

**GU
I
DE**

Ein Produkt des Tier+Wir Verlages

SENIOREN MAGAZIN

Ihr kostenloser
Ratgeber für
Senioren &
Menschen mit Behinderung
Bramsche &
Wallenhorst

Ausgabe 12
Februar 2025

Foto: Daniel/Adobe Stock



Gemeinsam für IHRE Gesundheit

Gartenstadt Apotheke
Apotheke am RATHAUS
in Bramsche

GUTSCHEIN

10%
auf alles

ausser verschreibungspflichtige Arzneimittel
Gutschein gültig bis 31.03.2025

kein Doppelrabatt | keine rezeptpflicht. Medikamente | nur 1 Gutschein einlösbar pro Person

 **IHR Unternehmen im Fokus**
IHRER Kunden

Webdesign und Websitepflege
Printprodukte nach Maß

Website, Flyer, Visitenkarten, Briefbögen, Fahnen oder Flaggen, Auto-Magnetschilder, Unternehmensbroschüre, Aufkleber, Stempel, Plakate sowie Poster, Karten jeglicher Art, Banner oder Planen, Textilien (Shirts, Taschen, Hemden...) und vieles mehr.

Bei uns sind Sie stets richtig beraten.

Merlin Marketing Birgit Jarosch
Hansastr. 7 - 49134 Wallenhorst - **Tel.: (05407) 3 480 910**
info@merlin-marketing.de - www.merlin-marketing.de



Ergotherapie Hesepe
Praxis und Hausbesuche
Termine nach Vereinbarung

Wir decken das gesamte ergotherapeutische Spektrum ab: u.a. Pädiatrie, Geriatrie, Neurologie, außerdem Handtherapie und vieles mehr.

Ergo37 • Althausener Str. 37 • 49565 Bramsche/Hesepe • Tel. 05461-882137

Impressum: Herausgeber/Verlag: Tier + Wir Verlag, Birgit Jarosch, Hansastr. 7, 49134 Wallenhorst, Tel.: (05407) 3479114, Email: info@tierundwir-verlag.de, www.tierundwir-verlag.de | Redaktion (V.i.S.d.P.): Birgit Jarosch, b.jarosch@tierundwir-verlag.de | Medienberatung Sonderausgaben: Karsten Suppelt, E-Mail: k.suppelt@tierundwir-verlag.de, Tel. (0159) 066 888 30 | Corinna Beschorner, E-Mail: c.beschorner@tierundwir-verlag.de, Tel. (05461) 65 227 | Layout: Birgit Jarosch | Druck: Bonifatius GmbH, Karl-Schurz-Str. 26, 33100 Paderborn, Tel. (05251) 153301 | Verteilung: inside g.o., Inh. Brigitte Gohlke, Maßbrucher Weg 2, 32657 Lemgo, Tel. (0173) 1735952171.

Für unaufgefordert eingesandte Texte und Fotos übernimmt der Verlag keine Verantwortung. Ein Recht auf Abdruck besteht nicht. Texte von verlagsfremden Personen, die namentlich gekennzeichnet sind, müssen nicht unbedingt der Meinung des Verlages entsprechen. Kostenlose Verteilung in die Haushalte von Bramsche, Ostercappeln-Venne und -Schwagstorf sowie Wallenhorst.

INFORMATIONEN DES STADTSENIORENRATES BRAMSCH
VORWORT UND INFOS VON RÜDIGER ALBERS

Als Vorsitzender des Stadtseniorenrats Bramsche möchte ich auch in dieser Ausgabe wieder den Lesern des Seniorenmagazins ein paar Eindrücke und Informationen des vergangenen Jahres und für das neue Jahr schreiben.

Das vergangene Jahr 2024 war aus meiner Sicht besonders ereignisreich.

