03.11.2018, 19:30 UHR)
BENSCLIPS
VON-KETTeler-STRASSE 25, 33106 PB-ELSEN
(Bis SONNTAG, 11.11.2018, 14:00 UHR)
Volksbank Paderborn
Zweigniederlassung der VerbundVolksbank OWL eG
Benslips
5417 1727

Selbst ist die Frau: LaminatDEPOT lädt am 15. November zum exklusiven Workshop für Frauen in Paderborn ein



Paderborn. Der Workshop „Selbst ist die Frau“ kommt wieder nach Paderborn. Am Donnerstag, 15. November, findet in der Filiale am Frankfurter Weg die exklusive Veranstaltung ausschließlich für Frauen statt. Von 18.45 bis 21.30 Uhr gibt es nützliche Tipps, Tricks und praktische Übungen rund ums Laminat- und Parkettverlegen. „Ich bin davon überzeugt, dass die Frauen aus Paderborn den Männern zeigen wollen, welches Handwerker-Talent in ihnen schlummert“, sagt Filialleiter Eric Deters. „Das Interesse für Bodenbeläge wächst immer mehr bei unserer weiblichen Kundschaft.“ Die Teilnahme an dem Workshop ist kostenlos. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Erfahrungsgemäß ist die Nachfrage besonders hoch. Das LaminatDEPOT bietet um vorherige Anmeldung entweder per E-Mail un-

ter workshop@laminatdepot.de oder telefonisch unter 05251/ 1845726.

Wenn ein neuer Bodenbelag benötigt wird, stellen sich viele Frauen folgende Fragen: Welcher Bodenbelag und welches Dekor passen zu welchem Raum? Möchte ich klassisches Laminat, den neuen Trendboden Click-Vinyl oder doch lieber hochwertiges Parkett? Welches Werkzeug benötige ich beim fachmännischen Verlegen der Böden? Die Hartbodenprofis des LaminatDEPOTs werden beim exklusiven Frauen-Workshop ausführlich Rede und Antwort stehen und jede gestellte Frage beantworten.

Unter Anleitung der Mitarbeiter des LaminatDEPOTs dürfen die weiblichen Gäste selbst Hand anlegen und zum Beispiel Laminat, Parkett oder Click-Vinyl verlegen, Fußleisten zuschneiden und montieren sowie Randbereiche mit Silikon abdichten. „Die Teilnehmerinnen erhalten das nötige Basiswissen zu den Bodenbelägen, kreative Inspiration für die eigene Raumgestaltung und Tipps zur richtigen Bodenpflege“, verspricht Eric Deters. Mithilfe eines virtuellen Raumplaners werden die Experten des LaminatDEPOTs zeigen, wie sich die Wirkung der verschiedenen Bodenbeläge und Dekore in unterschiedlichen Wohnumfeldern durchsetzen lassen. Zur Stärkung werden Getränke und Snacks angeboten.

Besinnlicher Winterbummel

Winterzauber Dalheim, 16. bis 18. November 2018

Dalheim. Zahllose Lichter spiegeln sich spätestens in der Dämmerung in den Augen der Besucher wieder. Vom 16. bis 18. November findet am Kloster Dalheim bei Lichtenau mit dem Winterzauber Dalheim zum dritten Mal einer der ersten vorweihnachtlichen Märkte der Region statt. Weiße Herrenhüter Sterne und Lichtgirlanden legen einen märchenhaften Glanz über die gesamte Klosteranlage und überall aufgestellte Tannen kündigen die baldige Adventszeit an.



Die Idylle verspricht einen besinnlichen Winterbummel. Fernab jeglicher Hektik können die Spaziergänger nach kleinen und großen Geschenken für den Adventskalender oder den Gabentisch Ausschau halten. Zwischen Ölen, Tee- und Kräutermischungen, zwischen Schafmilchseife, Modischem aus Wolle, Accessoires aus Leder oder Schmuck von der Goldschmiedin fällt die Entscheidung so manchem schwer. Auch das vielfältige Angebot an weihnachtlichen

Dekorationen sorgt für die Qual der Wahl. Neben Windlichtern und Kerzen wartet handgefertigter Christbaumschmuck auf Bewunderer, außerdem holzgeschnitzte Krippenfiguren, Adventskränze, Weihnachtengel und Elche.

Beim Spaziergang entlang der Stände umschmeichelt der Duft von Pfefferkuchen und Bratpfel-Flammkuchen, Schmalzbrote und Stollen buhlen um die Gunst der Genießer. Nach einem heißen Getränk oder einem leckeren Mahl kann der Winterbummel weitergehen. Denn schließlich gibt es noch frostfeste Skulpturen für den Garten zu entdecken, englische Wohnaccessoires, Kunsthandwerk aus dem Erzgebirge und vieles mehr.

Winterzauber Dalheim, Kloster Dalheim, Lichtenau, 16. bis 18. November 2018. Geöffnet: Freitag und Samstag 11 bis 20 Uhr, Sonntag 13 bis 19:30 Uhr. Eintritt: 9 Euro, ermäßigt 7 Euro, Kinder unter 12 Jahren frei, bis 17 Jahre 1 Euro. Wochenend-Karte 14 Euro. Informationen: www.gartenfestivals.de oder Telefon 0561/2075730..

GEWINNSPIEL

5 x 2 Eintrittskarten

Einfach eine Postkarte an

Redaktion HEGGEMANNMEDIEN
Stichwort „Winterzauber Dalheim“
Burgstr. 2 • 33175 Bad Lippspringe.

Einsendeschluss: 06.11.2018

Das Losverfahren entscheidet.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Aktion gültig bis zum 10.11.2018 - Nur solange Vorrat reicht!
unschlagbare Preise

Dämmung und die passende Fußleiste
kostenlos
bei jedem Hartboden-Kauf

Ständig über 200 Sorten

SOFORT ZUM MITNEHMEN

- Laminat
- Parkett
- ClickVinyl

SONDERPREIS

Kollektionspreis bei Einzelbestellung inklusive Fußleiste & Dämmung €/m²

~~13,82~~

unser Preis €/m²

5,99

Click-Laminat

Einstiegsqualität für den normal genutzten Wohnbereich, 6 mm Stärke, Nutzungsklasse 31, 8 Jahre Garantie, Dekor Eiche

SONDERPREIS

Kollektionspreis bei Einzelbestellung inklusive Fußleiste & Dämmung €/m²

~~19,97~~

unser Preis €/m²

9,99

Click-Laminat

Absolut angesagt und IN für die moderne Raumgestaltung, Multistripe Country LD 7326, 7 mm Stärke, Nutzungsklasse 31/AC 3, 10 Jahre Garantie, Format 193 x 1380 mm

SONDERPREIS

Kollektionspreis bei Einzelbestellung inklusive Fußleiste & Dämmung €/m²

~~44,23~~

unser Preis €/m²

29,99

Click-Vinyl

Spitzqualität in 3 aktuellen Farbgebungen, Gleitschereiche LD 5921, 4,5 mm Stärke, 0,3 mm Nutzschicht, Nutzungsklasse 23/31, PU-versiegelt, diese Besteller-Qualität gibt es in 7 versch. Dekor- und Farbgebungen 15 Jahre Garantie, Format 185 x 1212 mm

Workshops

Exklusiv für Frauen



Teilnahme **kostenlos**
Bitte melden Sie sich an!

Donnerstag, 15.11.18
18.45 - 21.30 Uhr
Filiale Paderborn

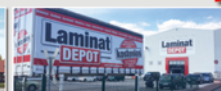
Ein ganz besonderes Extra steht am Donnerstag, 15. Nov. 2018 bei uns in der Filiale Paderborn, auf dem Programm: Unter dem Motto „Selbst ist die Frau!“ bieten wir von 18.45 bis 21.30 Uhr einen großen Workshop exklusiv für Heimwerkerinnen (oder solche, die es werden wollen) an. Unter professioneller Anleitung können sie dabei live auf eigens eingerichteten Testflächen üben, wie man Laminat, Parkett und Click-Vinyl stressfrei verlegt. Außerdem gibt's jede Menge Experten-Tipps rund um alle handwerklichen Boden-Themen vom richtigen Aufmaß über das gelungene Silikonieren bis zur perfekten Pflege. Für Erfrischungen und einen kleinen Imbiss ist natürlich gesorgt. Auf Ihre Anmeldung bis zum 13. Nov. 2018 freut sich das gesamte Team. Bitte per Email unter workshop@laminatdepot.de oder telefonisch unter 05251 - 1845726.

Laminat DEPOT

Sonntag ist Schautag!
Jeden Sonntag von 12 - 16 Uhr geöffnet**
*keine Beratung und kein Verkauf außerhalb der gesetzlichen Ladenöffnungszeiten



Bielefeld
Herforder Straße 158
Tel: 0521 - 94939370



Paderborn
Frankfurter Weg 27d
Tel: 05251 - 1845726



Porta Westfalica
Erbeweg 3 (am Porta-Markt)
Tel: 0571 - 82946898

Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10 - 19 Uhr • Samstag 9 - 18 Uhr

Jetzt 13x in Nordrhein-Westfalen - auch in Bochum, Dortmund, Duisburg, Essen, Gelsenkirchen, Lippstadt, Mülheim/Ruhr, Solingen, Velbert und Wuppertal

Laminat-Lager OWL GmbH
Herforder Str. 158 • 33609 Bielefeld

www.laminatdepot.de



FRISCH | PFITZER RECHTSANWÄLTE - NOTARE

Kanzlei für Erb-, Immobilien- u. Wirtschaftsrecht

Der Partner Ihres Vertrauens im Hochstift für alle Fragen um Nachlass und Erbschaft.



Christoph Frisch
Rechtsanwalt u. Notar
www.erbmanager.de

Christoph Frisch
Rechtsanwalt und Notar
Erb-, Grundstücks- und Wirtschaftsrecht

Udo Pfitzer
Rechtsanwalt und Notar
Erb-, Miet- und Verkehrsrecht

Dr. Bernhard Weber
Rechtsanwalt
Bank- und Kapitalmarktrecht
Unternehmens-, Finanzierungs- u. Vermögensrecht
www.kanzlei-fuer-kapitalschutz.de

Büro Paderborn
Warburger Straße 25
33098 Paderborn
Telefon: 0 52 51 – 870 83 0

www.recht-frisch.de

Wenn die Blätter fallen:

Wer haftet bei rutschigen Bürgersteigen?

Privathaftpflichtversicherung und Kehrpflicht zwei Seiten einer Medaille

Der Herbst hält Einzug: Das Laub verfärbt sich und fällt zu Boden. Was im Sonnenschein schön aussieht, kann schnell zur Gefahr werden. Denn im Herbst sinken nicht nur die Temperaturen, auch die Niederschläge nehmen zu und feuchtes Herbstlaub verwandelt Bürgersteige in rutschige Flächen. Ein Unfall ist da schnell passiert.

Kommunen können in ihren Satzungen festschreiben, ob und in welchem Umfang sich Hauseigentümer um die Reinigung der Bürgersteige kümmern müssen. Wer sich der Reinigungspflicht dauerhaft entzieht, begeht eine Ordnungswidrigkeit. Den Eigentümern eines Mietshauses steht es offen, die Reinigungspflicht über den Mietvertrag an die Mieter weiterzugeben.

Ereignet sich ein Unfall, hat der nicht nur eine strafrechtliche Seite. Hier geht es, wie die HUK-COBURG mitteilt, auch um persönliche Haftung. Bricht sich ein Passant beispielsweise das Bein, weil vergessen wurde, die Blätter wegzufegen, muss der Verantwortliche für den Schaden aufkommen. Ohne Haftpflichtversicherung kann das teuer werden: Im geschiederten Fall können dem Geschädigten Schmerzensgeld – und falls er arbeitet – auch eine Entschädigung für seinen Verdienstaufschlag zustehen. Bleiben nach einem Unfall dauerhafte Schäden zurück, können sogar lebenslange Rentenzahlungen fällig werden.

Ob und in welchem Umfang ein säumiger Laubräumer haftet, hängt allen Regeln zum Trotz oft von den speziel-



Foto: HUK-COBURG

len Umständen des Einzelfalls ab. Sollte der Geschädigte den Rechtsweg beschreiten, steht die Haftpflichtversicherung ihrem Kunden zur Seite.

FIT & AKTIV Mit Schwung in die reifen Jahre...



Pflegen lernen: Angehörige mit Demenz zu Hause versorgen

Paderborn. Im Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn startet am 8. November der nächste Pflegekurs für Menschen, die ihre dementen Angehörigen in den eigenen vier Wänden pflegen oder beabsichtigen dies zu tun. Es gibt noch freie Plätze. Der Kurs gibt Tipps für den Übergang von der Klinik in die häusliche Pflege. Die drei Treffen am 8., 13. und 15. November finden jeweils von 16:30 bis 20:30 Uhr statt. In Kleingruppen werden praktische Pflegetechniken und Anwendungen im Umgang mit dementen Personen vermittelt und trainiert, sozialrechtliche und psychosoziale Aspekte, Tipps rund um die Pflegeversicherung oder Hilfen bei persönlicher Überlastung werden ebenfalls thematisiert. „Bei al-

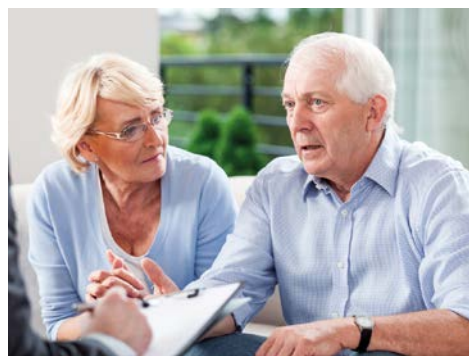
ler Vermittlung von Fachwissen und Fertigkeiten geben wir dem persönlichen Erfahrungsaustausch genügend Raum. Das gibt den Teilnehmern Kraft für die riesige Herausforderung“, so Pflegetrainerin Michaela Pahlke.

Der Initialpflegekurs Demenz gehört zum Angebot der Familialen Pflege, durch die Universität Bielefeld in Kooperation mit der AOK NordWest initiiert wurde. Die Teilnahme ist kostenfrei und kann unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit in Anspruch genommen werden.

Anmeldung telefonisch unter 05251 / 702-1919. Weitere Infos unter www.bk-paderborn.de.

Eine Sorge weniger – gute Bestattungsvorsorge

Schon zu Lebzeiten sollte man die dereinstige Bestattung regeln



„Halte Ordnung und die Ordnung wird dich halten.“ Diese Volksweisheit gilt für alle Lebenslagen. Man sollte schon ab der Lebensmitte den äußeren Rahmen der Bestattung klären. Damit gibt man sich selbst die Sicherheit, dass der eigene Wille Beachtung findet und man nimmt gleichzeitig den Angehörigen die Sorge, sich auch noch um Bestattungsfragen kümmern zu müssen. Bestatter bieten sogenannte Bestattungsvorsorgeberatungen an. Gemeinsam mit dem Kunden werden in einem Bestattungsvorsorgevertrag alle Punkte festgehalten, die für die Bestattung wichtig sein sollen. Beratung und Vorsorgevertrag sind kostenlos.

Langfristig vorsorgen

Zu den Punkten, die in einem Bestattungsvorsorgevertrag geklärt werden, gehören unter anderem die Fragen nach einer Erd- oder Feuerbestattung, dem Blumenschmuck, der Trauerfeier. Selbst an die digitale Nachlassverwaltung sollte man denken und dieses Thema mit dem Bestatter besprechen. Im Beratungsgespräch regelt man auch den finanziellen Rahmen. Laut

Treuhandeinlage

Der Bundesverband Deutscher Bestatter (BDB) bietet über seine Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG die treuhänderische Verwaltung von Geldern für die zukünftige Bestattung an. So kann man mit einem Bestattungsunternehmen einen Bestattungsvorsorgevertrag abschließen und den notwendigen Betrag mit einem Bestattungsvorsorge-Treuhandvertrag hinterlegen. Der eingezahlte Betrag wird als

Treuhandvermögen sicher angelegt und verzinst. Im Todesfall wird der hinterlegte Betrag zuzüglich angefallener Zinsen an den Bestatter zur Deckung der Bestattungskosten ausgezahlt.

Sterbegeldversicherung

Die Alternative dazu ist die Sterbegeldversicherung. Das Kuratorium Deutsche Bestattungskultur bietet die NÜRNBERGER Bestattungsvorsorge an. Sie bietet sich vor allem für Menschen an, die nicht älter als 65 sind. Hier werden monatlich kleine Beträge in die NÜRNBERGER Bestattungsvorsorge eingezahlt, die im Todesfall ausbezahlt wird. Gerade für Menschen mit kleinerem Einkommen ist dies interessant. Es gibt keine Gesundheitsprüfung und das Geld wird nach entsprechenden Wartezeiten sofort nach Vertragsbeginn ausgezahlt.

Unverbindliche Beratung

Für eine unverbindliche Beratung wendet man sich an einen Bestatter im eigenen Umfeld und kann zuvor auf www.bestatter.de ein Bestattungshaus suchen. (akz-o)

Foto: ©izuseki/istockphoto.com/BDB/akz-o

Ralf Berhorst fachgeprüfter Bestatter

Am Waldfriedhof | Josef-Temme-Weg 31
33104 Schloß Neuhaus | Tel. 05254-7001

**Sprechen Sie uns an für
Vorsorgeberatung • Bestattungsfinanzierung**

AUTOMARKT



Peugeot 106, Bj. 1998, 3-türig, 206.000 km gelaufen, TÜV 2015 abgelaufen, Motor in gutem Zustand, Preis VHB, Tel.: 0163-9755353 oder 05272-390854

Daihatsu Move, Bj. 2003, Tkm 120, AU TÜV 06/2019, sehr gepflegt, VB 1.250 Euro, Tel.: 0151-56075431

4 Winterreifen auf Stahlfelge Opel-Astra J (Eis & Schnee), 205/60 R 16 - 96H, ca. 9.000 km gelaufen, 120 Euro FP, Selbstabholer, Bad Lippspringe, Tel.: 05252-4199 oder 0176-43495298

4 Winter Komplettträder auf 6J, 15 Zoll H2 (5 Loch) Stahlfelgen, Lochkreis 11 mm, Einpresstife 44, Bereifung: Firestone Winterhawk, 185 / 65 R 15, Profiltiefe 2 x 8 mm und 2 x 6 mm, Verkauf wegen Fahrzeugwechsel, 100 Euro VHB, Selbstabholer, Tel.: 05258-931270 oder Mobil: 0176-96725159

4 Reifen mit Felgen/Winter, 195/60 R 15 T Continental, 60 Euro, Tel.: 05252-51388

4 Alufelgen für Mercedes 200C Sportcoupe zu verkaufen. Tel.: 05251-21621



Volkswagen Golf Plus, EZ 11/2011, Unfallfrei, 52.000 km, 1.197 cm³, 77 kW (105 PS), Benzin (E10-geeignet), Schaltgetriebe, HU Neu, grau (metallic), Airbags (Front-, Seiten- und weitere Airbags), ABS, elektr. Wegfahrsperr-/Seiten Spiegel/Fensterheber, ESP, Lichtsensor, Traktionskontrolle, Start/Stop-Automatik, Regensensor, Scheckheftgepflegt, Garantie, Nichtraucher-Fahrzeug, Leichtmetallfelgen, Dachreling, Klimaautomatik, Einparkhilfe (vorne, hinten, selbstlenkende Systeme), Sitzheizung, **9.950 Euro**; Auto-Husemann, Bahnhofstr. 20, 32805 Horn-Bad Meinberg, Tel.: 05234-690730



Opel Astra J Sports Tourer Exklusiv, EZ 10/2015, 47.900 km, 1.598 cm³, 81 kW (110 PS), Diesel, Schaltgetriebe, Unfallfrei, HU Neu, ABS, Allwetterreifen, Armlehne, Bergfahrsistent, Bordcomputer, ESP, elektr. Fensterheber/Seiten Spiegel/Wegfahrsperr, Garantie, Isofix, Lederlenkrad, Leichtmetallfelgen, Schwarz Metallic, Nichtraucher-Fahrzeug, Radio (Tuner/Radio), Regensensor, Scheckheftgepflegt, Sitzheizung, Start/Stop-Automatik, Tempomat, USB, Zentralverriegelung, **12.750 Euro**; Auto-Husemann, Bahnhofstr. 20, 32805 Horn-Bad Meinberg, Tel.: 05234-690730

Winterreifen aus dem Sommerschlaf holen

Mit fallenden Temperaturen verlieren Sommerreifen an Grip. Deshalb gilt die „Von O bis O“-Regel: Nach ihr sollten Winterpneus von Oktober bis Ostern am Fahrzeug montiert sein, um die anspruchsvollen Straßenverhältnisse durch Regen, Schnee und Matsch sicher meistern zu können. Wichtig zu wissen: „Wer mit Sommerreifen auf winterlichen Fahrbahnen unterwegs ist, muss mit einem verlängerten Bremsweg um mindestens 65 Prozent im Vergleich zu Winterreifen rechnen. Gleichzeitig drohen Bußgelder und Punkte in Flensburg“, erklärt Thies Johannsen von den Itzehoer Versicherungen. Winterreifen sind mit dem Schneeflocken-Symbol gekennzeichnet. Die Gummimischung allein sorgt aber nicht für Grip. Auch die Profiltiefe muss stimmen - Experten empfehlen mindestens vier Millimeter. (txn.)