Auch bis zum Jahreswechsel ist der Ukrainekrieg nicht zum Stillstand gekommen. Die USA und Deutschland sind die größten Unterstützer der Ukraine mit finanziellen, militärischen Hilfen und Sachspenden. Viele Menschen haben in diesem Krieg ihr Leben verloren, und das wird sich in absehbarer Zeit wohl auch nicht ändern. Der finanzielle Beitrag Deutschlands, der über Steuern bezahlt wird, fordert aus meiner Sicht hohe Einsparungen in Bereichen wie dem Gesundheitswesen, bei der Grundrente, bei der Anpassung der Rente zu den gestiegenen Kosten für Wohnen, den Energiekosten und den gestiegenen Kosten bei Lebensmitteln. Bei den Einkommen der Arbeitnehmer haben wir eine ähnliche Entwicklung. Das Ergebnis der US-Wahl mit einem neuen Präsidenten Trump führt bei uns zu Verunsicherungen, ob die Vereinigten Staaten noch ein verlässlicher Partner der Nato, des internationalen Handels und der Ukraine sind.

Für 2025 und auch für 2026 wird bei uns ein verringertes Wirtschaftswachstum angenommen, das sicher auch Einfluss auf die Steuereinnahmen haben wird.



Rüdiger Albers

Der Bruch der Koalition im vergangenen Jahr und die Bundestagsneuwahl im Februar tragen zu weiteren Verunsicherungen bei. Wie groß wird die Enttäuschung sein, falls es keine spürbaren Verbesserungen gibt.

Ich lese davon, dass es in Deutschland Eliten gibt, die über sehr große Vermögen verfügen, aber im Verhältnis zu den unteren Einkommensschichten deutlich weniger Steuern und Sozialabgaben bezahlen. Es gibt inzwischen

aus dem Kreis der Vermögenden Stimmen, die den Staat auffordern, endlich mehr Steuern von diesen Menschen zu fordern.

Die Regierung ist verantwortlich, alle Menschen gleich zu behandeln. Hierzu zählen einkommensabhängig die Steuergerechtigkeit und auch die Sozialabgaben. Die Beitragsbemessungsgrenzen sind deutlich zu niedrig. Einzahlungen in die Rentenkasse für alle Bürger werden von den Sozialverbänden schon seit längerem gefordert.

Im vergangenen Jahr haben wir vom Stadtseniorenrat für unsere Senioren wieder viele Angebote bereit gehalten.

Eine kleine Themenauswahl:

Gesunde Ernährung im Alter | Erhaltung der Beweglichkeit | Gestaltung der Innenstätte barrierefrei | Regelmäßige Sprech-

Bei uns in guten Händen.

Rufen Sie uns an!
05461 7081-0

Christlicher Pflegedienst
Bramsche der Johanniter
Große Straße 52,
49565 Bramsche
pflege.bramsche@johanniter.de

www.christlicher-pflegedienst.de

Christlicher Pflegedienst
Bramsche der Johanniter

JOHANNITER

Häusliche Pflege
Pflege mit menschlichen Werten.

Betreutes Wohnen
Zu wissen, ich bin nicht allein.

Tagespflege
Die Entlastung für pflegende Angehörige.

Aus dem Inhalt

- 2 + 3 **Vorworte - Info Stadtseniorenrat**
- 4 + 5 **Rente: Wenn das Geld immer knapper wird**
- 6 **Risikofaktor Übergewicht**
- 7 **FREIZEIT TIPPS: Folkkonzert | Rad-Entdecker-Tour**
- 8 **FREIZEIT TIPPS: Kurzmalradeln in der VarusRegion**
- 9 **FREIZEIT TIPPS: Kunsthandwerkermarkt | Ausstellung des Bramscher Vereins für Bildende Kunst**
- 10-11 **Älterer Hund? Na und! | Tierversmittlung**
- 12 **OSNA-Oldies 2025 - Im Zeichen der Kleinwagen**
- 13 **Neues Angebot Pflege+**
- 14 **Analoge und digitale Zugänge erhalten**
- 15 **"Platt mit Beo" - Sprachlern-App**

stunden für Senior*innen | Kuranspruch im Alter | Leistungen der Pflegeversicherung und Beantragung der Versicherungsleistungen | Verhinderungspflege, Tages- und Nachtpflege | Gewalt in der Familie, in der Pflege, Gewalt gegen ältere Menschen | Tolino-Schulung zusammen mit der Bücherei Bramsche | Aufbau eines "Sozialen Netzwerkes" mit Angeboten ehrenamtlicher Organisationen | Neugestaltung der Innenstadt Bramsche | Vortrag über Telemedizin von Dr. Lankenfeld | Podiumsdiskussion "Gewalt in der Pflege" | Wunschbaumaktion für die Bramscher Pflegeheime



Seniorenresidenz  **Pflegen mit Herz**
Geborgenheit im Alter **Hunteburg GmbH**
Wir suchen derzeit:
 Pflegefachkräfte / Pflegehilfskräfte
 in Voll-, Teilzeit oder auf 538 €-Basis
 sowie **Auszubildende**
Bewerbungen an:
 Dammer Str. 21 • 49163 Hunteburg
 www.seniorenresidenz-hunteburg.de Tel. 054 75/9 58 80

Die Smartphone-Sprechstunden für Seniorinnen und Senioren werden auch in diesem Jahr wieder angeboten. Wer neues entdecken möchte, was er mit seinem Handy außer telefonieren noch machen kann, erfährt das bei uns. Wie schon in der Vergangenheit, findet die Sprechstunde am letzten Freitag im Monat in der Zeit von 10:00 bis 11:30 Uhr in der Alten Webschule in Bramsche statt.

Eine ganz besondere Veranstaltung im November war der 1. Bramscher Gesundheitstag für alle Bramscher Bürgerinnen und Bürger. Die Bramscher Fachärzte und Anbieter von medizinischen Dienstleistungen haben die Gelegenheit genutzt, mit den Besuchern

Liebe Leserinnen und Leser,

wie immer im Februar erhalten Sie auch in diesem Jahr eine neue Ausgabe unseres SeniorenMagazins mit vielen Informationen, nicht nur für die ältere Generation.

In dieser Ausgabe haben wir für Sie auch viele Tipps für die Freizeitgestaltung im nun endlich nahenden Frühjahr zusammengestellt.

Das Thema "Digitalisierung" bestimmt unser Leben immer mehr. Wie stellt man sich der Herausforderung, gerade wenn man technisch nicht so gut ausgerüstet oder das Wissen nicht vorhanden ist? Ist es für die ältere Generation zumutbar, öffentliche Dienstleistungen ausschließlich digital anzubieten? Diese interessante Frage stellte sich auch die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO).

Natürlich haben wir auch wieder ein Tierthema vorbereitet. Diesmal gilt es, die etwas älteren Hunde in den Fokus zu rücken.

Falls Sie Ideen oder Anregungen für unsere nächste Ausgabe haben, können Sie uns diese gern zukommen lassen.

Übrigens: Das jeweils aktuelle SeniorenMagazin - wie auch alle anderen Magazine unseres Verlages - können Sie über unsere Website www.tierundwir-verlag.de im Downloadbereich als PDF-Datei herunterladen. Viel Vergnügen bei der Lektüre.

Ihre Birgit Jarosch

ins Gespräch zu kommen. Der Schwerpunkt lag nicht darin, mehr Patienten in die ohnehin schon stark belasteten Sprechstunden zu bekommen, sondern darüber aufzuklären, wie man sich gesund hält. Vielleicht werden wir in zwei oder drei Jahren ein ähnliches Angebot machen.

Vor 30 Jahren wurde der Stadtseniorenrat Bramsche gegründet. Die Idee hatte Werner Hagemann, der auch Gründungsmitglied war und über viele Jahre auch der 1. Vorsitzende. Dies ist natürlich ein Grund zum Feiern. In den kommenden Monaten wird der Vorstand Vorschläge sammeln, was wir zum Feiern anbieten wollen. Rechtzeitig werden wir darüber berichten und einladen.

Wer mit uns kommunizieren möchte, kann dies schriftlich, per E-Mail oder telefonisch tun. Unsere Kontaktdaten sind gleichgeblieben: Stadt Bramsche - Stadtseniorenrat - Hasestraße 11 | 49565 Bramsche | oder: e-mail: stadtseniorenrat-bramsche@gmx.de oder: telefonisch: 0171 6511574.

Im Internetauftritt der Stadt Bramsche sind wir für weitere Informationen auch zu finden.

Der Vorstand unseres Stadtseniorenrats wünscht Ihnen für 2025 alles Gute.