Damit Autofahrer auf regennassen oder verschneiten Straßen nicht ins Rutschen kommen, sollten eine angemessene Fahrweise sowie Winterreifen eine Selbstverständlichkeit sein.

Foto: animaflorea/Fotolia/Itzehoer



JETZT AB 199,00 EUR IM MONAT LEASEN.*

Abb. ähnlich.

Jetzt zu besonders attraktiven Konditionen einsteigen: Der MINI One Blackyard mit aufregender Sonderausstattung ist wie geschaffen für Kurvenjäger und Eckenentdecker.

MINI One D Blackyard

70 kW (95 PS), 3-Türer, Midnight Black metallic, Stoff Firework Carbon Black, 17" LM-Radsatz Cosmos Spoke schwarz, Sport-Lederlenkrad, Beifahrersitz-Höhenverstellung, Nebelscheinwerfer, Klimaanlage, Intelligenter Notruf, TeleServices, Dachhimmel anthrazit, Lichtpaket u.v.m.

Kraftstoffverbrauch (l/100 km): innerorts 4,4 · außerorts 3,6 · kombiniert 3,9 · CO₂-Emission 102 g/km · CO₂-Effizienzklasse A.

Leasingbeispiel von der BMW Bank GmbH:

Anschaffungspreis:	18.488,73 EUR
Leasingsonderzahlung:	0,00 EUR
Laufleistung p.a.:	10.000 km
Laufzeit:	36 Monate
36 monatliche Leasingraten á:	199,00 EUR
Sollzinssatz p.a.:	4,25 %
Effektiver Jahreszins:	4,33 %
Gesamtbetrag:	7.164,00 EUR

Zzgl. 890 € für Überführung und Zulassung.

*Wir vermitteln Leasingverträge ausschließlich an die BMW Bank GmbH, Heidemannstr. 164, 80939 München. Bonität vorausgesetzt. Stand 10/18. Alle Preise inkl. MwSt.
** Gebunden für die gesamte Vertragslaufzeit.

DER MINI ONE BLACKYARD.



B&K GmbH & Co. KG

Stedener Feld
33104 Paderborn
Tel 05251. 13 52-0
e-mail paderborn@bundk.de

DIESEL UMTAUSCH PRÄMIE

SICHERN SIE SICH JETZT BIS ZU 6.000 € FIAT DIESEL-UMTAUSCHPRÄMIE



Z.B. FIAT 500 POP AB **9.390 €***

*UPE des Herstellers i. H. v. 12.890 € abzgl. Fiat- und Händler-Dieseltauschprämie i. H. v. 3.500 € zzgl. Überführungskosten, bei Kauf eines nicht bereits zugelassenen Fiat 500 Pop 1.2 8V mit 51 kW (69 PS) und gleichzeitiger Inzahlungnahme eines mindestens 3 Monate auf den Neufahrzeugkunden zugelassenen Diesel-Altfahrzeugs (Euro 1-5). Abbildungen zeigen Sonderausstattung

Kraftstoffverbrauch in l/100 km innerorts 10,8-4,3, außerorts 6,1-3,2, kombiniert: 6,7-3,6, CO₂-Emission, kombiniert: 177-88 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007). Effizienzklasse E-A+



Bauer & Bickmeier GmbH
33100 Paderborn · Detmolder Straße 120 · Tel.: 05251/1454-0 · www.rr-bb.de

Arbeiten am Westerntor auf Zielgeraden

Freigabe für 6. November geplant

Paderborn. Nach rund vier Wochen Bauzeit laufen die Arbeiten am Westerntor jetzt auf die Zielgerade ein. Der dritte und letzte Bauabschnitt konnte in dieser Woche in Angriff genommen werden. Insgesamt liegen die Arbeiten, auch auf Grund des unermüdeten Einsatzes der ausführenden Firma Kemna Bau, sehr gut im Zeitrahmen.

Einzig die Asphaltierungsarbeiten haben sich leicht nach hinten verschoben. Grund dafür sind im Bauverlauf zusätzlich notwendig gewordene Leistungen, die nicht eingeplant waren. So mussten Asphaltflächen in größeren Bereichen erneuert werden, als ursprünglich angenommen, Lichtsignalmasten und Leitungen ausgetauscht und neugebaut sowie Anschlüsse für Sinkkästen für die Entwässerung der Straße mit größerem Aufwand hergestellt werden als geplant.

Aufgrund der umfangreichen und zeitaufwendigen Umbauarbeiten zur Verkehrssicherung inklusive der Inbetriebnahme der Lichtsignalanlage wurde entschieden, dass das Westerntor erst nach dem langen Wochenende wieder in alle Fahrtrichtungen freigegeben



Nach rund vier Wochen Bauzeit laufen die Arbeiten am Westerntor, einem Hauptverkehrsnotenpunkt Paderborns, jetzt auf die Zielgerade ein. Läuft alles nach Plan, kann der Kreuzungsbereich im Laufe des 6. Novembers wieder in alle Fahrtrichtungen freigegeben werden. *Bildrechte: Stadt Paderborn*

wird. Geplant ist die Freigabe für Dienstag, 6. November, im Laufe des Tages. Restarbeiten, wie die Herstellung der Mittelinsel und Zaunanlage in der Bahnhofstraße sowie der Friedrichstraße, werden bei fließendem Verkehr unter Engstellenregelung durchgeführt.

Die Umleitung der Linien 3, 7, UNI, E-Wagen und der Nachtbuslinie N5 des Padersprinters werden ebenfalls bis voraussichtlich Dienstag, 6. Novem-

ber, beibehalten. Die Haltestellen „Zur Schmiede“, „Le-Mans-Wall“ und „Rosentor“ entfallen. Zusätzlich müssen auch die Linien 12, 47, 61 und E-Wagen von Montag, 29. Oktober, bis voraussichtlich Dienstag, 6. November umgeleitet werden. Hier entfallen die Haltestellen „Kasseler Straße“, „Rosentor“ und „Westerntor“ an der Herz-Jesu-Kirche. Je nach Linie sind Ersatzhaltestellen eingerichtet.

Diözesan-Caritasverband setzt Förderung des Psychosozialen Zentrums in Paderborn fort



Der Diözesan-Caritasverband wird das Psychosoziale Zentrum für Flüchtlinge in Paderborn weiter unterstützen (v.l.) Martin Strätling (Leiter des PSZ) Friedhelm Hake, Christiane Vogel (Leitung des Referates Migration, Asyl und Partizipation im DiCV) und Caritasdirektor Josef Lüttig

Kreis Paderborn. Der Caritasverband für das Erzbistum Paderborn wird das Psychosoziale Zentrum für Flüchtlinge (PSZ) in Paderborn zwei weitere Jahre finanziell unterstützen. Das sicherte Diözesan-Caritasdirektor Josef Lüttig jetzt dem Caritas-Ortsverband in Paderborn zu, der Träger des PSZ ist. Das im April 2016 gegründete Psychosoziale Zentrum leistet niedrigschwellige Therapie- und Beratung für Flüchtlinge und Asylsuchende mit akuter Traumatisierung sowie anderen psychischen Störungen wie Depressionen, Angststörungen oder somatoformen Störungen. Es wird vom Caritasverband für das Erzbistum Paderborn, dem Land NRW und dem Kreis Paderborn finanziert. Caritas und das Land haben bereits zugesagt, die Finanzierung fortzusetzen, der Kreis entscheidet darüber bei den anstehenden Haushaltsverhandlungen. Ausschlaggebend für die positive Entscheidung des Caritas-Diözesanverbandes ist die Bilanz der ersten zwei Arbeitsjahre des Psychosozialen Zentrums. Schon 2016, im ersten Jahr, erreichte das PSZ 85 Klienten. 2017 erhöhte sich die Zahl der Klienten auf 166. In diesem Jahr wurden bereits mit 250 Klienten Therapie- und Beratungsgespräche geführt – eine Verdoppelung der Klientenzahlen vom Vorjahr ist möglich. Die meisten KlientInnen des PSZ kommen aus dem Kreis Paderborn.

Drei Psychologen arbeiten im PSZ, um der großen Anfrage gerecht zu werden. Zudem kooperiert das PSZ mit den psychologischen und psychiatrischen Regeldiensten in Paderborn. Dennoch beträgt die Wartezeit für einen ersten Gesprächstermin bis zu zwei Monate. Auch die Zahl der Anmeldungen für Kinder und Jugendliche steigt kontinuierlich.

Nahezu alle Klientengespräche im PSZ werden unter Einbeziehung von Kultur- und Sprachmittlern geführt, die für ihre Arbeit im psychotherapeutischen Kontext geschult sind. „Auch diese Zusammenarbeit hat sich bewährt“, sagte Caritas-Bereichsleiter Friedhelm Hake im Gespräch mit Josef Lüttig. Hake leitet die Sozialen Dienste im Caritasverband Paderborn.

Caritasdirektor Josef Lüttig betont, der Caritasverband für das Erzbistum fördere geflüchtete Menschen ohne Ansehen ihres Flüchtlingsstatus. Das gelte für Menschen, die bereits im Besitz einer Anerkennung auf Asyl sind, aber auch für diejenigen, die sich noch auf im Anerkennungsverfahren befinden oder in Deutschland geduldet werden. „Auch Asylsuchende mit geringer Aufenthaltsperspektive brauchen psychische Stabilisierung, damit sie bei ihrer Rückkehr Hilfen in Anspruch nehmen und neue persönliche Perspektiven entwickeln können“, sagte der Diözesan-Caritasdirektor.

Infoabend „Nachbarschaftskümmerer“ Ansprechpartner, Lotse oder einfach nur jemand, der hilft

Paderborn. Am 8. November lädt das Mehrgenerationenhaus AWO Leo, Leostraße 45, zu einer offenen Informations-Veranstaltung zum Projekt „Nachbarschaftskümmerer“. Ab 18.00 erfahren Interessierte hier, wie sie sich im Ehrenamtsprojekt in der Nachbarschaft engagieren können. „In der Quartiersarbeit stärken die Kümmerer den nachbarschaftlichen Zusammen-

halt und fördern den Austausch“, erklärt AWO-Quartiersmanager Yannik Krone. „Wir suchen Menschen mit einem offenen Ohr - als Ansprechpartner in der Nachbarschaft, Lotse oder einfach nur als jemand, der hilft.“

Weitere Informationen auch unter Tel. 0 52 51 / 29 066-19 oder y.krone@awo-paderborn.de.



KRESS
MODEZENTRUM

Jubelpreise

25 Jahre KRESS in Döbeln, Hartmannsdorf, Pirna & Weißenfels
und alle KRESS-Filialen feiern mit

verlängert
bis 10.11.2018

25%

Rabatt auf die aktuelle
Herbst-/Wintermode

* Nicht mit anderen Rabatt- & Preisaktionen kombinierbar.
Nur gültig auf die nicht reduzierte Herbst-/Wintermode.

KRESS Modezentrum Paderborn
Neuhäuser Str. 89
Mo – Fr 10.00 – 19.00 Uhr | Sa 9.00 – 18.00 Uhr



www.kress-mode.de

Gut vorbereitet auf Herbst und Winter: Dachrinnenreinigung, Laubfanggitter und Co.

Wenn der Herbst kommt, bringt er viel Laub und Regen mit sich. Aus diesem Grund sollten Sie mindestens einmal jährlich im Herbst Ihre Dachrinne reinigen und warten lassen. So vermeiden Sie möglicherweise Schäden an Fundament und Fassaden durch stehendes Wasser, das nicht ungehindert abfließen kann. „Eine präventive Maßnahme kann die Montage von Laubfanggittern sein.“ Informiert Oliver Neisemeier, Inhaber von Neisemeier Dächer. „Diese bestehen aus umweltfreundlichem Materi-



al und schützen Ihre Regenrinne vor Laub und Verschmutzungen. Das nas-

se Laub bleibt auf dem Gitter liegen, trocknet und verweht.“

Doch auch an den Winter, mit seinen Schneelasten ist jetzt schon zu denken. Diese setzen Ihrem Dach sehr zu und können ggf. gefährlich für vorbeigehende Passanten und Fahrzeuge werden. Vor allem wenn sich der Schnee in Form von Dachlawinen vom Dach löst. Hier ist zu empfehlen, Schneefangsysteme auf dem Dach zu installieren. Diese sorgen dafür, dass

der Schnee vor der Traufe des Daches gestaut wird.

Sicheres Wohnen ist planbar

Weniger Energieverbrauch, mehr Wohnkomfort, dauerhafter Werterhalt - das sind oft genannte Gründe für eine Sanierung des Eigenheims. Wer auf eine fachgerechte Dämmung mit nicht brennbaren Baustoffen setzt, schafft dafür beste Voraussetzungen. Baustoffe wie Ziegel, Porenbeton oder Mineralwolleplatten überzeugen gleich mehrfach: Neben niedrigen Heizkosten sorgen sie dank geringer Wärmeleitfähigkeit für ein ausgeglichenes Raumklima. Ihre Materialstruktur schützt oft

auch vor Lärmbelastigungen von außen oder aus dem Nebenzimmer. Im Brandfall brennen und glimmen sie nicht und verhindern eine Ausbreitung des Feuers. Darüber hinaus entwickeln sie keine giftigen Gase und schützen die Bewohner vor Rauchvergiftungen. So ist das Eigenheim nicht nur gut gedämmt, sondern auch in puncto Brandschutz ganz vorn mit dabei.

Weitere Infos gibt es online unter www.divv.org. (txn.)

Zudecken – Individualität gefragt

Jeder Mensch ist anders. Diese banale Erkenntnis macht auch vor dem Schlaf keine Ausnahme. Während der eine leicht friert, kommt der andere schnell ins Schwitzen. Manche klagen über kalte Füße und wieder andere über Temperaturwechsel.

Tatsache ist: Wärmeempfinden, Transpiration, Bewegungsdrang, elektromagnetische Empfindlichkeit und Allergien sowie selbstverständlich das Kuschelbedürfnis – all dies ist individuell höchst unterschiedlich ausgeprägt. Nur einleuchtend, dass z. B. die gleiche Decke für Vater, Mutter, Sohn und Tochter wenig Sinn macht. Leider sieht man einer Decke in der Regel nicht an, für wen sie besonders geeignet ist. Die Selbstbedienung ohne vorherige Fachberatung birgt deshalb das beträchtliche Risiko, anschließend mit einem unpassenden Modell nach Hause zu gehen.

Hinzu kommt: Weil sich der Körper des Menschen im Laufe der Jahre mehr oder weniger stark verändert, wandeln sich auch die Ansprüche an die eigene Decke. Dass jemandem von der Pubertät bis ins hohe Alter die gleiche Decke „passt“, ist eher die Ausnahme. Vor allem Frauen in den Wechseljahren brauchen oft eine andere Decke. Schlafforscher empfehlen deshalb, sich vor dem Kauf einer neuen Zudecke individuell vom Fachmann beraten zu lassen. Schließlich gibt es eine Vielzahl von Füllungen mit unterschiedlichen Eigenschaften. Die Auswahl reicht von Federn und Daunen über Naturfasern wie Kamelhaar, Kaschmir oder Schafschurwolle bis zu Funktionsfasern, wie das von der Sportbekleidungs bekannte Outlast. (spp-o)

WO **WIR SIND**
IST **OBEN**
PADERBORN
NEISEMEIER DÄCHER



Bedachung Dachfenster Terrassen & Carports

Oliver Neisemeier – Ihr Experte für Bedachung – www.neisemeier-daecher.de
Sander Straße 80 | 33106 Paderborn | 0176 - 60 88 64 13 | info@neisemeier-daecher.de

Rolladen

Sebastian Rose & Jörg Feuchthofen GbR

Reparatur
05252 81317 Modernisierung
Fertigung

Gewerbepark 18 * 33189 Schlangen
www.rolladen-schlangen.de

PAUL NITZKE

GmbH & Co.KG
Schneiden & Schweißen

- Laserschneidung
- Brennschneidung
- Plasmaschneidung
- Wasserstrahlschneidung
- Abkanttechnik
- Baugruppenfertigung

Am Mühlenteich 8
33106 Paderborn-Elsen
Telefon: (0 52 54) 9 30 67-0
Telefax: (0 52 54) 9 30 67-15
Mobil: 0172 7 68 34 91
E-Mail: info@nitzke-stahlbau.de
Internet: www.nitzke-stahlbau.de

Mehr Wohnwert mit Trennwänden

Oft lassen sich Wohnungen schon mit kleineren Grundrissänderungen deutlich ansprechender gestalten. Ein gutes Beispiel dafür sind Trennwände: Sie setzen nicht nur hochwertige gestalterische Akzente, sondern strukturieren große Räume und machen sie wohnlicher. Derartige Trennwände werden heute in der Regel in Leichtbauweise ausgeführt und nicht gemauert. Bei Bauprofis und Heimwerkern gleichermaßen beliebt sind dafür Gipsfa-

ser-Platten, die ihre beeindruckende Stabilität durch die Kombination aus recycelten Papierfasern und Gips erhalten. Leicht zu verarbeiten, werden die wohngesunden Platten von Fermacell auf eine Unterkonstruktion aus Holz oder Metallprofilen aufgeschraubt, verspachtelt und dann beliebig tapeziert oder gestrichen. So lassen sich Raumteiler schnell verwirklichen. Wichtig für Mieter: Die Konstruktion kann später problemlos entfernt werden. (txn.)



WOHIN MIT DEM ABWASSER?

STEB
Stadtentwässerungsbetrieb Paderborn
Eigentümer der Stadt Paderborn

Stadtentwässerungsbetrieb Paderborn (STEB)
Bentfelder Straße 12 · 33106 Paderborn
Tel.: 05251 88-2800 · info@steb-paderborn.de
www.steb-paderborn.de

WIR KLÄREN DAS!



BETTENWELT PADERBORN GMBH

Frankfurter Weg 47, Tel. 05251/877426,
Mo – Fr 10 bis 19 Uhr, Sa 10 bis 18 Uhr

EVENTS – Veranstaltungskalender



31. OKTOBER 2018, MITTWOCH

BAD LIPPSPRINGE

- 18.00 Uhr **Bimmelbahn-Fahrt zu Halloween**, Gartenschau
19.30 Uhr **Blackkklansman**, Odin´s Filmtheater, Lippe-Institut

BAD WÜNNENBERG

- 20.00 Uhr **Oktoberfest** in Helmern

PADERBORN

- 09.00 Uhr **Nähen nach eigenen Wünschen**, 7 x MI, Info u. Anmeldung: Bildungsstätte IN VIA, Bahnhofstr. 19, Tel.: 05251/ 1228-18
09.00 Uhr **Nähen & Stricken im Familienzentrum Heidehaus**, 5 x MI, Info u. Anmeldung: Tel.: 05251/ 48261, Familienzentrum Heidehaus, Erwin-Rommel-Str. 13/14
20.00 Uhr **Female Voices Festival**, Kulturwerkstatt, Bahnhofstr.
20.00 Uhr **Heavy-Metal Lesung mit Michael Göhre**, Sputnik, Imadstr. 7
22.00 Uhr **Die legendäre HALLOWEEN-PARTY**, PaderHalle, Heiersmauer 45
22.00 Uhr **Dark Halloween mit Leo Carpenoctem**, Sputnik, Imadstr. 7
23.00 Uhr **Halloween Kitsch**, Residenz Club & Lounge, Marienstr. 1-3

01. NOVEMBER 2018, DONNERSTAG

BÜREN

- 15.00 Uhr **Himmelswege**, Wewelsburg, Burgwall 19

PADERBORN

- 14.00 Uhr **Weg mit dem faden Brei**, Anmeldung nicht erforderlich, Museum in der Kaiserpfalz, Am Ikenberg
19.30 Uhr **Das schweigende Mädchen**, Theater Paderborn Westfälische Kammerspiele, Neuer Platz 6

02. NOVEMBER 2018, FREITAG

BAD LIPPSPRINGE

- 17.00 Uhr **Gruseln erwünscht mit Simselim**, Burgkeller
19.30 Uhr **Das schönste Mädchen der Welt**, Odin´s Filmtheater im Lippe-Institut

BÜREN

- 17.30 Uhr **Ein Licht im Dunkeln – Öffentliche Themenführung**, bitte eine Taschenlampe mitbringen, Wewelsburg, Burgwall 19

DELBRÜCK

- 20.00 Uhr **Ernst Hutter & Die Egerländer Musikanten**, VVK: Tel.: 05250/ 984141 o. www.stadthalle-delbrueck.de, Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6

PADERBORN

- 09.15 Uhr **Aquarellmalerei**, 7 x FR, Info u. Anmeldung: Bildungsstätte IN VIA, Bahnhofstr. 19, Tel.: 05251/ 1228-18, E-Mail: bildungswerk@invia-paderborn.de
10.00 Uhr **Frühstück in der AIDS-Hilfe**, Friedrichstr. 51
18.45 Uhr **Eigene Webseite mit Jimbo gestalten**, 3 x FR, Bildungsstätte IN VIA, s.o.
19.00 Uhr **LITAUEN ZYKLUS - PROLOG I - Evelina Velkaite**, Kunstverein Paderborn, Westernstr. 7
19.00 Uhr **Festvortrag 350 Jahre Pfarrkirche St. Heinrich und Kunigunde Schloß Neuhaus**, Schloßbibliothek PB, Im Schlosspark 20
19.30 Uhr **Gruselndinner "Die Experimente des Dr. Frankenstein"**, Schützenhof, Schützenplatz 1

03. NOVEMBER 2018, SAMSTAG

DELBRÜCK

- 13.00 Uhr **Schöninger Holz- und Energietage**, Mehrzweckhalle in Schöning, Schöninger Str.

PADERBORN

- 07.00 Uhr **Trödel- und Hobbymarkt**, Parkplatz "Zur Gartenschau" im Schloß- und Auenpark
11.00 Uhr **Stadtrundgang**, ab Tourist Info
11.00 Uhr **Paderborner Schallplatten-Börse**, Schützenhof, Schützenplatz 1
11.00 Uhr **11. Kreativer Kunstmarkt**, Hotel Aspethera, Am Busdorf 7
14.00 Uhr **Klöster & Klosterleben in Paderborn**, ab Tourist Info
14.00 Uhr **Dem Himmel entgegen - Gotische Kirchen als Ausdruck des Glaubens**, Info u. Anmeldung: Liborianum, An den Kapuzinern 5-7, Tel.: 05251/ 1254462, Forum St. Liborius, Grube 3
14.30 Uhr **Öffentliche Hausführung**, Theater Paderborn Westfälische Kammerspiele, Neuer Platz 6

- 15.30 Uhr **Des Kaisers neue Kleider**, Kartenreservierung unter Tel.: 05251/ 777112, weitere Infos: www.paderborner-puppenspiele.de, Kulturwerkstatt, Bahnhofstr. 64

- 19.30 Uhr **The Armed Man - A Mass for Peace**, VVK: Paderborner Ticket-Center, Marienplatz 2a, in der Kirche St. Heinrich, Nordstr. in Paderborn

- 20.00 Uhr **Konzert: Shubangi**, Wohlsein, Brückengasse 4, Einlass: 19 Uhr

- 20.00 Uhr **Atze Schröder**, PaderHalle, Heiersmauer 45

- 21.00 Uhr **Therapeutisches Tanzen - Endlich erwachsen!**, Kulturwerkstatt, Bahnhofstr. 64

- 21.21 Uhr **Danza oscura**, Hotel zur Senne, Bielefelder Str. 113

04. NOVEMBER 2018 SONNTAG

BAD WÜNNENBERG

- 14.00 Uhr **Lebhaft Geschichte**, Historischer Speicher, Stadtring 2

DELBRÜCK

- 10.00 Uhr **Schöninger Holztag und Energietage**, Mehrzweckhalle in Schöning, Schöninger Str.

- 12.00 Uhr **Herbstfest**, verkaufsoffener Sonntag, Innenstadt

- 15.00 Uhr **Die Schöne und das Biest - Das Musical**, VVK: Stadthalle Delbrück, Tel.: 05250/ 984141 oder unter www.stadthalle-delbrueck.de, Boker Str. 6

PADERBORN

- Workshop: **Gestrickte & gehäkelte Geschenke**, Infos u. Anmeldung unter: bernadettep@paderborn.com, 0172/ 1479627 o. 05251/ 5455219, Königsplatz 10

- 10.00 Uhr **Sonntagsbrunch**, Schützenhof, Schützenplatz 1

- 11.00 Uhr **11. Kreativer Kunstmarkt**, Hotel Aspethera, Am Busdorf 7

- 11.00 Uhr **Gotische Baukultur – ein europäisches Phänomen ohne Grenzen**, Diözesanmuseum, Markt 17

- 11.00 Uhr **"Afrikanische Kunst"**, das Atelier Manfred Claes-Schaefers, Im Dörener Feld 2f

- 11.00 Uhr **Film: Alpen**, Naturkundemuseum im Marstall, Im Schloßpark 9

- 15.00 Uhr **Die Pfalz Karls des Großen**, Museum in der Kaiserpfalz, Am Ikenberg

- 15.00 Uhr **Die Kulte tanzt**, Kulturwerkstatt, Großer Saal

- 18.00 Uhr **2. Kammerkonzert**, Audienzsaal im Residenzmuseum Schloß Neuhaus

05. NOVEMBER 2018, MONTAG

ALTENBEKEN

- 19.00 Uhr **Extremwandern in Neuseelands Norden**, Anmeldung erforderlich: VHS, Bahnhofstr. 5a, Tel.: 05255/ 120031, Aula Schulzentrum, Gardeweg 7

BAD LIPPSPRINGE

- 19.30 Uhr **Das schönste Mädchen der Welt**, Odin´s Filmtheater im Lippe-Institut

DELBRÜCK

- 20.00 Uhr **Breitbild-Panorama-Show: Kanada von Georg Krumm**, VVK: Tel.: 05250/ 984141 oder unter www.stadthalle-delbrueck.de, Stadthalle, Boker Str. 6

PADERBORN

- 17.00 Uhr **HNF-Workshop: Digitale Bildbearbeitung für Einsteiger**, Heinz Nixdorf MuseumsForum, Fürstenallee

- 18.00 Uhr **Montagsakademie: Kirche in Zeiten der Veränderung**, Auditorium Maximum, Theologische Fakultät Paderborn, Klingelgasse, Ecke Liboristr.

- 19.00 Uhr **Spitzbergen - Inseln im Eis**, Rathaus, Am Abdinghof 11

06. NOVEMBER 2018, DIENSTAG

BAD LIPPSPRINGE

- 15.00 Uhr **„100 Jahre Kino in Bad Lippspringe“**, Gaststätte Oberließ

PADERBORN

- 16.00 Uhr **HNF-Museumspädagogik: Undercover II - Die ungelösten Fälle des HNF**, Fürstenallee 7

- 17.00 Uhr **Infoabend: Duales Bachelor-Studium**, Anmeldung: info-pb@fhdw.de, FHDW, Fürstenallee 5

- 18.30 Uhr **Klöppeln**, 4 x DI, Info u. Anmeldung: Bildungsstätte IN VIA, Bahnhofstr. 19, Tel.: 05251/ 1228-18

- 19.00 Uhr **WP-Meetup**, Sputnik, Imadstr. 7

- 20.00 Uhr **SIXX PAXX® - Roxx Tour**, PaderHalle, Heiersmauer 45

- 20.00 Uhr **Nick Africano (NYC) - Live/Support: Tim Remmers**, Sputnik, Imadstr. 7

07. NOVEMBER 2018, MITTWOCH

PADERBORN

- 18.00 Uhr **After work chill out: Mit dem Skizzenbuch auf den Spuren der Gotik**, ohne Anmeldung, Skizzenbücher sind mitzubringen, Diözesanmuseum, Markt 17

- 18.00 Uhr **HNF-Workshop: Smartphones – Da geht noch was!**, Heinz Nixdorf MuseumsForum, Fürstenallee 7

- 19.30 Uhr **Kurse für Fortgeschrittene - Nähen mit Grundkenntnissen**, 6 x MI, Info + Anmeldung: Bildungsstätte IN VIA, Bahnhofstr. 19, Tel.: 05251/ 1228-18

- 19.00 Uhr **14. Paderborner Gesundheitsgespräche**, Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn, Husener Str. 46

- 19.00 Uhr **HNF-Vortrag: Algorithmen - Kern der digitalen Revolution**, HNF, Fürstenallee 7

- 19.00 Uhr **Cheeze - Treffen**, Sputnik, Imadstr. 7

- 19.30 Uhr **2. Sinfoniekonzert**, PaderHalle, Heiersmauer 45

- 19.30 Uhr **Quatschcouch**, Akademie, Giersstr. 31

08. NOVEMBER 2018, DONNERSTAG

BAD LIPPSPRINGE

- 20.00 Uhr **Die Unsichtbaren - Wir wollen leben**, Odin´s Filmtheater im Lippe-Institut

DELBRÜCK

- 19.30 Uhr **Welt-Uraufführung: Oskar Schindlers Liste**, VVK: Tel.: 05250/ 984141 o. www.stadthalle-delbrueck.de, Stadthalle Delbrück, Boker Str. 6

PADERBORN

- 09.00 Uhr **Step by step - selbst genäht**, 5 x DO, Info + Anmeldung: Bildungsstätte IN VIA, s.o.

- 11.00 Uhr **Eine Weihnachtsgeschichte**, Theater PB, Neuer Platz

- 16.00 Uhr **Nintendo Labo**, Stadtbibliothek, Am Rothoborn 1

- 16.00 Uhr **Offene Studienberatung**, keine Anmeldung erforderlich, FHDW, Fürstenallee 5

- 18.00 Uhr **Infoabend berufs begleitendes MBA-Studium (18 Monate)**, Anmeldung mit Betreff: MBA-Infoabend per E-Mail: info-pb@fhdw.de, FHDW, Fürstenallee 5

- 18.00 Uhr **HNF-Workshop: iOS 12 – Was ist neu?**, HNF, s.o.

- 18.30 Uhr **Dialoge im Museum**, Diözesanmuseum, Markt 17

- 18.30 Uhr **Chinesische Küche**, 1 x DO, Info + Anmeldung: Bildungsstätte IN VIA, s.o.

- 19.00 Uhr **Natur entdecken - Streifzüge zwischen Eggegebirge**, Weser, Sauerland und Senne, Anmeldung erforderlich, VHS, Am Stadelhof 8

- 19.30 Uhr **Schneidern: kreativ und modern**, 6 x DO, IN VIA Bildungswerk, s.o.

- 19.30 Uhr **Kreatives Töpfern - Ton in meiner Hand**, 6 x DO, Bildungsstätte IN VIA, s.o.

- 20.00 Uhr **Gute N8cht**, Anmeldung: Dekanaten Paderborn oder Büren-Delbrück, bartz@dekanat-pb.de oder leifeld@dekanat-bueren-delbrueck.de, Liboriusforum, Grube 3

- 20.00 Uhr **Christian Ehring**, PaderHalle, Heiersmauer 45

09. NOVEMBER 2018, FREITAG

BAD LIPPSPRINGE

- 19.30 Uhr **303**, Odin´s Filmtheater im Lippe-Institut

PADERBORN

- 09.00 Uhr **Eine Weihnachtsgeschichte**, Theater PB, Neuer Platz

- 10.00 Uhr **Frühstück in der AIDS-Hilfe**, Friedrichstr. 51

- 11.00 Uhr **Eine Weihnachtsgeschichte**, Theater PB, s.o.

- 15.00 Uhr **Bilderbuchkino - Lieselotte sucht einen Schatz**, Anmeldung Tel.: 05251/ 125-1900, IRuM - Öffentliche Bibliothek, Am Stadelhof 12

- 19.30 Uhr **DIE PRÄSIDENTINNEN**, Theater PB, Neuer Platz 6

- 20.00 Uhr **Jürgen von der Lippe**, PaderHalle, Heiersmauer 45

- 20.00 Uhr **"Bonfire - A Night With Rock Legends"**, Schützenhof, Schützenplatz 1

10. NOVEMBER 2018, SAMSTAG

BAD LIPPSPRINGE

- 12.00 Uhr **Landesfilmfestival**, Odin´s Filmtheater im Lippe-Institut

PADERBORN

- 07.00 Uhr **Trödel- und Hobbymarkt**, Parkplatz "Zur Gartenschau" im Schloß- und Auenpark

- 09.00 Uhr **Tag der offenen Tür der BENTELER-Ausbildung**, BENTELER Aus- und Weiterbildungszentrum, Marienloherstr. 27

- 09.00 Uhr **Ich bin, woran ich mich erinnere - Autobiografisches Schreiben**, 1 x SA, Bildungsstätte IN VIA, Bahnhofstr. 19, Tel.: 05251/ 1228-18,

EVENTS – Veranstaltungskalender

- 11.00 Uhr **Stadtrundgang**, ab Tourist Info
 11.00 Uhr **"Hans im Glück" Kindertheater mit Musik**, Kinder- und Computerbibliothek, Rosenstr. 13-15
 11.00 Uhr **Weihnachtskarten gestalten mit dem Grafiktablet**, Stadtbibliothek, Am Rothoborn 1
 14.00 Uhr **Dem Himmel entgegen - Gotische Kirchen als Ausdruck des Glaubens**, Anmeldung: Liborium, An den Kapuzinern 5-7, Tel.: 05251/ 1254462, E-Mail: anmeldung@liborium.de, Forum St. Liborius, Grube 3
 16.00 Uhr **Rumpelstilzchen**, Kartenreservierung unter Tel.: 05251/ 777112 o. www.paderborner-puppenspiele.de, Kulturwerkstatt, Bahnhofstr. 64
 19.30 Uhr **Chor Haste Töne singt D-Dur-Messe von Antonin Dvorák**, St. Heinrich-Kirche in Paderborn
 20.00 Uhr **Jürgen von der Lippe**, PaderHalle, Heiersmauer 45
 21.00 Uhr **Paderborner Honky Tonk® Kneipenfestival**, Innenstadt Kneipen
 21.30 Uhr **Marvin Brooks**, Theater Paderborn, Neuer Platz 6
 22.00 Uhr **Schwarzer Satellit mit DJ Stonie**, Sputnik, Imadstr. 7

11. NOVEMBER 2018, SONNTAG

BAD LIPPSPRINGE

- 10.00 Uhr **Landesfilmfestival**, Odin's Filmtheater im Lippe-Institut

BORCHEN

- 11.11 Uhr **ANTJE HUIBMANN**, Mallinckrodtthof Borchten, Mallinckrodtstraße 6

DELBRÜCK

- 17.00 Uhr **MARTINSUMZUG**, Platz am Himmelreich

PADERBORN

- 10.00 Uhr **Sonntagsbrunch**, Schützenhof, Schützenplatz 1
 11.00 Uhr **Trödel- und Hobbymarkt**, Parkplatz "Zur Gartenschau" im Schloß- und Auenpark
 11.00 Uhr **Film: Peter auf Knochenjagd**, Naturkundemuseum im Marstall, Im Schloßpark 9
 15.00 Uhr **Sagenhafte Quellen**, Anmeldung nicht erforderlich, Museum in der Kaiserpfalz, Am Ikenberg
 15.00 Uhr **Maunz' und Wuffs guter Tag**, Theater Paderborn Westfälische Kammerspiele, Neuer Platz 6
 16.00 Uhr **Theaterstarter8+ am Sonntag**, Anmeldung E-Mail: theaterpaedagogik@theater-paderborn.de, Theater Paderborn Westfälische Kammerspiele, Neuer Platz 6
 18.00 Uhr **64. MARTINSSPIEL MIT LATERNENUMZUG**, Masperrplatz vor der Heiersburg, Einzug in den Dom gegen 19.00 Uhr
 18.00 Uhr **Gans-lecker-Buffer**, Schützenhof, Schützenplatz 1
 18.00 Uhr **Das Scheißleben meines Vaters, das Scheißleben meiner Mutter und meine eigene Scheißjugend**, Theater PB, Neuer Platz 6
 19.30 Uhr **Kosmonautenquiz**, Sputnik, Imadstr. 7
 20.00 Uhr **Truck Stop - Jubiläums Tour**, PaderHalle, Heiersmauer 45

12. NOVEMBER 2018, MONTAG

PADERBORN

- 09.00 Uhr **LOOK IN! Firmenkontaktsmesse**, Universität Paderborn, Warburger Str. 100
 17.00 Uhr **Jetzt langt's!**, Anmeldung: spätestens sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn in der Geschäftsstelle, Der Paritätische Paderborn, Bleichstr. 39a
 17.45 Uhr **Deutsch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen (A2)**, 12 x MO + MI, Info + Anmeldung: Bildungsstätte IN VIA, Bahnhofstr. 19, Tel.: 05251/ 1228-18
 18.00 Uhr **Montagsakademie: Kirche in Zeiten der Veränderung**, Auditorium Maximum, Theologische Fakultät Paderborn, Klingelgasse, Ecke Liboristr.
 20.00 Uhr **WDR 5 - Kabarettfest**, PaderHalle, Heiersmauer 45
 20.00 Uhr **Text.Rakete mit Jay Nightwind**, Sputnik, Imadstr.7

13. NOVEMBER 2018, DIENSTAG

PADERBORN

- 09.00 Uhr **LOOK IN! Firmenkontaktsmesse**, Universität Paderborn, Warburger Str. 100
 17.00 Uhr **Jahresbelehrung - Infektionsschutzgesetz und Hygieneschulung für Personal in der Essensausgabe in Kinderbetreuungseinrichtungen/Schulmensen**, 1 x DI, Info + Anmeldung: Bildungsstätte IN VIA, Bahnhofstr. 19, Tel.: 05251/ 1228-18
 19.00 Uhr **Der "digitale Nachlass"**, Anmeldung erforderlich, VHS, Am Stadelhof 8

KUCHENMEISTER
Backtradition seit 1884

Zur Allerheiligenkirmes,
... zum Kuchenwerksverkauf !!!

Riesige Auswahl an Stollen und Kuchen...

Kuchenmeister Werksverkauf
Lange Wende 6 • 5194 Soest
Tel.: 02921 7808-770
www.kuchenmeister.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Montag - Freitag 08:00 - 19:00 Uhr
Samstag 08:00 - 14:00 Uhr

ALLERHEILIGENKIRMES vom 07. bis 11. November 2018

Bei allen Heiligen! Einmal im Jahr - und das fünf Tage lang - ereignet sich in der altehrwürdigen Hansestadt Soest geradezu Unglaubliches: Kirmestrubel in der Altstadt.

Ein Abend - unendliche Möglichkeiten auf Suberg's ü30 Party!

Paderborn. Stilvolles Ambiente mit tollem Sound- und Lichtsystem, dazu eine Auswahl an großen Tanzflächen, die keinen Musikwunsch offen lassen und jede Menge netter Leute - das ist Suberg's ü30 Party! Am 24. November verwandelt sich die Paderhalle wieder in eine atemberaubende Location und bietet Ausgehfreudigen ab 30 einen Treffpunkt für einen unvergesslichen Abend. Wieder mit dabei, ist der neu eingerichtete 80er & 90er Tanzbereich. Hier erwartet die Gäste Eurodance, Hip-Hop, Pop & Rock der Kultjahrenzehnte.



Auf Suberg's ü30 Party finden Sie genau die richtige Atmosphäre, um den Samstagabend stimmungsvoll zu verbringen. Ob ein prickelnder Sekt am Stehtisch, ein leckeres Bierchen an der Theke oder doch ein exotischer Cocktail auf einer der Tanzflächen - das großartige Programm sorgt nicht nur bei den Freunden für Herzklopfen - hier können einfach alle Singles, Paare und Gruppen den Abend genießen und ausgiebig feiern.

Die DJs sorgen auf allen vier Tanzflächen für ordentlich Stimmung und lassen bei den Gästen keine Wünsche offen. Die musikalische Vielfalt lässt den Liebhaber von Schlagern ebenso auf seine Kosten kommen, wie den der 80er/90er Floor, Disco-Hits oder clubbigen Housebeats. Die Mischung macht's auf Suberg's ü30 Party: Stimmungsvolle Tanzflächen, stylische Lounge Bereiche, vielfältige Gastronomie und tolle Gäste lassen den Abend unvergesslich werden.

Karten und Informationen zu Suberg's ü30 Party am 24.11.2018 ab 21.00 Uhr in der Paderhalle Paderborn gibt es unter www.mehr-als-eine-party.de, bei Ticket Direct, beim Paderborner TicketCenter und bei allen bekannten CTS-VVK-Stellen zum Preis von 14,-. An der Abendkasse können die Tickets für 15,- erworben werden. Einlass ab 27 Jahren.

Wer Karten zu diesem Event der besonders schönen Art gewinnen möchte, der schickt eine Postkarte an:

Redaktion HEGGEMANNMEDIEN
Stichwort „Suberg's ü30 Party“
Burgstr. 2 • 33175 Bad Lippspringe

Mit Angabe der Telefonnummer.
Einsendeschluss: 10.11.2018

Das Losverfahren entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Gewinnen Sie
5x 2 Karten**

- 20.00 Uhr **Broadway Nights**, PaderHalle, Heiersmauer 45
 20.00 Uhr **Kult Slam #56**, Kulturwerkstatt, Bahnhofstr. 64, Einlass: 19.30 Uhr
 20.15 Uhr **UCI Events - Royal Opera House London - La Bayadère**, UCI Kinowelt, Libori-Galerie, Kamp 30-32

14. NOVEMBER 2018, MITTWOCH

BAD LIPPSPRINGE

- 19.30 Uhr **303**, Odin's Filmtheater im Lippe-Institut

PADERBORN

- 09.00 Uhr **LOOK IN! Firmenkontaktsmesse**, Universität Paderborn, Warburger Str. 100
 20.00 Uhr **Smash It #11 - CoverSlam**, Sputnik, Imadstr. 7



Heute erscheint das
PADERBORNER
HEGGEMANNMEDIEN
JOURNAL
Redaktionsschluss ist
am 07. November 2018

MEHRTÄGIGE AUSSTELLUNG:

ab Freitag, 02.11. bis Sonntag, 11.11.2018
Fishing, Raum für Kunst, Kamp 21/ Kötterhagen, 15.00 - 20.00 Uhr

ab Montag, 05.11. bis Sonntag, 18.11.2018
„Afrikanische Kunst“, das Atelier Manfred Claes-Schaefers, Im Dörener Feld 2f, Täglich 10.00 - 13.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr

bis Donnerstag, 15.11.2018
Wolken - Malerei Eduard Schizle, März Manufaktur, Am Rothoborn 2, Di. - Fr.: 11.00 - 18.00 Uhr, Sa: 11.00 - 16.00 Uhr

bis Sonntag, 06.01.2019
Ötzi - Der Mann aus dem Eis, Naturkundemuseum im Marstall, Im Schloßpark 9, 10.00 - 18.00 Uhr

bis Sonntag, 13.01.2019
GOTIK Der Paderborner Dom und die Baukultur des 13. Jahrhunderts in Europa, Diözesanmuseum, Markt 17

bis Donnerstag, 31.01.2019
Ausstellung zum Cewe-Fotowettbewerb „Our world is beautiful“, Martinus im Park, Gartenschau, Mo. - Fr.: 14.00 - 18.00 Uhr, Sa., So. und Feiertags: 12.00 - 18.00 Uhr

Anmeldungen für das Grundschuljahr 2019/2020 Freie Schulwahl möglich

Paderborn. Ab Mittwoch, 7. November, bis einschließlich Freitag, 9. November 2018, laufen in der Stadt Paderborn die Schulanmeldungen für Kinder, die zwischen dem 1. Oktober 2012 und dem 30. September 2013 geboren sind. Auch noch schulpflichtige Kinder können in dieser Zeit angemeldet werden, wenn die Eltern überzeugt sind, dass das Kind schon schulfähig ist. Die Entscheidung über die vorzeitige Einschulung trifft dann die Schulleitung. Da die Schulbezirke aufgehoben worden sind, kann die Schule frei gewählt werden. Zur Anmeldung sind neben dem einzuschulenden Kind, die Geburtsurkunde oder das Familienstammbuch, die Elternbenachrichtigung und der vollständig ausgefüllte Anmeldebogen mitzubringen. Für die Schuluntersuchung kommt eine gesonderte Einladung vom Gesundheitsamt des Kreises Paderborn.



Lienen Recycling

Schrott und Metallhandel

Containerdienst

Zertifizierter Altfahrzeugdemontagebetrieb

Erstbehandlungsanlage für Elektro-Altgeräte

Zertifizierter Entsorgungsfachbetrieb

Seit fast genau fünf Jahren ist die Firma Lienen Recycling nun am Standort am Neuhäuser Weg in Bad Lippspringe ansässig.

Noch heute sind gelegentlich Kunden überrascht, an dieser Stelle nicht mehr „Gaulken, Kalli“ anzutreffen. Nach seinem plötzlichen Tod hatte Neffe Henning Reuter die Geschäfte des Onkels vorübergehend übernommen. Die beliebte und bekannte Anlaufstelle zur Entsorgung blieb so zur Freude vieler Kunden am Standort erhalten.

Im November 2013 war es dann soweit, das Unternehmen wurde von „Lienen Recycling“ aus Paderborn übernommen und Inhaber Torsten Lienen verlegte den Standort von der Stargarder Straße an die Bad Lippspringer Adresse. Unter seiner Leitung konnte Dank diverser Zertifizierungen ab Januar 2014 auch das Angebot erweitert werden. Durch den zugelassenen Fachbetrieb für Asbestarbeiten (TRGS 519) in Verbindung mit der BGR

5 Jahre in Bad Lippspringe



Pflaster-VerlegeService Koch

Inhaber
Christoph Hempelmann
Straßenbauermeister

Hohe Kamp 1
33175 Bad Lippspringe

Tel.: 0 52 52 / 97 17 99 0
Fax: 0 52 52 / 97 72 81 0



info@pflaster-verlegeservice.de
www.pflaster-verlegeservice.de

Zum 5-jährigen Jubiläum gratuliert



ISO 9001
Errichter EMA
Errichter Video

Sicherheitstechnik
HORN über 25 JAHRE

Neuhäuser Weg 7
D-33175 Bad Lippspringe

Tel.: +49 (0)5252 | 94 00 21
info@horn-sicherheitstechnik.de



Fachbetrieb für
Sicherheitstechnik
Mitglied im Netzwerk
„Zuhause sicher“

www.horn-sicherheitstechnik.de

128, Arbeiten in kontaminierten Bereichen besteht die Möglichkeit Sanierungen direkt fach- und sachgerecht auszuführen. Schadstoffsanierungen haben während des Abbruchs in den letzten 15 Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen. Mit dem fachgerechten Rückbau kann die Firma Lienen Altlasten sach- und fachgerecht sanieren.

Im Bereich Abbruch- und Entkerungsarbeiten sorgte das Lienen-Team nicht nur in allen Teilen Deutschlands sondern auch in den Niederlanden, in Belgien und in Schweden schon durch

gute Arbeit für sehr zufriedene Auftraggeber. Nicht nur durch die Mitgliedschaft im deutschen Abbruchverband e.V. ist das Team immer aktuell und professionell aufgestellt.

Der Firmensitz in der Badestadt ist im Laufe der letzten Jahre immer weiter gewachsen. Für fast jede Branche und jede Situation können Torsten Lienen und sein Team die passende Lösung bieten. Angefangen vom klassischen Containerdienst bis hin zur vollständigen Werksentsorgung und Abbruch, hier ist fast nichts unmöglich, deshalb zählt Lienen Re-

Torsten Lienen

Abbrucharbeiten



Zugelassener Fachbetrieb für
Asbestarbeiten nach TRGS 519
Schadstoffsanierung BGR128
Entkernung und Entsorgung

Torsten Lienen

info@lienen-recycling.de

Büro: Neuhäuser Weg 4

33175 Bad Lippspringe

Telefon: 0 52 52 - 41 37

Fax: 0 52 52 - 93 32 125

www.lienen-recycling.de



ycling als zuverlässiger Partner für Gewerbe, Handel, Industrie und Bauwirtschaft. Entsorgt wird alles aus einer Hand. Schwere Geräte in Form von eigenen Baggern, LKWs und Mulden bieten die technische Grundlage. Zwölf im Bereich Sach- und Fachkunde gut ausgebildete Mitarbeiter um Torsten Lienen bilden das hochmotivierte Team, das sich der Herausforderung stellt, Recycling auf hohem Niveau, effizient und umweltschonend durchzuführen. Im Privatkundenbereich erfolgt übrigens die klassische Annahme von Papier und Pappe sowie allen Arten von Metallen und Schrott.

Kurz vor Fertigstellung des neuen Betriebsgeländes haben Kunden am 10. November 2018 die Gelegenheit sich von 12 bis 18 Uhr über die Vielseitigkeit der Sanierung und der Entsorgung zu erkundigen und den Betrieb kennenzulernen. Für das leibliche Wohl von Jung und Alt sorgt ehrenamtlich die örtliche katholische Landjugendbewegung, welche durch die Unterstützung von den Firmen „Getränke Waldhoff & Voß“ aus Paderborn und der „Fleischerei Paul Schröder“ aus Bad Lippspringe, Getränke und Essen zu günstigen, familienfreundlichen Preisen anbieten können. Der Er-

lös der Veranstaltung kommt der Aktion „Lichtblicke“ des Senders „Radio Hochstift“ zu. Bereits heute spenden viele Lienen-Kunden indem sie ihre Rechnungsbeträge aufgerundet überweisen, und so mit dem Restgeld ein „Sparschwein“ füttern.

Am 30. November ist Kassensturz, dann wird die Summe ermittelt, die in Anwesenheit von „Radio Hochstift“ und uns als örtliche Presse direkt an „Lichtblicke“ übergeben wird. Natürlich werden wir später über den Einsatz der Spendengelder berichten, der ortsgebunden in Bad Lippspringe verbleiben wird.

Von Montag bis Freitag kümmert sich das Team von „Lienen Recycling“ in der Zeit von 9.00 bis 17.00 Uhr und am Samstag von 8.00 bis 14.00 Uhr durchgehend um eine professionelle Entsorgung.

Bei Fragen beraten Sie Torsten Lienen und sein Team gern unter der Telefonnummer 05252 / 4137. Weitere Infos finden Sie auch im Internet unter www.lienen-recycling.de.

BrandWart

www.brandwart.de

- Lichtkuppeln
- Lichtbänder
- RWA-Anlagen
- Lichtplatten

- Lieferung
- Montage
- Sanierung
- Wartung



Daimlerweg 3+5
59519 Möhnesee
Tel: 02924/87969-0
Fax: 02924/87969-11
info@brandwart.de

STRASSENBAU
VOGT



Vielseitig und kompetent
im Straßenbau!

Vogt Straßenbau GmbH & Co. KG
Dennis Vogt, Geschäftsführer

Benser Haide 22
33100 Paderborn-Benhausen
Telefon: 05252 9388200

www.vogt-strassenbau.de

Tiefbau | Straßenbau
Pflasterarbeiten

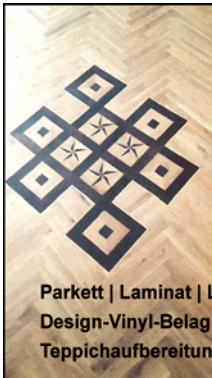
Gardinen Wasch Center

abnehmen - waschen - aufhängen

Vom Fachpersonal zu günstigen Preisen
Verkauf von Plisseeanlagen
Reinigung von Plissee u. Lamellenanlagen

Tel.: 0 52 50 / 75 10

Christiane Schrader, Delbrück-Boke · www.gardinenwaschcenter.de



Parkett Wiersma

Matthias Wiersma
Westenholzer Str. 63 | 33129 Delbrück
Mobil: 0157-87455278
info@parkett-wiersma.de
www.parkett-wiersma.de

Parkett | Laminat | Linoleum | PVC
Design-Vinyl-Belag | Teppichboden | Estrichreparaturen
Teppichaufbereitung | Teppichläuferreinigung | Polsterreinigung

Winter-Check ab sofort bei uns!



Autohaus Kolodziej

Ersatzteile und Reparaturen aller Fabrikate
Bösendammsweg 9 · 33129 Delbrück · Tel. 0 52 50 / 77 73
Öffnungszeiten: Mo-Fr 8-18 Uhr · Sa 8-13 Uhr

Neue (T)Raumdecke in nur 1 Tag!



Besuchen Sie unsere Ausstellung
Do. 15.00-18.30 Uhr · Sa. 11.00-14.00 Uhr

schnell und
sauber montiert

Zimmerdecken · Beleuchtung · Zierleisten

PLAMECO Fachbetrieb Scherf

Berghöfen 2 · 33129 Delbrück-Bentfeld (an der Kirche) · 05250 / 7089670



Autohaus Niggemeier

VERKAUF:
Opel Jahreswagen
Opel Nutzfahrzeuge Jahreswagen
Gebrauchtwagen aller Fabrikate

SERVICE:
Opel Service Partner
Achsvermessung 3 D
Klimaanlagen-Service, Klima-Wartung
Reparaturen speziell auch Opel Nutzfahrzeuge
Karosserie- und Lackierarbeiten
Smart Repair
Scheibenreparatur
Original Teile und Zubehör
Reifen Service - Reifen Hotel
TÜV-Abnahme täglich
Hol- und Bring-Service und Autovermietung
24 Stunden Abschleppdienst
Fahrzeug-Aufbereitung

Waßmannsweg 3 · 33129 Delbrück

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 07:30-18:00

Sa. 08:00-12:00

Telefon: 05250 98560



Ihr Partner für erneuerbare Energie!

Ihr Profi für Photovoltaikanlagen und Autoladestationen!

LMD New Energy
Schlehenweg 22
33129 Delbrück

Tel. 05250 - 5173239

Fax 05250 - 5173241

info@lmd-energy.de

www.lmd-newenergy.de

HERBSTFEST in Delbrück am 04. November 2018

Verkaufsoffener Sonntag



Delbrück (DEMAG). Am Sonntag, 04. November ist es wieder soweit: Das Herbstfest lädt mit einem Aktionsprogramm rund um Wald, Jagd, regionalen Produkten und tollen Aktionen für Kinder in die Delbrücker Innenstadt ein. Das Programm für die ganze Familie haben die Geschäftsleute der Delbrücker Marketinggemeinschaft e.V. (DEMAG) auf die Beine gestellt. „Tolle Aktionen rund um den Herbst gibt es für Jung und Alt in der gesamten Delbrücker Innenstadt“, unterstreicht Henry Kosche vom Organisationsteam des Delbrücker Herbstfestes. Die rollende Waldschule, der Uhu-Mann, die Jagdhornbläser, der Shanty-Chor aus Steinheim und Puppenspieler Uwe Natus stimmen die Besucher facettenreich auf die Zeit zwischen Sommer und Winter ein. Darüber hinaus werden in der „Westfälischen Runde“ an der Langen Straße regionale Produkte angeboten. Im Veranstaltungsraum der Stadtparkasse präsentiert sich das Haus Lebensfreude aus Westenholz mit einer Cafeteria und lädt mit selbstgebackenem Kuchen und Kaffee ein. Der Rotary-Club Paderborn-Bürener Land wird an diesem Sonntag Adventskalender für einen guten Zweck verkaufen. Die Spendensumme geht u.a. an die „Handicap Kidz“ in Delbrück.

Viele tolle Aktionen in der Innenstadt
Ab 13 Uhr findet in der Innenstadt Delbrücks das Aktionsprogramm für Jung und Alt statt. Karussells, Hüpfburgen, Mandel- und Crepesstände, Quad-Fahren für Kinder und ein Schubkarrenkürbisrennen, lassen den Sonntag einen Tag für die ganze Familie werden. Der Marktkauf Kosche präsentiert sich mit einer Kürbis-, Donut- und Wurfaktion. Mit trendigen Angeboten und Super-Aktionen für Jung und Alt zeigen ihre Leistungstärke die Einzelhändler.

Westfälische Runde - Regionale Produkte werden auch in diesem Jahr in der Westfälischen Runde an der Stadtparkasse angeboten. Köstlichkeiten wie Reibekuchen, Bratkartoffeln mit Spiegelei, Westfälische Burger sowie Kartoffeltornados und Honig sind ebenso im Angebot wie Kartoffeln, Kürbisse und Zwiebeln aus eigenem Anbau. In den Veranstaltungsraum der Stadtparkasse lädt das Haus Lebensfreude aus Westenholz mit selbstgebackenem Kuchen und Kaffee ein.

Hegering Delbrück gibt Informationen rund um die heimische Jagd - Auf dem Platz an der Stadtparkasse wird über die Themen Niederwild-

jagd im Delbrücker Land, Jagdhunde, Hegemaßnahmen und vieles mehr informiert, was mit der Jagd zusammenhängt. Neben der „rollenden Waldschule“ an der über den Lebensraum Wald unterrichtet wird, ist ein lebendiger Uhu eine weitere Attraktion für

Jung und Alt. „Ein besonderes Anliegen des Hegerings Delbrück ist es, hervorzuheben, dass die Jäger im Besonderen für die Hege und Pflege der heimischen Wildtiere und deren Lebensraum Verantwortung zeigen“, so Alexander Stamm vom Hegering Delbrück.

PROGRAMM DELBRÜCKER HERBSTFEST:

- 13:00 – 18:00 Uhr **Verkaufsoffener Sonntag** im Delbrücker Einzelhandel **Start vieler Aktionen** in der Delbrücker Innenstadt
- 13:00 – 18:00 Uhr **Westfälische Runde** mit regionalen Produkten
Parkplatz Stadtparkasse Delbrück
- 13:00 – 18:00 Uhr **Cafeteria des Haus Lebensfreude** im Veranstaltungsraum der Stadtparkasse Delbrück
- 13:00 – 18:00 Uhr **Hegering Delbrück** mit der rollenden Waldschule und Eulen-Mann, Parkplatz Stadtparkasse Delbrück
- 13:00 – 18:00 Uhr **Schubkarrenkürbisrennen**
Lange Straße, Kreisverkehr Himmelreichallee
- 13:00 – 18:00 Uhr **Quadfahren für Kinder** „Ich will Spaß - ich geb Gas!“
Platz am Himmelreich
- 13:00 – 18:00 Uhr **Verkauf von Adventskalender** des Rotary Club Paderborn Bürener Land für einen guten Zweck
Neuer Platz Thülecke
- 14:00 – 15:00 Uhr **Jagdhornbläser Delbrück**
Parkplatz Stadtparkasse Delbrück
- 14:30 – 16:30 Uhr **Shanty-Chor MC Harmonie Steinheim**
Parkplatz Volksbank Delbrück-Hövelhof
- 15, 16 und 17 Uhr **Puppenspieler Uwe Natus**, Café Müller, Oststraße

Wir öffnen Türen.



AUTOMATIKTÜREN FENSTER & TÜREN FASSADEN

Horton Automatiktüren GmbH Tel.: 02944 / 58 78 10
M. Neumann Fax: 02944 / 58 78 11
Am Grubebach 19 www.horton-automatik.de
33129 Delbrück - Westenholz kontakt@horton-automatik.de



Große Auswahl!
Schahtag sonntags von 11-18 Uhr
Parken Sie gegenüber dem
Landrestaurant Schnittker.

Formpflanzen Schnittker

Baumschul-Manufaktur

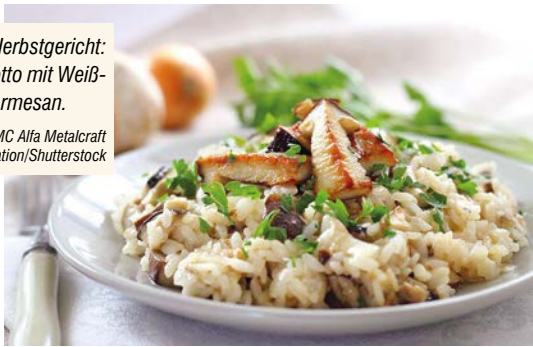
Hans-Josef Schnittker 33129 Delbrück Mobil: 0 151 - 53 26 28 23
Schöninger Straße 93 Tel.: 0 52 50 - 55 40 hjs@formpflanzen-schnittker.de

www.formpflanzen-schnittker.de

So schmeckt der Herbst Steinpilze, Kürbisse und Co. bringen Abwechslung in die Küche

Leckeres Herbstgericht:
Steinpilzrisotto mit Weißwein und Parmesan.

Foto: djd/AMC Alfa Metalcraft Corporation/Shutterstock



Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und zusammen mit den Steinpilzen fein zerkleinern. Bei frischen Pilzen, diese vorher putzen und mit Küchenpapier abreiben. Alles mit Risottoreis, Wein und Gemüsebrühe in einen Topf geben, den Schnellgardeckel aufsetzen und verschließen. Den Topf auf höchster Stufe der Kochstelle aufheizen, bis die notwendige Aufheiz-Temperatur erreicht ist, den Herd zurückdrehen und das Gericht eine Minute garen lassen. Anschließend den Topf zur Seite stellen, von selbst drucklos werden lassen und den Deckel abnehmen. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Butter, Petersilie und Parmesan unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kastanien fallen von den Bäumen und die letzten Äpfel werden geerntet. Mit dem Herbst steigt die Lust auf pikante Gerichte mit saisonalem Gemüse. Kürbisse, Pilze, Wirsing, Fenchel oder Nüsse bringen Vielfalt in die Küche. Nun schmecken Zwiebelkuchen, Lauchauflauf, Kürbissuppe oder Wildbraten mit Semmelknödeln, Rotkohl und herzhaften Soßen.

Auch Steinpilze, die im Herbst unter Kiefern und Fichten in unseren Wäldern wachsen, veredeln mit ihrem festen Fleisch und fein-nussigen Aroma Suppen und Risotto. Mit einem Schnellgardeckel wie dem "Secuquick softline" von AMC ist ein Steinpilzrisotto besonders schnell zubereitet. Der Deckel macht aus allen Töpfen mit passendem Durchmesser einen sicheren Schnellkochtopf. Je nach Rezept

und Kochprogramm - Soft oder Turbo - kann man mit ihm beim Zubereiten der Speisen bis zu 80 Prozent Zeit und bis zu 50 Prozent Energie sparen. Infos sowie viele Rezepte zum Downloaden gibt es unter www.kochenmitamc.info/rezepte/saison.

REZEPTIDEE: STEINPILZRISOTTO

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe
25 g getrocknete
oder 250 g frische Steinpilze
250 g Risottoreis
100 ml trockener Weißwein
400 ml Gemüsebrühe
1/2 Bund Petersilie
50 g Butter
30 g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer

Noch einfacher lässt sich dieses und andere Herbstgerichte mit der mobilen Hightech-Kochplatte Navigenio zubereiten. Die Kochplatte steuert zusammen mit einer Überwachungseinheit am Deckel den gesamten Kochprozess vollautomatisch. So kann man während des Kochens andere Dinge erledigen, ohne Angst haben zu müssen, dass etwas anbrennt oder überkocht. Über Kopf auf den passenden Topf gesetzt, verwandelt sie sich in einen kleinen Backofen. (djd).

Grüne Lichtblicke statt Alltagsgrau

Rezepttipps: mit Spinat für farbenfrohe Genussmomente sorgen

Wenn die graue Jahreszeit aufs Gemüt schlägt und dicke Regentropfen an die Fenster peitschen, ist Nervennahrung gefragt. Allerdings nicht in zuckerreicher Form, sondern mit vielen Vitaminen und weiteren wertvollen Bestandteilen. Spinat ist ein echtes Power-Food unter den Gemüsen, das dennoch oft unterschätzt wird. Dabei weckt der Klassiker nicht nur Erinnerungen an sorglosere Kindertage, sondern lässt sich kreativ, vielseitig und immer wieder anders zubereiten. Mit nur drei Zutaten und einfachen Rezepten sind Spinatgerichte schnell auf den Tisch gezaubert. Sie schaffen Genussmomente ohne viel Zeit- und Arbeitsaufwand.

Allzweckwaffe für schnelle und leckere Gerichte

Ganz schnell aus dem Tiefkühler auf Herd und Teller kommt der grüne Blubb als leckere Allzweckwaffe, die Klein und Groß mundet. Wie wäre es beispielsweise mit dem gerösteten Lieblingsbrot, Spinat und obendrauf einem

frisch gebratenen Spiegelei? Auch Pilze, die in den Herbstwochen überall frisch angeboten werden, munden in Kombination mit Spinat immer gut. Noch eine Rezeptidee: Mit dem grünen Klassiker aus der Kindheit, mit würzigem Räucherlachs und einem knusprigen Rösti kann man sich ein Stück Geborgenheit nach Hause holen.

REZEPTIDEE: RÖSTI MIT SPINAT UND RÄUCHERLACHS

Drei Zutaten (für zwei Personen):

300 g festkochende Kartoffeln
eine halbe Packung
„iglo Blattspinat Frischkäse“
200 g Räucherlachs
4 EL Öl
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und mit einer Küchenreibe grob in eine Schüssel reiben.

- Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen

und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Danach die Kartoffelmasse leicht ausdrücken (die Masse sollte feucht, aber nicht wässrig sein).

- Die Kartoffelmasse teilen, so dass man 4 kleine Rösti formen kann.

- Eine Pfanne heiß werden lassen. 2 EL Öl hineingeben und 2 Teile der Kartoffelmasse in die Pfanne geben, mit einem Pfannenwender andrücken. Die Rösti sollten maximal einen halben Zentimeter dick sein, damit sie schön knusprig werden.

- Sobald der Rand des Rösti leicht braun wird, einmal wenden.

- Den „iglo Blattspinat mit Frischkäse“, wie auf der Packung beschrieben, zubereiten.

- Den Räucherlachs aus dem Kühlschrank holen und alles zusammen auf einem Teller anrichten.

Noch ein Tipp: Anstelle von Räucherlachs können Hobbyköche auch einen selbst gemachten Kräuterquark zum Rösti und Spinat reichen. (djd).



ENTENKEULEN

Es hat wenig Fett und kaum Kalorien. Entenfleisch ist nicht nur vom Geschmack her ein Genuss. Unsere Köche servieren die Entenkeulen mit Klößen und Rotkohl.

Jeden Tag vom 11.11. bis 23.12. von 18:30 bis 21:30 Uhr

MEHR INFORMATIONEN:

info@graeflicher-park.de oder Tel.: +49 52 53.95 23-0

GRÄFLICHER PARK GmbH & Co. KG

Brunnenallee 1 | 33014 Bad Driburg | graeflicher-park.de

Spinat-Risotto mit feiner Parmesanote

Schnell und lecker: Das Spinat-Risotto gelingt garantiert, und das in weniger als einer halben Stunde.

Drei Zutaten (für zwei Personen):

150 g Risotto-Reis
50 g geriebenen Parmesan
100 g iglo Rahm-Spinat
400 ml Wasser
2 EL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 2 EL Öl in einen heißen Topf geben und den Risotto-Reis glasig anschwitzen.

- Mit Wasser aufgießen und ca. 15 Minuten bei geringer Temperatur unter permanentem Rühren köcheln lassen.

- Den "iglo Rahm-Spinat" gefroren in das Risotto geben und für weitere 5-7 Minuten köcheln lassen.

- Zum Schluss den Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem Teller servieren. (djd)



FEINES VOM WILD

Im November wird es Wild auf unseren Tellern. Verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit den Köstlichkeiten, welche dieser spezielle Genuss zu bieten hat.

Im November | 3-Gang-Menü | ab 18 Uhr | € 39,- p.P.

MEHR INFORMATIONEN:

info@graeflicher-park.de oder Tel.: +49 52 53.95 23-0

GRÄFLICHER PARK GmbH & Co. KG

Brunnenallee 1 | 33014 Bad Driburg | graeflicher-park.de



IFS

**Institut für
Schlafstörungen**

Diagnostik und Beratung

Dr. Wilfried Böhnig
Facharzt Innere Medizin
Pneumologie
Somnologist European Sleep
Research Society
Expert in Sleep Medicine

An der Jordanquelle 22
33175 Bad Lippspringe
Tel. 05252 2687466
Fax 05252 2687467
E-Mail: ifs.boehning@web.de
www.schlafmed.de

Gesund durch den Winter Jetzt gegen Grippe impfen lassen

Die Grippesaison rückt näher. Wer sich vor den Influenza-Viren schützen will, sollte sich rechtzeitig impfen lassen. „Im Winter ist der Körper häufig durch Erkältungen geschwächt, eine Impfung ist dann nicht möglich“, sagt Dr. Thomas Wöhler, Betriebsarzt der Barmenia Versicherungen. „Die beste Zeit für eine Gripeschutzimpfung ist deshalb der Herbst.“ Empfehlenswert ist der jährliche Pieks vom Hausarzt grundsätzlich für alle Altersgruppen, besonders wichtig ist die Impfung aber für Risikogruppen. Dazu gehören über 60-Jährige, chronisch Kranke sowie Personen, bei denen berufsbedingt ein besonders hohes Ansteckungsrisiko vorliegt. Denn im Gegensatz zu einer normalen Erkältung ist die Virusgrippe eine schwere Erkrankung, die lange dauern kann. Sie beginnt meist schlagartig mit starken Kopf- und Gli-

derschmerzen, hohem Fieber und trockenem Husten. Daraus können sich eine Bronchitis, eine Neben- oder Stirnhöhlenentzündung, in schweren Fällen sogar eine Lungenentzündung entwickeln. Deshalb ist die Gripeschutzimpfung für viele mittlerweile selbstverständlich geworden. Der Impfstoff ist gut verträglich, nach ein bis zwei Wochen ist der Schutz aufgebaut. Aber auch wer sich nicht impfen lässt, kann das Ansteckungsrisiko senken. Denn der Grippe-Erreger wird beim Sprechen und Husten oder durch direkten Hautkontakt übertragen. Regelmäßiges und gründliches Händewaschen unterbricht diesen Übertragungsweg. Wer sich zudem gesund ernährt und in der kalten Jahreszeit oft an der frischen Luft bewegt, ist gegen die Grippe besser gewappnet. Weitere Informationen unter www.barmenia.de (txn.)

**Wir behandeln ab sofort auch
Kiefergelenksblockaden / Klickgeräusche (CMD / TMD)**

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an uns!

**Logopädiezentrum
Dahl**

Marina Lüeke
Im Sudahl 11
33100 Paderborn

Telefon: 05293 931 99 66
Fax: 05293 931 90 63

info@logopaediezentrum-dahl.de
www.logopaediezentrum-dahl.de

Nächtliche Gefährdung des Herzrhythmus durch Atmungsstörungen im Schlaf

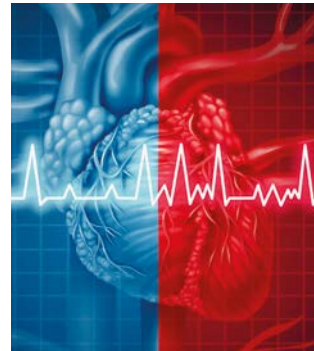
Schlaganfallrisikoanalyse hinsichtlich Vorhofflimmern

Schlafbezogene Atmungsstörungen wie besonders das Schlafapnoe-Syndrom mit ausgeprägtem Schnarchen stellen ein hohes Risiko für verschiedenste Herzrhythmusstörungen dar. Dazu zählt besonders das Vorhofflimmern (VF), das sehr häufig zusammen mit dem Apnoesyndrom auftritt und ein hohes Gefahrenpotential beinhaltet.

Was ist Vorhofflimmern?

Beim Vorhofflimmern kommt es zum unregelmäßigen Zusammenziehen der Muskelfasern im Herzvorhof. Dadurch wird die Fließgeschwindigkeit des Blutes in den Vorhöfen stark gemindert, so dass sich Blutgerinnsel (Thromben!) in den Vorhöfen bilden können. Teile der Thromben können sich ablösen und über die Blutgefäße im Körper überall verteilt werden. Gelangen sie z.B. ins Gehirn und verlegen dort ein Blutgefäßes, spricht man von einem Schlaganfall.

Während eines Atemstillstandes (Apnoe) erfolgt zwar weiterhin die Arbeit der Atemmuskeln im Brustkorb und Bauchbereich (Zwerchfell), ohne dass jedoch Atemluft in die Lungen kommen kann, weil die oberen Atemwege verschlossen sind. Dies erzeugt einen erheblichen Unterdruck im Brustkorb und führt augenblicklich zu einem massiven Rückstrom von venösem Blut zum Herzen. Dadurch werden die Vorhöfe deutlich erweitert. Im Zusammenhang mit dem Atemstillstand kommt es zu einer maximalen Stimulation des autonomen Nervensystems – primär zu Beginn einer Apnoe des Parasympathikus (Nervus vagus) mit entsprechender Verlangsamung des Herzschlages (Bradykardie) und zum Ende der Apnoephase zu einer Stimulation des Sympathikus mit daraus resultierender Herzfrequenzbeschleunigung (Tachykardie). Dieser



Altersunabhängig bestehen zusätzliche Risikofaktoren für das Auftreten von Vorhofflimmern:

- Bluthochdruck mit Übergewicht
- Koronare Herzkrankheit in Verbindung mit Herzinsuffizienz
- Diabetes mellitus Typ II – besonders wenn dieser schwer einstellbar ist
- Bereits eingetretener Schlaganfall in der Vorgeschichte mit dem Risiko des Auftretens eines zweiten Schlaganfalls

Bei Vorliegen der Risikofaktoren Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes Typ II beträgt das Risiko für ein klinisch bedeutsames Schlafapnoe-Syndrom ca. 80 %!

Von ärztlicher Seite wird daher dringend empfohlen, nicht nur auf das Vorliegen von VF zu achten, sondern wegen der erwähnten Zusammenhänge der Risikofaktoren mit einem Schlafapnoe-Syndrom auch für dieses eine Screening-Untersuchung zu veranlassen.

Diese Empfehlung gilt besonders für Menschen, bei denen bereits VF nachgewiesen wurde.

Der Erfolg bei einer gezielten Behandlung des Schlafapnoe-Syndroms ist erwiesenermaßen sehr hoch!

In der nächsten Ausgabe informieren wir über das Thema Migräne und Schlaf.

www.schlafmed.de

rasche Wechsel zwischen den beiden Komponenten des autonomen Nervensystems führt zu einer ausgeprägten elektrischen Instabilität im Herzleitungssystem.

Diese beiden Faktoren (Erweiterung der Herzvorhöfe und elektrische Instabilität) werden als wesentliche Auslöser für das bei Schlafapnoe häufig beobachtete Vorhofflimmern angesehen.

Wussten Sie dass...

- Vorhofflimmern der gefährlichste einzelne Risikofaktor für Schlaganfall und gefäßbedingte Demenz ist?
- 25 – 30 % aller Schlaganfälle VF zurückzuführen sind?
- In Deutschland mehrere 10.000 Schlaganfälle zu verhindern wären, wenn das Vorhofflimmern rechtzeitig erkannt würde?
- Selbst kurze Episoden von Vorhofflimmern die Bildung von Blutgerinnseln im Herzvorhof ermöglichen?

Herz außer Takt

HERZWOCHEN 2018
1. bis 30. November

Herzvorträge am 8. und 28. November in Bad Lippspringe Herzrhythmusstörungen im Mittelpunkt

Bad Lippspringe. Unter dem Motto „Herz außer Takt“ stehen die bundesweiten Herzwochen 2018 der Deutschen Herzstiftung. Vorhofflimmern ist nach Angaben der Herzstiftung mit ca. 1,8 Millionen Betroffenen die häufigste Herzrhythmusstörung und eine ernst zu nehmende Erkrankung.

Das Medizinische Zentrum für Gesundheit (MZG) Bad Lippspringe bietet zusammen mit der Deutschen Herzstiftung in diesem Jahr zwei öffentliche Vorträge zu den Herzwochen an.

Am Donnerstag, dem 8. November, spricht um 18.00 Uhr Chefarzt PD Dr. med. Karsten Schulze von der Karl-Hansen-Klinik zum Thema „Luftnot: Sind Rhythmusmedikamente gefährlich?“. Veranstaltungsort ist das Lippe-Institut, Arminiuspark 7, in Bad Lippspringe.

Am Mittwoch, dem 28. November, referiert Dr. med. Barbara Steffens, Leitende Abteilungsärztin Kardiologie der Klinik Martinusquelle, um 18.00 Uhr zum Thema „Herz außer Takt. Wie ge-

fährlich sind Herzrhythmusstörungen?“. Veranstaltungsort ist die Klinik Martinusquelle, An der Martinusquelle 10, Bad Lippspringe.

Bei beiden Veranstaltungen ist die Beauftragte der Deutschen Herzstiftung, Gerti Koch, vor Ort. Beim Vortrag in der Klinik Martinusquelle ist außerdem Margit Sternagel vom Ortsverein Bad Lippspringe des Deutschen Roten Kreuzes zugegen. Der Eintritt zu beiden Vorträgen ist frei; eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



BEAUTY & WELLNESS

Saunagänger leben länger



Wer regelmäßig in der Sauna schwitzt, kann auch sein Leben verlängern, zeigen medizinische Studien.

Foto: Gütegemeinschaft Saunabau, Infrarot und Dampfbad e.V., Wiesbaden/akz-o

In die Sauna zu gehen, ist längst nicht mehr nur mit allgemeinem Wohlbefinden und Wellness gleichzusetzen. Wer regelmäßig in der Sauna schwitzt, kann auch sein Leben verlängern, zeigen medizinische Studien. Durch das Saunabaden wird das Risiko, an modernen Volkskrankheiten, wie Herzinfarkt und Demenz, zu erkranken, erheblich verringert. Auch wird die Entstehung freier Radikale gehemmt und so der Alterungsprozess der Zellen verlangsamt.

Wissenschaftlich belegt

Regelmäßige Sauna-Besuche wirken sich positiv auf Herz und Kreis-

lauf aus. Die Belastung des Saunabadens auf den Herz-Kreislauf wird oft viel zu hoch eingeschätzt. Doch Forscher haben herausgefunden, dass regelmäßiges Saunabaden das Risiko, einen plötzlichen Herztod zu erleiden oder an den Folgen einer koronaren Herzkrankheit zu sterben signifikant senkt. Durch die trockene Hitze in der Saunakabine wird die Erweiterung der Gefäße gefördert und die Durchblutung des Körpers angeregt. Die Sauerstoffversorgung des Herzens verbessert sich, sodass das Herz insgesamt effektiver arbeitet. Auch im Kopf hält die Sauna fit. Neben einem gesunden Lebensstil schützt ebenso regelmäßiges Saunabaden

wirkungsvoll vor Demenz – dies belegt eine groß angelegte Studie der Universität Ostfinland. Wer die Sauna also so oft wie möglich nutzt, hat deutlich bessere Chancen, bis ins hohe Alter gesund und leistungsfähig zu bleiben. Um von der Sauna zu profitieren, sind das Aufheizen der Sauna auf 70°C bis 90°C sowie zwei bis drei Gänge à 10-15 Minuten zu empfehlen. Auch die anschließende Abkühlung ist wichtig. Infrarotbäder wirken sich auch sehr positiv auf die Gesundheit aus. Schmerzreduzierung und Muskelentspannung sind hier zu nennen. Außerdem steigert dies die Stoffwechselprozesse, die Blutgefäße erweitern sich und die Durchblutung und Entgiftung des Körpers werden erhöht.

Wer unsicher ist, ob häufige Saunagänge gut für ihn sind, sollte sich vor einem Sauna-Besuch ärztlichen Rat einholen.

Die gesundheitlichen Vorteile kann man sich ganz einfach selbst ins eigene Zuhause holen. Nur die RAL-geprüfte Sauna sichert dauerhaft höchste Qualität in den eigenen vier Wänden. Die Gütegemeinschaft Saunabau, Infrarot und Dampfbad e.V., der namhafte deutsche Saunahersteller angehört, verleiht seit fast 40 Jahren das RAL-Gütezeichen auf Basis von 30 Qualitätskriterien und bietet dem Verbraucher wichtige Orientierung beim Saunakauf. (akz-o)

Schönheit von innen und von außen

Reine Buttermilch kann das Wohlbefinden und ein gesundes Hautbild unterstützen

Gerade in der kalten Jahreszeit ist es für das Wohlbefinden wichtig, dem Körper etwas Gutes zu tun. Reine Buttermilch beispielsweise kann dazu beitragen, die Haut wieder zum Strahlen zu bringen. Und das nicht nur durch den Verzehr - denn sie eignet sich auch als Basis für entspannende Bäder und pflegende Gesichtsmasken.

Reinigende Wirkung

Bereits Sumerer, Inder, Babylonier und Ägypter tranken vor mehr als 4.500 Jahren reine Buttermilch. Seit jeher unterstützt sie nicht nur das innere Wohlbefinden, sondern auch die äußere Schönheit. Dafür sind auch das beinhaltete Calcium und Vitamin B2 verantwortlich. Calcium unterstützt die Zellerneuerung und Vitamin B2 trägt zur Erhaltung normaler, schöner Haut bei. Ein schöner Teint unterstützt gerade während der dunklen Jahreszeit das Befinden. Durch den täglichen Verzehr von reiner Buttermilch kann sich nicht nur die Struktur der Haut verbessern,

sondern sie hat auch eine reinigende Wirkung von innen heraus und lässt Unreinheiten verschwinden. "Als größtes Organ des Menschen ist die Haut auch für einen Großteil der Atmung verantwortlich. Sie schützt unter anderem vor Bakterien, Keimen und physischen Einwirkungen von außen", erklärt die Hamburger Dermatologin Dr. Susanne Steinkraus das Geheimnis der Buttermilch. Eine reine Haut gelte als attraktiv und jugendlich und sie trage dazu bei, sich jung und fit zu fühlen. "In der Buttermilch sind unterschiedliche B-Vitamine B2, B5 und B12. Sie helfen der Haut maßgeblich, sich regelmäßig zu regenerieren und Umwelteinflüssen, wie zum Beispiel der Sonne, zu trotzen und ihre umfassende Funktionalität zu behalten", so Steinkraus. Sie unterstütze die Haut dabei, gegen einen zu schnellen Alterungsprozess und gegen Faltenbildung vorzugehen.

Natürlicher Calciumlieferant

Der Körper benötigt Calcium als Bau-

stein für normale Knochen und Zähne. Reine Buttermilch unterstützt den Körper daher beim Erhalt eines strahlenden Lächelns. Zusätzlich hilft das Calcium bei der Zellteilung und bei der körpereigenen Lipidproduktion. Dadurch neigt die Haut weniger zu Trockenheit und wirkt deutlich frischer. Folglich sollte man sich ausreichend Zeit nehmen, um Körper und Seele etwas Gutes zu tun. Zudem ist reine Buttermilch als Basis für entspannende Bäder genau das Richtige nach einem anstrengenden Tag - auch die Haut wird es einem danken.

Maske der Kleopatra

Zutaten: 1 Eigelb, 4 EL reine Buttermilch, 1 TL Bienenhonig, Kieselerde, lauwarmer Kamillentee. Eigelb, Buttermilch und Bienenhonig mit Kieselerde zu einem Brei verrühren. Beim Auftragen die Augen freilassen. 15 Minuten einwirken lassen, mit lauwarmem Kamillentee abwaschen und Haut danach leicht einfeuchten. (djd)

EIN TAG NUR FÜR MICH

Wellnessoase in der Region

DRIBURG THERME *Wo der Mensch sich wohlfühlt!*

Wohlfühlen im Heil- und Thermalwasser!

Verbraucherinformationen zum Qualitätszeichen auf www.sauna-bund.de

Entspannung im Saunaparadies!

Montag	14.00 - 22.00 Uhr
Dienstag - Freitag	10.00 - 22.00 Uhr
Samstag, Sonn- u. Feiertag	10.00 - 20.00 Uhr
Samstag (Oktober-März)	10.00 - 22.00 Uhr
jeden 1. Freitag im Monat	10.00 - 24.00 Uhr
Kerzenscheinsauna und FKK-Badeabend	
jeden Mittwoch Damensauna	18.00 - 22.00 Uhr

Georg-Nave-Str. 24 | 33014 Bad Driburg | Tel. 05253-70116 | www.driburg-therme.de

GERADE IN DER KALTEN JAHRESZEIT IST ES FÜR DAS WOHLBEFINDEN WICHTIG, DEM KÖRPER ETWAS GUTES ZU TUN.

Foto: djd/Molkerei Alois Müller/Shutterstock/Africa Studio

GRÄFLICHER PARK
HEALTH & BALANCE RESORT

DAY SPA FRÜHPACKAGE ANGEBOT
ab **53€** p.P.

URLAUB VOM ALLTAG
Kombinieren Sie Ihren Tag im Day Spa mit unserem vielfältigen Frühstücksbuffet im „Caspar's“ und einer sanften 20-minütigen Rückenmassage. Buchbar von Montag bis Freitag, nicht an Feiertagen.

ANMELDUNG UNTER:
info@graeflicher-park.de oder Tel.: +49 52 53.95 23-0
GRÄFLICHER PARK GmbH & Co. KG
Brunnenallee 1 | 33014 Bad Driburg | graeflicher-park.de

Comedian Sertaç Mutlu kommt mit seinem Debütprogramm nach Paderborn „Passiert das nur mir?“ bietet Comedy mit Lachgarantie

Sertaç Mutlu ist ein wahres Überraschungspaket. Der junge Comedian aus der Comedy-Hauptstadt Köln begeistert vom ersten Moment, wenn er auf die Bühne tritt. Er schafft es wie kaum ein anderer, blitzschnell in die unterschiedlichsten Rollen zu schlüpfen, und das ohne sich zu verkleiden. Das Publikum ertappt sich selbst dabei, sich vor Lachen zu biegen, wenn Sertaç eben noch der typische Dönermann war und urplötzlich als der aufgepumpte Besitzer eines Fitnessstudios daherkommt.

Die Zuschauer weiß der Newcomer mit seiner Fähigkeit durch Gestik, Mimik und seinem riesengroßen Talent mit der Stimme zu arbeiten, zu überzeugen. Und wenn die Zuschauer einer Comedy-Show überzeugt werden bedeutet das einfach, dass sie jede Menge Spaß haben.

Sertaç Mutlu reist ab Frühjahr 2018 mit seinem Debütprogramm „Passiert das nur mir?“ quer durch Deutschland um auf unzähligen Comedy-Bühnen zu zeigen, wie viel Spaß ihm das Bespaßen seiner Besucher macht. Ohne die typischen Klischees zu bedienen schafft der Comedian es, seine Freude auf sein Publikum zu übertragen. Wer ihn einmal erlebt hat versteht sofort, warum ihn viele als den „sympathischen Knuddelbären mit den Bambiaugen“ bezeichnen. Trotz seiner Bambiaugen sitzen die Gags von Sertaç dank seiner rotzfrechen Attitüde und seine unerschöpfliche Themenvielfalt, und das ganze auch noch generationsübergreifend.

Sein Comedy-Talent katapultierte ihn beim „NDR Comedy Contest“ und bei den „NightWash Talent Awards“ ins Finale. Seitdem ist Sertaç Mutlu ein gern gesehener Gast auf Comedy-Bühnen im ganzen Bundesgebiet.

Sertaç Mutlu tritt am 18. November 2018 um 20 Uhr in der Kulturwerkstatt in Paderborn auf. Er präsentiert sein neues Bühnenprogramm „Passiert das nur mir?“ erstmals in der Stadt. Die Eintrittskarten sind bei allen bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich, Online sind die Tickets unter www.planb-tickets.de sowie www.eventim.de buchbar.

GEWINNSPIEL - 2x 2 Eintrittskarten

Einfach eine Postkarte an Redaktion HEGGEMANNMEDIEN
Stichwort „Comedian SERTAC MUTLU“
Burgstr. 2 • 33175 Bad Lippspringe. **Einsendeschluss: 06.11.2018**
Das Losverfahren entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Viel mehr als nur Schminke: DKMS LIFE schenkt Lebensfreude und Selbstwertgefühl

look good feel better Kosmetikseminare für Krebspatientinnen in der Gynäkologischen/Onkologischen Tagesklinik Woltersdorf-Wüllner Paderborn.

Die Diagnose Krebs, die jährlich rund 230.000 Frauen in Deutschland erhalten, bedeutet nicht nur den Kampf mit dem Überleben, sondern auch einen täglichen Kampf mit dem Spiegelbild. Denn die Krebstherapie mit Chemo- oder Strahlenbehandlung führt zu drastischen Veränderungen des Aussehens. Durch Haarausfall, Verlust von Wimpern und Augenbrauen oder Hautirritationen verlieren viele Frauen ihr Selbstbewusstsein und fühlen sich zusätzlich von der Krankheit gezeichnet.

In den kostenfreien look good feel better Kosmetikseminaren von DKMS LIFE gemeinnützige Gesellschaft mbH erhalten Krebspatientinnen Hilfe zur Selbsthilfe im Umgang mit den äußeren Veränderungen während der Krebstherapie. Professionelle, geschulte Kosmetikexpertinnen zeigen den Krebspatientinnen Schritt für Schritt, wie sie die äußerlichen Folgen der Therapie kaschieren können: von der Reinigung und Pflege der oft sehr empfindlichen Haut, dem Auftragen der Grundierung und natürlichen Nachzeichnen der ausgefallenen Augenbrauen und Wimpern bis hin zum Abdecken von Hautflecken, die aufgrund der Bestrahlung entstanden sind. Darüber hinaus werden die maximal zehn Teilnehmerinnen in dem rund zweistündigen „Mitmachprogramm“

anschaulich zum Thema Tücher und Kopfschmuck beraten.

Alle Patientinnen nehmen aktiv am Seminar von DKMS LIFE teil, das heißt, sie schminken sich selbst, um ein Gefühl für den Umgang mit den Produkten und deren Anwendung zu gewinnen. Die Kosmetikexpertin hilft ihnen dabei. Dabei geht es nicht um das perfekte Make-up, sondern um ein natürliches und frisches Aussehen für den Alltag und ein Stück Normalität. Die Teilnehmerinnen werden ermutigt, wieder einen Blick in den Spiegel zu werfen und das Erlernte auch im Anschluss an das Seminar umzusetzen. Denn für Krebspatientinnen ist Kosmetik oft viel mehr als nur Make-up – sie kann Therapie und Lebenshilfe sein.

Die Teilnahme und eine Tasche mit 13 hochwertigen Kosmetikprodukten, die auf die einzelnen Schritte des Programms abgestimmt sind, sind für die Patientinnen kostenfrei.

Unternehmen der Kosmetikindustrie unterstützen als Kooperationspartner das Patientenprogramm look good feel better wesentlich und tragen erheblich zum Erhalt und Ausbau bei. DKMS LIFE Partner sind u. a. Astor, Chanel, Christian Dior, CLR, Douglas, Eau Thermale Avène, Elizabeth Arden, Estée Lauder, ghd, Lancaster, Iavera, L'Oréal, Manhattan, Schwarzkopf und Shiseido.

Das look good feel better Kosmetikseminar für Krebspatientinnen in Therapie in der Gynäkologischen/

Onkologischen Tagesklinik Woltersdorf-Wüllner bietet DKMS LIFE am 06.11.2018 um 15:00 Uhr an.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Information und Anmeldung bei Gynäkologische/Onkologische Tagesklinik Woltersdorf-Wüllner
33100 Paderborn | Frau Petra Weber
Telefon 05251 864355

Weitere Termine und Infos zu den Schminktippis unter www.dkms-life.de.

Über DKMS LIFE - DKMS LIFE gemeinnützige Gesellschaft mbH wurde 1995 gegründet. Die gemeinnützige Organisation ist eine Tochtergesellschaft der DKMS und bietet das internationale Programm look good feel better, das in 26 Ländern weltweit unter den gleichen Leitsätzen kostenfreie Kosmetikseminare für Krebspatientinnen veranstaltet, an Bundesweit organisiert DKMS LIFE jährlich in mehr als 300 medizinischen Einrichtungen rund 1.400 look good feel better Kosmetikseminare für Krebspatientinnen in Therapie. Ziel ist, möglichst vielen krebskranken Mädchen und Frauen damit Hoffnung und Lebensmut zu schenken, um sie während ihrer Therapie zu unterstützen und ihren Heilungsprozess positiv zu beeinflussen. Über 140.000 Krebspatientinnen wurde bereits eine Teilnahme ermöglicht. Für ihre Arbeit ist die gemeinnützige Organisation DKMS LIFE auf Spenden angewiesen.

MARTINI-MARKT vom 09. bis 11. November 2018



Hubert Montag
Tudorfer Fleisch und Wurstwaren seit 1877

Im Combi-Markt Niederntudorf • Telefon: 0 29 55 / 219

- Eigene Herstellung
- Hausmacher Wurstwaren
- Internationale Spezialitäten
- Reichhaltiges Käseangebot

Schmecken muss es!!

Vetrauen **Qualität** **Geschmack**

Salzkotten. Wenn es am zweiten Novemberwochenende heißt: „Salzkotten ruft Dich!“, wissen die Salzkottenerinnen und Salzkottener der Martinimarkt ist eröffnet. Das älteste Stadtfest der Sälzerstadt begrüßt vom 09. bis 11. November wieder zahlreiche Besucherinnen und Besucher.

Wie in jedem Jahr dürfen sich Groß und Klein auf das traditionelle Hüttendorf im Herzen der Innenstadt, auf dem Markplatz vor dem Rathaus, freuen. 2018 werden die sechs Partnerschaftskomitees der Stadt Salzkotten die acht Hütten federführend an allen drei Tagen bewirten. Gelockt wird mit Spezialitäten und Köstlichkeiten aus den verschiedenen Regionen der Partnerstädte.

Beaujolais, Bärlauch- und Rotweinsalze aus Frankreich – das Komitee Belleville hat noch so manch andere Leckereien im Gepäck. Bei klirrender Novemberkälte darf eine Aufwärmung von innen nicht fehlen. Die Hütte Cery-la-Foret und Scharmede bereitet Ihnen gerne einen Apfelpunsch mit oder ohne Calvados oder eine Tasse „Heiße Landfrau“ zu. Normannische Zwiebel-suppe, Camembert und dazu ein Glas Cidre bekommen Sie bei den Städte-

partnerfreunden Cartigny L'Épinay und Verlar. Aus Österreich kennen wir Schnaps, Käse- und Wurstspezialitäten – Seefeld wird für deftiges Flair in Salzkotten sorgen.

Defzig wird es auch an der Hütte Brüssow, mit Schmalzbröten, sauren Gurken und Apothekerschnaps. Bystrice pod Hostýnem wartet nicht nur mit tschechischen Reibeplätzchen, Gulasch oder Silovice auf – das Partnerschaftskomitee verwandelt eine weitere Hütte zur Tombola mit tollen Gewinnen. Süß und regional wird es

in der Hütte der Imkerei Lenzmeier zu gehen.

Das Hüttendorf hat für alle Geschmäcker etwas zu bieten und schafft die Möglichkeit, kulinarisch andere Länder und andere Traditionen kennenzulernen. Getreu dem diesjährigen Martinimarkt-Motto „Winterlicher Lichtenwald“ erstrahlt auch das stimmungsvoll dekorierte Hüttendorf im winterlichen Glanz. Geöffnet haben die Hütten am Freitag ab 15:00 Uhr, Samstag ab 14:00 Uhr sowie am verkaufsoffenen Sonntag ab 13:00 Uhr.



Bauunternehmung
steinhagen

Tiefbau • Straßenbau

Viel Spaß beim Martini-Markt!

Telefon 0 29 55 / 74 38-0
www.steinhagen-bau.de



HÜTTENDORF
SALZKOTTENS
STÄDTEPARTNERSCHAFTEN

13 BIS 18 UHR
SONNTAG
VERKAUFS
OFFEN

MARTINI
KIRMES

SALZKOTTEN
LEUCHTET
GLANZVOLLE
INNENSTADT

Kreativität und Entspannung bei der VHS in der Vorweihnachtszeit

Paderborn. In der Vorweihnachtszeit bietet die VHS wieder zahlreiche Kurse an, die sich mit der Herstellung von originellen Geschenken und Weihnachtsdekoration beschäftigen oder einfach zur Entspannung in der ruhigen Jahreszeit beitragen.

„Mach mehr aus alten Büchern“ ist zum Beispiel ein Kurs, der sich am 02.11.2018 von 18.00-21.45 Uhr in der VHS in der Busdorfschule mit dem Upcycling von alten Büchern beschäftigt. Jeder hat zu Hause Bücher, die keinen Platz mehr im Regal finden, aber zu schade zum Wegwerfen sind. Ver helfen Sie diesen Büchern zu neuem Glanz und einer neuen Verwendung. Mit Hilfe einfacher Faltechniken werden die Buchseiten so bearbeitet, dass anschließend ein ansprechendes optisches Motiv zum Vorschein kommt. So entsteht ein dekoratives Kunstwerk oder ein besonderes Geschenk, dass auf dem weihnachtlichen Gabentisch sicher nicht unbeachtet bleiben wird. Gebühr: 12,10 Euro.

Oder begeistern Sie doch einmal Ihre Familie und Freunde mit einem selbstgemachten Adventskranz. Im Kurs „Adventliche Kränze, selbst gewickelt“ am 17.11.2018 von 09.00-12.45 Uhr in der VHS in der Busdorfschule bekommen Sie Anleitungen und Ideen zur Herstellung individueller Adventskränze. Dazu werden viele verschiedene duftende Sorten Tannen- und Koniferengrün verwendet. Bei der Dekoration mit schönen Kerzen, Zapfen, kleinen Christbaumkugeln, Schmuckbändern

oder Äpfeln sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Ein kreativer Vormittag mit weihnachtlicher Anmutung, an dem man herrlich entspannen und noch einen besonders schönen Kranz mit nach Hause nehmen kann, um den man ganz sicher beneidet wird. Gebühr: 12,10 Euro.

Etwas ganz Besonderes ist natürlich auch immer wieder eine selbst hergestellte Radierung. Der Workshop „Einführung in die Geheimnisse des Tiefdrucks“, des beliebten und langjährigen VHS-Dozenten Friedrich Hockamp bietet am 10. und 11.11.2018 jeweils in der Zeit von 10.00-16.45 Uhr in der VHS am Querweg Anfängern eine Einführung in die verschiedenen Techniken der Radierung und Eingeweihten Gelegenheiten zur Verfeinerung der Drucktechnik. Mitzubringen sind: Arbeitskittel und umsetzbare Skizzen. Es entstehen zusätzliche Kosten für Kupferplatten, Druckpapier und Druckfarbe. Eine Preisliste ist bei der VHS erhältlich. Der Workshop kostet 56,30 Euro (ermäßigt: 42,70 Euro).

Sinnliche Momente und kunstgeschichtliche Einblicke verspricht der Vortrag „Rom“ von Mechthild Beike, der im Rahmen der Vortragsreihe Kunststädte Italiens am 20.11.2018 von 16-18 Uhr in der VHS am Stadelhof stattfindet. Schon kurz nach seiner Ernennung bewegte Papst Julius II die ehrgeizigsten Pläne. Mit dem Neubau des Petersdoms wollte er nicht nur die größte und prachtvollste Kirche schaffen. Auch in Sachen Kunst

kannte Julius II. keine Grenzen und beauftragte die größten Künstler der Zeit, darunter Michelangelo und Raffael. In ihnen und in Leonardo da Vinci sahen schon die Zeitgenossen die drei Künstler, die die Kunst der Renaissance zur Vollendung brachten.

Obwohl sich der eigenwillige Michelangelo, der sich vor allem als Bildhauer verstand, nur ungern zur Malerei bewegen ließ, schuf er mit der Bemalung der Sixtinischen Decke ein gigantisches Werk der Malereigeschichte. Raffael, der vom Erfolg verwöhnte Jüngling, erhielt den Auftrag, die päpstlichen Gemächer auszumalen. Hier entstand eines seiner berühmtesten Werke, die Schule von Athen. Im Auftrag des Papstes malte er außerdem die Sixtinische Madonna, deren Puttenfiguren heute den meisten Menschen bekannt sind.

Die Referentin stellt besonders die Werke Michelangelos und Raffaels in den Mittelpunkt ihres Vortrags. Außerdem wirft sie einen Blick auf die gesellschaftlichen Hintergründe der Zeit der Renaissance in Rom. Der Eintritt kostet 10,00 Euro. Während des Vortrags lädt die VHS alle Teilnehmenden zu Kaffee, Tee, Kaltgetränken und Keksen ein.

Ein ganz besonderer Spaß für Kinder und ihre Eltern ist auch immer wieder der Kurs „Wir basteln ein Lebkuchenhaus“ der am 15.12.2018 in der Zeit von 11-13 und von 14-16 Uhr zweimal im Historischen Rathaus stattfindet und 8,50 Euro kostet. Mit einer

erwachsenen Begleitperson können Kinder aus vorgebackenen Lebkuchenplatten ein Häuschen bauen, dieses mit vielen bunten Süßigkeiten bekleben und mit nach Hause nehmen. In beiden Kursen sind noch einige wenige Plätze frei. Die Lebensmittelkosten

pro Kind sind in der Teilnahmegebühr enthalten. Für die Begleitpersonen stehen Kaffee, Tee sowie Kaltgetränke zur Verfügung.

Anmeldungen für alle genannten Kurse nimmt die VHS unter 05251/ 8758610 und www.vhs-paderborn.de entgegen.





Schon auf Kurs?!
www.vhs-paderborn.de

Weiterbildung!

Muss ich haben.

EDV, Sprachen, Gesundheit, Wirtschaft, Beruf, Gesellschaft, Politik, Kultur, Kreativität, Studienfahrten und vieles mehr.

Kursprogramm und Anmeldungen
www.vhs-paderborn.de
oder bei der VHS-Geschäftsstelle,
Am Stadelhof 8 | 33098 Paderborn
Fon 052 51 - 8 75 86 10



Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.

Selbstverteidigung in Paderborn mit WingTsun Kung-Fu!



TAG DER OFFENEN TÜR

4. November 2018

TAGESANGEBOT:
Bei Anmeldung trainierst
du zwei Monate gratis!

Thema: Selbstverteidigung

(mit WingTsun Kung-Fu)

Die Aktion:

WingTsun steht für Selbstverteidigung und Kampfkunst. Besuche uns an unserem Tag der offenen Tür und erfahre mehr über unsere Angebote für Kinder und Erwachsene.

Unser Tagesangebot:

Bei Anmeldung trainierst du zwei Monate gratis!

Wann

Am Sonntag,
den 04.11.2018
von 15:00 - 20:00 Uhr

Wo

WingTsun-Akademie
Neuhäuser Str. 61B
33102 Paderborn

Was wir immer dabei und griffbereit haben, ist unser Körper. Damit wir ihn zur Selbstverteidigung und in Notsituationen einsetzen können, müssen wir ihn fit halten und unsere körperlichen Waffen – unsere Arme, unsere Beine – durch gezieltes Training regelmäßig trainieren und schärfen. Durch Schlag und Trittkrafttraining am Polster steigern wir deine Fitness und schärfen deine Waffen.

Du lernst Distanz übergreifend, auf technisch immer besser werdenden Gegnern, auf bewaffnete Individuen oder einer Gruppe von Angreifern zu reagieren – nicht nur indem du zu einem harten Angriff oder Gegenangriff ansetzt, sondern auch mit Strategie und Taktik, die Kraft und Überzahl der Gegner für deine Zwecke nutzt.

Durch das Umsetzen dieser Fähigkeiten und Übersicht der Zweikampfsituationen, wird dein Handeln immer präziser, du wirst präsenter und kannst Gefahren frühzeitig verbal oder körperlich zu deinen Gunsten lösen. Besuche uns an unserem Tag der offenen Tür und erfahre mehr über unser Angebot für Kinder und Erwachsene.

Wir freuen uns auf deinen Besuch!



MARKTPLATZ

Der Kleinanzeigen-Markt



VERKÄUFE

Kl. Wohnzimmer-Wohnwand, weiß m. schwarzen Absetzungen/modern, Neuzustand, Preis VS, Tel.: 02944/ 974110 oder 0151/ 57637625

Große Ölgemälde, 185 x 100 cm (Auerhahnbalz), 140 x 110 (Poststation), 100 x 85 cm (fröhliche Weinprobe), 100 x 80 cm (Heideblühen), Preis VHB, Tel.: 0160/ 8513759

Küchenhängelampe, Porzellan weiß m. Glasschirm, Aufhängung Messing, Preis VS, Tel.: 02944/ 974110 oder 0151/ 57637625

Alte Kuckucksuhr, mit Pendel und Melodie, 150 Euro, Tel.: 0160/ 8513759

Alter Gefrierschrank, 240 L., 7 Schubladen, von Lieberr, Selbstabholer, Tel.: 0151/ 75054229

Steuern?

Wir machen das.

VLH.

Gerhard Böddeker
Beratungsstellenleiter

Detmolder Straße 96
33175 Bad Lippspringe
Gerhard.Boeddeker@vlh.de

05252 3906



www.vlh.de

Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

Essservice, Mitterteich-Bavaria, weiß mit Goldrand, 12 Essteller, 12 Suppenteller, 12 Salatschüsseln, 6 Gemüse/Kartoffelschüsseln, 2 Fleischplatten, 2 Saucieren, 1 große Suppenterrine, 85 Euro, Tel.: 0160/ 8513759

4 Barhocker, schwere Ausführung, Holz/Eisen, Preis VS, Tel.: 0160/ 8513759

CD Regal, Maße, 55 x 16 x 36cm, je 60 CD x 6, zu 15 Euro, stapelbar. Vorwerk-Teppichreiniger, externes Gerät, 50 Euro. Damenkleidung, Größe 42/44, hochwertig, Marken, modern. Neuwertige Schuhe, Größe 43, Tel.: 05252/ 9331528 ab 18 Uhr

Restaurantauflösung: Groß- und Kleininventar zu verkaufen, Tel.: 0160/ 8513759

Redaktionsschluss ist am Mittwoch, den 07.11.2018

9 Ölgemälde, Größen von 60 x 80 bis 100 x 200 cm, Preise VB, Tel.: 0160/ 8513759

Aluminium-Profile, L.: 6 m, T.: 5 cm, B.: 6 cm, Gewicht 9 kg. Die Profile sind geeignet für PV-Anlage, sowie für viele andere Zwecke wie z.B. Vordächer, Zäune u. vieles mehr, günstig zu verkaufen, Preis VHB, Tel.: 0171/ 7733360

Anmachholz, 20 bis 25 cm lang, ideal auch für kleine Terrassenöfen, in 3 kg, 5 kg oder 7 kg Raschelsäcken, garantiert ohne Nägel, Lieferung ab 10 Sack möglich, 0,50 Euro/kg, Tel.: 0152/ 01709917

Wunderschöne 3-sitzer, 2-sitzer Polstergarnitur, dazu Hocker, Preis 250 Euro, Tel.: 0160/ 8513759

Ess-Service, Bavaria, 12-teilig, ca. 80 J., 100 Euro VHB, Tel.: 05252/ 2219

Mountainbike Phoenix Outdoor, 26 Zoll, Räder mit guter Bereifung, 21 Gänge, Kettenschaltung, Federgabel, Beleuchtung sowie Bremsen etc. alles funktionstüchtig, 40 Euro VHB, Selbstabholer, Tel.: 05258/ 931270 oder Mobil: 0176/ 96725159

Bizerba Steaker, Tischgerät, wenig gebraucht, 95 Euro, Tel.: 0160/ 8513759

Katalyofen „Variolux“, Gasheizgerät, Wärmeabgabe 4,2 kW, Gasverbrauch 30 g/h maximal, 50 bar, für 5 + 11 kg-Flaschen, H.: 75, B.: 43, T.: 50 cm, 45 Euro, Tel.: 0160/ 8513759

10 Tische, 75 x 120 cm, je 33 Euro. 4 variable Tische, zusammen 190 x 300 cm, einzeln 85 x 150 cm, schwere Ausführung, zus. 200 Euro. 3 Säulentische, 75 x 120 cm, je 55 Euro, Tel.: 0160/ 8513759

E-Bike, 26er, 5 Gänge, Farbe schwarz, Batterie defekt, VHB 200 Euro, Tel.: 02955/ 1057

Heißwasserbad, 2 Kammer mit Einsatz und Deckel, 75/80/60 HBT, 120 Euro, Tel.: 0160/ 8513759

3 Raimund Wail Uhren vergoldet, je 80 Euro, Tel.: 0171/ 1091451

Esszimmertisch ausziehbar mit 2 Stühlen (Farbe: nußbraun), Tischlänge 1,50 m, Breite 0,90 m, Höhe 0,75 m, Länge ausgezogen 1,95 m. Tischuntergestell Massivholz, Tischplatte Frunierholz, Stühle Massivholz, Allgemeinzustand sehr gepflegt, 60 Euro VHB, Selbstabholer, Tel.: 05258/ 931270 oder Mobil: 0176/ 96725159

HD-SAT-Receiver, Twin Tuner, mit Aufnahmefähigkeit und anderer Sender sehen, neuwertig. Kinderspielzeug, 2 Umzugskartons voll, Tel.: 0174/ 7447207

2 Fernseher Samsung, 90 cm, je 70 Euro. Receiver, 20 Euro. Hänge-Lampen, VHB, Tel.: 0157/ 55245794

1 Trimmfahrrad, 1 Jahr alt, mit Leistungsanzeige, 140 Euro, Tel.: 05254/ 4954

Pflegeleichte Balkon- und Terrassenprofile aus Kunststoff in heller Ast-Holzoptik mit Befestigungsmaterial, preisgünstig, VHB, Tel.: 05251/ 892041

Kaufe Gold, Silber, Zinn, Design, Münzen, Schmuck, Bernstein, Kunst (z.B. Bilder, Figuren), Militaria (Orden, Fotos), Armbanduhren, Asiatika, Afrika, altes Spielzeug uvm.

Fa. Dipl.-Kfm. Marc Hagedorn
Mühlenstraße 32 | Paderborn
Di. und Do. 13.00 - 18.00 Uhr
oder nach Vereinbarung
0171 / 3830863 u. 05251 / 5431513
info@kunsthandel-hagedorn.de

Heimorgel zu verkaufen, Tel.: 05252/ 6610

Wegen Größenänderung, Herren Wintergarderobe, Mäntel, Anzüge, Hosen, Blazer, Jacken usw. Gr. 52-54. Damen Lederjacken, Ledermäntel, Kleider, Röcke, Jacken, Blusen und vieles mehr. Verdienstorden, Uhren, alte Schreibmaschine, Aktenvernichter, Kassettenrekorder, Fernglas, usw. nach Vereinbarung günstig abzugeben, Tel.: 05251/ 21701, Mo. 11-14 Uhr, Di. 12-15 Uhr, Mi. 11-13 Uhr, Sa. 14-19 Uhr

Alter Kupferwaschkessel zu verkaufen, Durchmesser: 70 cm, Tel.: 05231/ 57577

Anhänger- vermietung
FCC Andreas Erdmann
Sie finden uns in der Otto-Stadler-Str. 10 in Paderborn!
Fon: 0 52 51 / 33 516
Otto-Stadler-Str. 10 · 33100 Paderborn
www.anhaenger-erdmann.de

Antike Gussöfen und Ersatzteile (z.B. Einlegeringe, Rosten usw.) zu verkaufen, Tel.: 05231/ 57577

Verkaufe Kaminofen, Tel.: 0157/ 59440251

Gefrierschrank, Lieberr, 3,5 Jahre alt, 185 l, 6 Fächer, no frost, Gerät muss also nicht manuell abgetaut werden, NP 789 Euro, VHB für 200 Euro, Tel.: 0160/ 5877959

VERSCHIEDENES

Wir haben uns gesehen, du hast gelacht und weißt, dass ich dich meine. Komm einfach mal rein.

Suche Münzen, Briefmarken, Postkarten, Telefonkarten, Orden, Abzeichen, Medaillen, Feldpost, Zinn, alte Krüge usw., alles anbieten, Tel.: 0179/ 9869337

Wer hat Haushaltsgegenstände, Werkzeug, Gartenbedarf, Angelzubehör, Bettwäsche, Tischdecken u. gut erhaltene Kleidung zu verschenken oder günstig abzugeben? Tel.: 0176/ 43025694

Sammler kauft Münzen und Medaillen aller Art, wie z.B. 5 & 10 DM Münzen, D-Mark Geldscheine. Außerdem Silbermünzen und Goldmünzen zu Tagespreisen! Gerne auch ganze Münzen Sammlungen und Nachlässe - Bitte alles anbieten! Tel.: 05252/ 9893112

Zu verschenken! 50er Jahre Nähmaschine, eingelassen in Tisch, mit Tretrantrieb, gewartet und voll funktionsfähig, Selbstabholer, Tel.: 05252/ 7954

Sammler kauft Gemälde der Maler Josef Struck, Willy Lucas, Georg Lucas, J. Dominicus, H. Weitzner, K. Matern, Feith, Ehl und von anderen Paderborner Malern sowie Bilder mit Paderborner Motiven. Bitte alles anbieten! Tel.: 05252/ 9893112

Wer hat eine gut erhaltene, stabile Staffelei abzugeben? Wir freuen uns über Ihren Anruf, Tel.: 05252/ 8398212

Jung gebliebener 51-jähriger sucht ein Blinddate mit einer Frau, Tel.: 0163/ 9648141, Traut euch!

Ich bin auf der Suche nach günstigen und gut erhaltenen Schallplatten, LPs und Singles (Rock und Pop), Tel.: 0176/ 84646362

Können Sie helfen? Für unsere Kleiderkammer benötigen wir dringend Winter-Bekleidung für Damen & Herren! Infos unter: 05251 / 13093-13



Antikes, historisches u. nostalgisches gesucht: Gemälde, Ölbilder, antikes Glas, Porzellanfiguren, alte Technik, Postkarten, Fotos, antike Werbung, Design, hist. Fotos u. Dokumente, Porzellan u. Glas, antikes Spielzeug, hist. Bücher, Tel.: 0179/ 9869337 oder 0160/ 2633835

Wer hat Interesse an der Gründung einer Selbsthilfegruppe im Bereich „Depression“? Bitte meldet Euch mit Vornamen und E-mail-Adresse an Stefan: oecolomix@web.de

Schallplatten, Vinyls gesucht, Rock - Beat - Soul - Jazz - Modern Jass - LPs, Singles, Sammlungen, ab 1950er Jahre, keine Deutschen Platten, keine Klassik, nur Englisch, CDs, alles von Direstraits gesucht: Platten für DJ's, Ausländische Exemplare, Live-Aufnahmen, Poster, Tickets, usw. Tel.: 0160/ 2633835

Zahle Höchstpreise für Goldschmuck, Alt- & Bruchgold, Zahngold, Bernstein, Münzen, Silber, Armbanduhren, Bronzen, Porzellanfiguren, Zinn, Militaria, Gemälde, altes Spielzeug u.v.m.

C. Hagedorn, Mobil: 0171 3140632
Tel.: 05254 8076176
Von-Ketteler-Str. 10a
33106 PB/Elsen - großer Parkplatz
www.pader-antik.de

KLEINANZEIGEN

bitte schriftlich per Email senden an:

kleinanzeigen@heggemannmedien.de

Junge Frau, 35 Jahre alt, nett, lieb, sehr gut aussehend, schlank sucht ein netten, lieben Partner für sich u. ein guter, lieber Freund/Vater für Ihre 10-jährige Tochter. Bitte alle Zuschriften mit Foto, Tel.: 0152/ 25434248

Kaufe alte Orden, Urkunden, Ehrenzeichen, Medaillen, Pässe, Fotos & Fotoalben, Schirmmützen, Helme, Uniformen, Degen, Säbel, Dolche & Reservistenkrüge. Zahle z.B. für EK 1 bis 250 Euro, Fotoalben bis 500 Euro, Deutsches Kreuz Nachlass ab .2000 Euro, Ritterkreuznachlass ab 7.000 Euro. Zahle für Schirmmützen bis 1.000 Euro und Uniformen bis zu 2.500 Euro. Bitte alles anbieten, sehr diskrete und seriöse Abwicklung! Tel.: 05252/ 9157896

Sammler sucht alles z.B. aus Haushaltsauflösungen & Nachlässen wie z.B. alte Armbanduhren & Taschenuhren, Porzellan, Bilder, Zinn, Bücher, Möbel, Postkarten, Münzen u.v.m. Bitte alles anbieten! Tel.: 05252/ 9893112

AUTOMARKT

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen
03944-36160 · www.wm-aw.de Fa.

Weitere Anzeigen finden Sie auf der KFZ-Seite 7

STELLENMARKT

Putzhilfe gesucht, 1 x wöchentlich flexibel, ab sofort, 3-5 Std. vormittags, für priv. Haushalt in BL, auf 450,- Euro Basis, Tel.: 0170/ 5878222

Fit in der Schule? Bewährter, erfahrener Förderlehrer, mit viel Freude an seiner Arbeit, erteilt qualifizierten, gezielten Nachhilfeunterricht, insbesondere in den Schulfächern: Deutsch, Mathematik, Englisch u. Französisch. - Ab der Grundschule bis zum Abitur! Habe mich bereits seit Jahrzehnten im Förderbereich spezialisiert u. arbeite dort mit sehr guten Erfolgen! Ich bin engagiert, freundlich, geduldig, gewissenhaft, absolut zuverlässig u. humorvoll. Hole jeden Schüler, nach gründlicher Analyse dort ab, wo er sich mit seinem individuellen Lernstand befindet u. unterstütze ihn hernach gezielt anhand spezieller Übungen. - Interessiert? - Dann melden Sie sich bitte zunächst per SMS unter Angabe Ihrer Festn.-Nr. bei mir! Tel.: 0176/ 31075884

Nachhilfeunterricht für Grundschüler/innen u. Gesamtschüler/innen erteilt erfahrene Sozialpädagogin, Tel.: 05252/ 8108680

KOSTENLOSE PRIVATE KLEINANZEIGEN

Per Email an: kleinanzeigen@heggemannmedien.de
oder per Post an: HEGGEMANNMEDIEN
Kleinanzeigen • Burgstr. 2 • 33175 Bad Lippspringe

Vermietungs- u. Immobilienanzeigen sind kostenpflichtig:
Wir berechnen diese Anzeige je Zeitung pro Zeile mit 1,- Euro.

Nächste Ausgabe erscheint am:
Mittwoch, 14.11.2018

MARKTPLATZ

Der Kleinanzeigen-Markt

Wir brauchen Verstärkung!

VITAL HOTEL

★★★★

Für unsere Restaurants und Bars suchen wir **Servicekräfte**.

Für die Etage (Housekeeping) Zimmermädchen.

Zur Festeinstellung (25 Stunden/Wöchentlich) und Aushilfe 450,- Euro Minijob. Von 08.30 - 14.00 Uhr, auch am Wochenende, übertarifliche Bezahlung

Bewerbung an:
Vital Hotel · Herrn Thomas Heine
Schwimmbad Str.14
33175 Bad Lippspringe
Telefon: 05252 / 964100
Email: gastro@vital-hotel.de

Klaviermusik für Ihre Trauung, Geburtstag u. sonstige festliche Anlässe, Tel.: 0173/ 8307183

Gesellschafterin für Senioren/innen Alltagsbegleiterin § 43b/§ 53c SGB XI. Damit Sie sich lange Zuhause wohlfühlen und nicht einsam sind, biete ich Ihnen Unterstützung für Ihr selbstbestimmtes Leben: Hilfe bei der Haushaltsführung/Begleitung bei Arztbesuchen, Einkäufen, Freizeitaktivitäten/Unterhaltung durch Gespräche, Zuhören, Vorlesen, Spiele/Erledigung von Schriftverkehr. Mein Profil: 63 J., deutsch, gepflegtes Erscheinungsbild/respektvoll, empathisch, einfühlsam und verantwortungsbewusst. Führerschein B u. PKW vorhanden. Nachweisbare Erfahrung im Umgang mit Senioren/innen mit Hilfebedarf. Es kommt nicht drauf an, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben! Gerne bespreche ich Ihre Wünsche zu Betreuung und Begleitung bei einem persönlichen Kennenlernen. Ich freue mich auf Ihren Anruf, Tel.: 0176/ 82517662

Brauchen Sie Unterstützung bei Ihrem Alltag, z.B. Einkäufen, Arztbesuche oder andere Tätigkeiten oder auch Übernahme der Tierpflege, Tel.: 0157/ 59440251

Brauchen Sie Unterstützung bei der Kinderbetreuung oder Mithilfe im Haushalt? Tel.: 0157/ 59440251

Erfahrener Lehrer erteilt qualifizierten Nachhilfeunterricht bei Schülern zu Hause, Tel.: 05252/ 940764

Ich, weiblich, jung u. lebensfroh, brauche Unterstützung im Haushalt u. für Fahrten zur Therapie (PKW vorhanden), stundenweise 3-4 Tage in der Woche, in Schlangen, Tel.: 0172/ 5320250

Kinderbetreuen, im Haushalt helfen, auch stundenweise, Tel.: 0176/ 26296150

Redaktionsschluss ist am 07.11.2018

Gebe Keyboard/Klavier Unterricht in Paderborn, Salzkotten und Büren, Tel.: 0152/ 27664631

Hausfrau sucht Putzstelle in Bad Lippspringe, auf 450 Euro Basis, Tel.: 05252/ 9369002 oder 0163/ 2660259

Lehrer erteilt Nachhilfeunterricht auch für Sozialhilfeempfänger (Hausbesuch), Fächer auf Anfrage, Tel.: 0152/ 33826384, auch SMS

AUSBILDUNGSBERUF MIT ZUKUNFT!

VITAL HOTEL

★★★★

Freie Ausbildungsstellen ab November/Dezember 2018!

Als Hotelfachmann/-Frau Restaurantfachmann/-Frau Koch/Köchin

Schriftliche Bewerbung an:

Vital Hotel · Herrn Thomas Heine
Schwimmbad Str.14
33175 Bad Lippspringe
Telefon: 05252 / 964100
Email: gastro@vital-hotel.de

FÜR SICH KANN JEDER. FÜR ANDERE BRAUCHT KRAFT.

Nimm die Herausforderung an:
Bewirb dich für ein Pflege-Praktikum oder eine Ausbildung bei uns.

pflege-braucht-superkraefte.de

Jetzt bewerben!
Noch freie Ausbildungsplätze zum 01.04.2019

Jetzt Follower auf Facebook und Instagram werden!



St. Vincenz-Krankenhaus GmbH
Akad. Lehrkrankenhaus der Universität Göttingen

BL 1ZKB, möbl., 2ZKBB, 3ZKB, NR renov. frei, Tel.: 0152/ 29810428

1 Zimmer zu vermieten, separates Bad, auf Wunsch mit Frühstück, ideal für Monteure. Tel.: 05252/ 8792 oder Mobil: 0162/ 6194259

B. Lippspringe, 4 Zi. KBB, 92 qm, 1. Etage, ab 01.02.2019, Diele, Küche, Vorratstr., Schlaf- + Kinderz., Essz. mit Loggia, Wohnzimmer mit Dig.-Fernseh- u. Comp.-Anschluss, Bad mit Außenfenster, Wanne u. Dusche, gr. Keller, Fahrradgarage, Gartenbenutzung zu vermieten, KM 550 Euro + NK + Kautions, Tel.: 05252/ 53588

IMMOBILIEN

Suche ein freistehendes Haus, Reihenhäuser oder Doppelhaushälfte in Hövelhof u. Umgebung. Bitte alles anbieten. Angebote von Makler auch sehr gerne, Tel.: 0171/ 7733360

MIETGESUCHE

Wir suchen eine Wohnung ab 4-Zimmer oder eine Doppelhaushälfte oder ein Reihenhäuser/Einfamilienhaus in Bad Lippspringe. Wir sind eine vierköpfige Familie (Mama+Papa+2 Söhne:11 J. und 9 J.). Der Vater ist als Arzt in der Karl-Hansen-Klinik tätig. Die Mutter ist Hausfrau. Nicht Raucher, keine Haustiere. Ein Garten wäre wünschenswert. Tel.: 0176/ 41897314

Suche 1 Zi., Küche, Bad, Balkon, mit Keller, Angebote unter Tel.: 0176/ 52664474

Suche 3 ZKB, Bad mit Fenster, barrierefrei, EG, bei Aufzug auch weitere Etage, bis 650 Euro warm, sep. Eingang wäre schön. Oder 3-4 Zimmer, kleines Haus mit Garten in BL, 650 Euro bis 700 Euro warm, Tel.: 0176/ 86661964

Junger Mann, Ende 30, sucht zu sofort in Schlangen o. näherer Umgebung schöne, ruhige, helle, bezahlbare WHG, 2-2,5 Zimmer, bis 60 qm, mit Keller, Stellplatz, schön wäre mit Balkon, Tel.: 0151/ 75054229

Rentner, 70 J. ruhig, ordentlich sucht ab sofort oder später eine kleine Wohnung in Hövelhof, Tel.: 0171/ 7733360

Angestellte im öffentlichen Dienst sucht in Schlangen ab sofort, schöne helle Wohnung, ruhig, rauchfrei, barrierefrei, bezahlbar, 3 Zimmer, ca. 70 qm, mit Balkon, Keller, Stellplatz oder kleine Eigentumswohnung, Tel.: 0151/ 75054229

Suche 2 Zi., Küche, Bad m. Wanne, großer Balkon, mit Keller, Angebote unter Tel.: 0176/ 52664474

Suche dringend ab sofort 2-3 gr. Zimmer, Küche, Bad m. Wanne + Fenster, gr. Balkon, Kellerraum, 1. Stock, 450 Euro warm, BL oder Umgebung, Tel.: 0151/ 42428307

MIETANGEBOTE

Carport zum Abstellen eines PKWs in Bad Lippspringe, Detmolder Str. 208 zu vermieten, Tel.: 05252/ 4280

marktplatzRECHT

MIETrecht: Die Datenschutzgrundverordnung gilt auch für private Vermieter!

Die DS-GVO ist grundsätzlich von jedem zu beachten, der Daten natürlicher Personen speichert. Dies gilt demnach auch für private Vermieter. Betroffen sind die persönlichen Daten der Mieter für die Erstellung des Mietvertrages oder aus der Mieterselbstauskunft. Aber auch Verbrauchsdaten von Gas und Wasser, die der Vermieter für die Erstellung der Betriebskostenabrechnung speichert, unterliegen den Regelungen der DS-GVO. Gespeichert werden dürfen nur solche Daten, die für das Mietverhältnis zwingend notwendig sind. Dies ist nicht der Fall bei Daten zur ethnischen Herkunft und religiösen oder politischen Orientierung des Mieters. Nach Beendigung des Mietverhältnisses sind die Daten der Mieter wieder zu löschen - es sei denn, die weitere Speicherung ist aufgrund anderer zwingender Vorschriften notwendig.

Mein Tipp: Erstellen Sie für Ihre Mieter ein Merkblatt, auf dem Sie erklären was Sie speichern, warum dies notwendig ist, auf welcher Rechtsgrundlage die Speicherung basiert, wie lange Sie die Daten aufbewahren und welche Rechte Ihre Mieter aus der DS-GVO haben.

Mitgeteilt von Rechtsanwältin Judith Spilker, Paderborn

www.warm-rechtsanwaelte.de

Warm und Kollegen
Rechtsanwälte

Detmolder Str. 204
Paderborn
(über 40 Parkplätze am Haus)



Rechtsanwältin
Judith Spilker

0 52 51 / 14 25 80

Büroräume in zentraler Lage zu vermieten

Moderne Büroräume in schönem Ambiente im Zentrum von Schlangen zu vermieten, gut geeignet für Steuerberater, Dienstleister und Rechtsanwälte. Die Technik ist auf dem aktuellen Stand.

Ca. 80 bis 120 qm - auf Wunsch auch möbliert.

Bei Fragen helfen wir Ihnen gern weiter.

Telefon: 0 52 52 / 933 45 94

Kompetenz fühlt sich gut an.

NIEWELS

[HEIZUNG · LÜFTUNG · SANITÄR · KÄLTE · ENERGIE]

NIEWELS ist eine Premium-Marke für die Technische Gebäudeausrüstung in Ostwestfalen-Lippe und ist mit rund 180 Mitarbeitern einer der größten Arbeitgeber im Bereich der technischen Gebäudeausrüstung im Hochstift Paderborn. Das inhabergeführte Familienunternehmen bietet alle Gewerke aus einer Hand.
Zum nächstmöglichen Termin suchen wir eine/n erfahrene/n:

OBERMONTEUR/IN SANITÄRTECHNIK MONTEUR/IN SANITÄRTECHNIK

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung - bevorzugt auf unserer Internetseite: www.niewels.de/arbeitsplaetze/
Hubert Niewels GmbH | z. Hd. Christoph Niewels
Neuhäuser Weg 3a | 33175 Bad Lippspringe | Telefon 05252 1061

Praxis für Logopädie

Sprache über alle Sinne entdecken

Patricia Discher
Trakehnerstr. 18c
33104 Schloss Neuhaus

Fon: 0 52 54 / 80 97 60
Fax: 0 52 54 / 80 97 61

www.logopaedie-discher.de

Snacken, wie Kinder es mögen

Kinder rennen, klettern und toben den ganzen Tag lang. Ein kleiner Snack zwischendurch füllt die Energiereserven wieder auf. Eltern sollten sich jedoch bewusst sein, was sie ihren Sprösslingen in die Picknicktasche packen, denn viele der beliebten Knabberereien enthalten zu viel Fett, Zucker oder Salz. Hier kommt es darauf an, beim Einkauf auf gut bekömmliche Alternativen zu achten, die den Kindern trotzdem schmecken.

- Gemüse gibt es auch in Waffelform. Rote Bete oder Karotten sind beliebte Zutaten dafür. Eltern sollten Produkte bevorzugen, die schonend gebacken werden und somit weniger Fett beinhalten als herkömmliche, frittierte Chips.

- Gebäck muss nicht immer süß sein. Käsegebäck ist eine gute Knabber-Alternative, die nicht so viel Zucker enthält. Die "Käsefüsschen" beispielsweise sind Teil des neuen Bio-Sortiments HIPP Kinder, das gemeinsam mit Ernährungswissenschaftlern entwickelt wurde. Alle Produkte dieser Reihe erfüllen strenge Ernährungs- und Qualitätsparameter, unter anderem enthalten sie laut Herstellerangaben deutlich weniger Salz und Fett als vergleichbare Artikel für Kinder.

- Eis können die Kleinen selbst herstellen. Einfach Fruchtpüree und Saft

in Bio-Qualität mischen, in ein geeignetes Förmchen füllen und einfrieren. Im Handel gibt es dafür auch praktisch vorgeportionierte Beutel. Wichtig: Künstliche Aromen und Geschmacksverstärker sollen draußen bleiben.

- Früchte sind ebenfalls sehr beliebt bei Kindern. Sie enthalten viele wichtige Vitamine und geben neue Energie. Wer sich das Schälen und Schneiden sparen möchte, greift auf fertige Obst-Snacks ohne zugesetzten Zucker zurück, dazu genau auf die Zutatenliste achten. Auch ein sogenannter Smoothie-Mix im Quetschbeutel ist eine praktische Portion Obst für unterwegs, wenn er zu 100 Prozent aus Frucht besteht.

- Oft finden Kinder den Geschmack von reinem Mineralwasser etwas fade und bevorzugen Saftschorlen. Dabei wird ein Mischungsverhältnis von zwei Teilen Wasser auf einen Teil Bio-Fruchtsaft, zum Beispiel aus Apfel-Orange-Mandarine oder Apfel-Himbeere, empfohlen.

- Bananen, Getreide und Reis enthalten viele Kohlenhydrate. Für unterwegs gibt es diese Kombi ebenfalls im Quetschbeutel, zum Beispiel in den Sorten "Blaubeere in Apfel-Banane mit Hafer", "Mango in Banane-Orange-Birne mit Reis" oder "Birne-Banane-Traube mit Hafer". Unter www.hipp.de gibt es detaillierte Informationen zu den jeweiligen Inhaltsstoffen. (djd.)



„Die Schöne und das Biest“ verzaubert als Familien-Musical Theater Liberi präsentiert den Märchenklassiker in der Stadthalle Delbrück



Am Sonntag, 4. November 2018, um 15 Uhr werden Groß und Klein in der Stadthalle in Delbrück in eine märchenhafte Welt voller Zauber und Poesie entführt: Das Theater Liberi inszeniert das französische Volksmärchen „Die Schöne und das Biest“ als modernes Musical für die ganze Familie. Gefühlvolle Eigenkompositionen und

temporeiche Choreografien versprechen ein unterhaltsames Live-Erlebnis für Kinder ab vier Jahren, Eltern und Großeltern.

Eine Geschichte mit bleibendem Wert

Die humorvolle Adaption des Liberi-Autors Helge Fedder entstaubt das altbekannte Märchen ohne dabei die generationsübergreifende Botschaft zu verlieren: Es kommt auf die inneren Werte an. „Belle lässt sich nicht von der äußeren Erscheinung blenden, sondern sie schaut hinter die Fassade und vertraut dabei ganz auf ihr Herz“, verrät Hauptdarstellerin Anastasia Ivanova. Die Musiker Christoph Kloppenburg und Hans Christian Becker untermalen die Geschichte mit eigens komponierten Titeln. „Sentimental und verzaubernd, aber immer mit einem Augenzwinkern“, beschreibt Kloppenburg die Stücke. „Wir wollen das Publikum mit auf eine musikalische Reise nehmen: Pop trifft Rock, Schlager trifft Chanson und Jazz trifft Folklore.“

Infos und Tickets:

Das Musical dauert zwei Stunden inklusive 20 Minuten Pause und ist geeignet für Kinder ab vier Jahren. Erhältlich sind die Tickets online unter www.theater-liberi.de, über die Tickethotline 0180 5600311 sowie bei allen bekannten Vorverkaufsstellen. Die Veranstaltung wird unterstützt durch die Volksbank Delbrück-Hövelhof eG.

GEWINNSPIEL

2 x 2 Eintrittskarten

Einfach eine Email an info@heggemannmedien.de

Stichwort „Gewinnspiel - Die Schöne und das Biest“

Bitte geben Sie Ihre vollständige Adresse und Telefonnummer mit an.

Einsendeschluss: 02.11.2018
Das Losverfahren entscheidet.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

GEWINNSPIEL

Achtung, Baustelle!

Neue robuste SIKU Fahrzeuge mit Spielfunktionen

Bagger, Bulldozer, Laster: Viele Kinder sind fasziniert von Baustellen und den kraftvollen Fahrzeugen. Mit den Neuheiten von SIKU verwandelt sich das Kinderzimmer in die eigene Großbaustelle. Die aus Metall und stabilem Kunststoff hergestellten Fahrzeuge sind nicht nur besonders robust, sondern begeistern die Kinder auch mit wirklichkeitsnahen Funktionen.

Mercedes-Benz Arocs mit Tankcontainer



Flüssige Grundstoffe und Gase werden weltweit gehandelt, verarbeitet und in Tankcontainern transportiert. Auf dem Frachter, auf der Schiene oder eben auf der Straße. Dort übernimmt der neue SIKU SUPER50 Mercedes-Benz Arocs (Maßstab 1:50, UVP 28,99 Euro) mit einem dreiachsigen Sattelaufleger den Transport. Der Container ist in einem Rahmen gefasst und kann wie das Original abgeladen und gestapelt werden.



Die Klappen der Befüllstutzen lassen sich öffnen und der Tank mit Wasser füllen. Der Rahmen des Sattelauflegers ist verlängerbar, dann können zwei Container transportiert werden. Und auch die Zugmaschine begeistert mit einer Funktion. Das Führerhaus lässt sich nach vorne kippen und gibt den Blick auf den leistungsstarken Dieselmotor frei. Natürlich lassen sich die Container auch mit anderen SIKU Containern kombinieren.

RAM 1500 mit Kompressor-Anhänger

Der RAM 1500 (Maßstab 1:50, UVP 22,99 Euro) ist der Dampfhammer unter den amerikanischen Pick-Ups. Acht Zylinder und Leistung satt, um auch auf der Baustelle als Zugmaschine eingesetzt zu werden. Der Pick-Up hat einen Anhänger mit Kompressor am Haken. Damit ist der Trupp als mobile Baustelleneinheit schnell vor Ort, wenn es gilt, mit dem Presslufthammer die Straßendecke präzise auf-

zustimmen. Kompressor anstellen, Motordeckel des Kompressors zur Kühlung hochklappen, Helm und Gehörschutz auf – und los geht die Arbeit. Die gelb-orangefarbene Farbgebung macht den Baustellentrupp weithin sichtbar. Die im Set enthaltenen Absperrungen und Baken sichern zusätzlich die Baustelle.

2 SIKU-Pakete mit dem Arocs mit Tankcontainer und dem RAM mit Baustellenzubehör

Einfach eine Postkarte an

Redaktion HEGGEMANNMEDIEN
Stichwort „SIKU“
Burgstr. 2 • 33175 Bad Lippspringe.

Einsendeschluss: 06.11.2018
Das Losverfahren entscheidet.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

FAIR - NACHHALTIG - GERECHT

Katholische Kindertageseinrichtungen
Hochstift gem. GmbH

Qualifizierte Bildung, Erziehung und Betreuung
– an christlichen Werten orientiert –

in über 90 Kindertageseinrichtungen im Hochstift!

Leostraße 21 | 33098 Paderborn
Telefon: 0 52 51 / 12 30 - 0
E-Mail: info@kath-kitas-hochstift.de

www.kath-kitas-hochstift.de

FLOHMARKT RUND UMS KIND

Samstag, 10. November, von 14.00 bis 17.00 Uhr

Städt. Kindertageseinrichtung, Adolf-Kolping-Straße 78, in 33175 Bad Lippspringe


schlaf lange!

STROHMATRATZEN - Natürlich schlafen

Wir fertigen außergewöhnliche Naturmatratzen aus Naturmaterial für Ihren gesunden Schlaf. Dabei verwenden wir nur Material bester Qualität, vorwiegend mit Bio-Zertifikat.

Strohmatratzen | Biomatratzen Naturmatratzen

- ✓ Alle Bezüge unserer Biomatratzen sind aus 100% Baumwolle.
- ✓ Die Auflagen sind anstatt aus Schafschurwolle auch in Baumwolle lieferbar.
- ✓ Anstatt mit Roggenstroh sind alle Matratzenausführungen auch mit Dinkelstroh oder Kokos lieferbar.
- ✓ Wir fertigen auch außergewöhnliche Matratzenmaße und unterbreiten Ihnen gerne bei Bedarf ein Angebot.

Für all Ihre Fragen stehen wir Ihnen gern zur Seite unter 05646 211.

**ENDLICH
DURCHSCHLAFEN**
Strohlatex
Naturlatexmatte
in zwei Roggen-
strokernen



Neben der Fertigung und dem Vertrieb von Strohmatratzen, Kokosmatratzen und Latexmatratzen, bieten wir Ihnen eine Vielzahl von weiteren Produkten an. So erhalten Sie von uns Kissen, Bettdecken, Steppdecken, Unterbetten und Sofas.

Sanadorm Strohmatratzen

Inhaber: Jan Lange
Am Bahnhof 13 | 34439 Willebadessen
Tel. 0 56 46 / 2 11
E-Mail: strohmatratzen@gmx.de

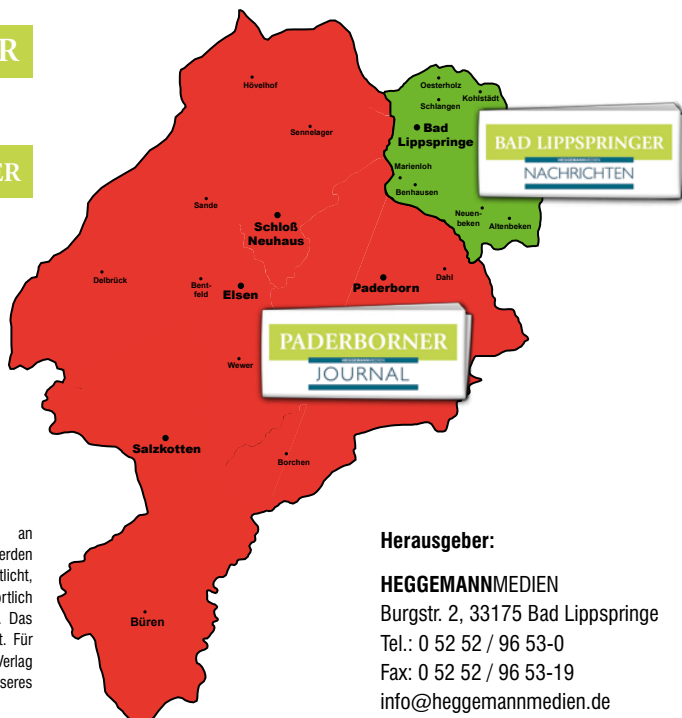
HEGGEMANNMEDIEN

PADERBORNER

HEGGEMANNMEDIEN
JOURNAL

BAD LIPPSPRINGER

HEGGEMANNMEDIEN
NACHRICHTEN



Unsere Publikationen werden kostenlos an Haushalte und Auslagestellen verteilt. Es werden Anzeigen aller Interessengruppen veröffentlicht, für deren Inhalt allein der Inserent verantwortlich ist. Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste 1/12. Das Reproduzieren v. Anzeigen ist nicht gestattet. Für eingereichte Manuskripte übernimmt der Verlag keine Haftung. Postzustellung außerhalb unseres Verbreitungsgebietes: 30,- € halbjährlich.

Herausgeber:

HEGGEMANNMEDIEN
Burgstr. 2, 33175 Bad Lippspringe
Tel.: 0 52 52 / 96 53-0
Fax: 0 52 52 / 96 53-19
info@heggemannmedien.de

Gesamtauflage
107.525
Exemplare

Redaktion:

Heinz Georg Heggemann (hh)
(verantwortlich)
Monika Heggemann (mh)
Mark Heinemann (he)
Rowena Hinzmann (rh)
Dietmar Gröbing (dg)
Dennis Roger (dr)

Satz + Druck:

OFFSET + DIGITAL DRUCK POINT
Burgstr. 2, 33175 Bad Lippspringe

Anzeigen:

Conny Adamietz
Tel.: 0 52 52 / 96 53-214
adamietz@heggemannmedien.de
Stefanie Bensmain
Tel.: 0 52 52 / 96 53-207
bensmain@heggemannmedien.de
Doris Clasbrummel
Tel.: 0 52 52 / 96 53-212
clasbrummel@heggemannmedien.de
Heike Knop
Tel.: 0 52 52 / 96 53-201
knop@heggemannmedien.de
Anastasia Rößler
Tel.: 0 52 52 / 96 53-213
roessler.a@heggemannmedien.de
Susanne Rößler-Garbe
Tel.: 0 52 52 / 96 53-205
roessler@heggemannmedien.de
Silvia Schiller
Tel.: 0 52 52 / 96 53-210
schiller@heggemannmedien.de

E-PAPER

www.paderborner-journal.de

Kleider machen Häuser

Ein neues Outfit für Ihre Terrasse



TRAUM-TUCH
TAUSCH-AKTION

Jetzt Tuch tauschen zum

**AKTIONS-
PREIS**



Für Ihr ganz persönliches Draußen.
Markisen. Terrassendächer. Wintergärten.

markilux
sicher zeitlos schön

Alt gegen Neu und direkt sparen. Tauschen Sie jetzt Ihr altes Markisentuch gegen ein Qualitäts-Sonnenschutz Tuch von markilux und kleiden Sie Ihren Lieblingsplatz im Freien mit einem von über 250 Dessins der neuen markilux Kollektion. Hightech-Gewebe, atemberaubende Farben und unverwechselbare Muster, passend zur Architektur Ihres Hauses und zu Ihrem individuellen Stil.

Und wenn Sie keine original markilux Designmarkise besitzen? Kein Problem! Mit unseren Markisen, Terrassendächern, Wintergärten, Pavillons und Schwimmbadüberdachungen, schaffen Sie sich Räume zum Entspannen und Genießen.

Beratung vor Ort, Angebote und Zeichnungen kostenlos.
Lassen Sie sich jetzt inspirieren, begeistern, beraten ...

Metallbau Görmann GmbH & Co. KG
Dammweg 4+6 · 33184 Altenbeken-Schwaney
T: 05255/930073 · info@goermann.com · www.goermann.com

Kostenlose Service-Hotline 0800/9300730

Zertifizierung
nach
DIN EN 1090

Görmann
Metallbau

Seit 1996 Ideen aus Alu-Glas-Stahl