Rüdiger Albers

Vorsitzender Stadtseniorenrat Bramsche



B. BRAUN
SHARING EXPERTISE

HomeCare & i.V.-Therapie

- Enterales Ernährung
- Kompressionsversorgung
- Stomaversorgung
- Wundversorgung
- Inkontinenz (ISK)
- Pflegehilfsmittel
- Parenterale Ernährung / Portversorgung
- Schmerztherapie

B. Braun Gesundheitsservice GmbH
 Standort Hilter
 Gewerbehof Ebbendorf 14
 49176 Hilter a.T.W.
 (0221) 572717-100
 info.bgs@bbraun.com
 www.bbBraun.de/homecare

Rente: Wenn das Geld immer knapper wird

Dank stark gestiegener Preise bleibt noch weniger von der oft knappen Rente übrig



Oft genug müssen Rentner jeden Euro zweimal herumdrehen.
(Foto: prostock-studio / Adobe Stock)

(B) Im November veröffentlichte die Deutsche Rentenversicherung die aktuellen Zahlen: Im Bundesdurchschnitt erhalten nach 35 Versicherungsjahren Männer 1.809 € und Frauen 1.394 €. Für viele Rentnerinnen und Rentner sieht die finanzielle Situation aber ganz

anders aus. Rund jede/r Fünfte mit mindestens 45 Versicherungsjahren erhält in Deutschland eine monatliche Rente von unter 1.200 €. Und selbst im Bundesdurchschnitt liegt die durchschnittliche Rente nach 45 Versicherungsjahren bei lediglich 1.604 €, so die Antwort der Bundesregierung auf Anfrage von Sahra Wagenknecht vom BSW. Besonders fatal stellt sich die Situation für Rentnerinnen dar. Längere Arbeitspausen, Teilzeitjobs und viel niedrigere Gehälter sind häufig hier die Ursache.

Wie kann man nun nur die monatlich anfallenden Fixkosten von dem Geld bestreiten? Extrem hohe Mieten, erhöhte Versicherungsbeiträge (sowohl bei der gesetzlichen Krankenversicherung als auch bei den privaten Versicherungen) und stark gestiegene Preise für Lebensmittel lassen kaum Geld am Monatsende übrig. Das wird auch eine Rentenerhöhung von 3,5 Prozent, die für 2025 prognostiziert wird, nicht ändern können. Bei einer Rente von 1.200 € ist hier die Rede von plus 42 € pro Monat.

Schon heute gibt es viele ältere Menschen, die sich aufgrund ihrer finanziellen Situation kaum einen Restaurant- oder Cafébesuch leisten können. Das Risiko sozialer Isolation durch die Altersarmut steigt, wenn das Geld etwa für kulturelle Veranstaltungen oder für ein Treffen mit Freunden oder Verwandten in einer Gaststätte nicht vorhanden ist.

Was kann man aber tun, wenn das Geld für Miete und alle weiteren Lebenshaltungskosten kaum oder gar nicht reicht? Beantragen sollten Betroffene auf jeden Fall Wohngeld und die sogenannte Grundsicherung, die bei den lokalen Sozialämtern oder Sozialhilfeträgern gestellt werden kann. Für Letzteres gilt die Faustregel: Wenn das gesamte Einkommen unter 1.062 € liegt, sollte man prüfen lassen, ob Anspruch auf Grundsicherung besteht. Abdecken soll diese laut Deutscher Rentenversicherung (s. hierzu auch weiterführende Infos auf der Website auf www.deutsche-rentenversicherung.de) den notwendigen Lebensunterhalt, Kosten für Miete und Heizung, Kranken- sowie Pflegeversicherungsbeiträge, Vorsorgebeiträge, Mehrbedarf für bestimmte Personengruppen und Hilfe in Sonderfällen.

www.baeder-bramsche.de

Ab in die Salzgrotte.

Entspannen Sie nach einem anstrengenden Tag!

Entspannen Sie in der Salzgrotte! Das Klima ist gut für die Atemwege, hilft bei Hautproblemen und Herz-Kreislauferkrankungen.

Infos und Anmeldungen unter: **05461 887-800**

Mo. - Do.	08.00 - 21.00 Uhr
Fr.	10.00 - 21.00 Uhr
Sa. + So.	08.00 - 17.00 Uhr

Salzgrottennutzung für 45 Minuten pro Sitzung

SALZGROTTE IM HASEBAD

STADTWERKE BRAMSCHÉ

HERZLICH WILLKOMMEN

IN DER ALLOHEIM SENIOREN-RESIDENZ „BRAMSCHÉ“

Wir bieten den uns anvertrauten Senioren:

- vollstationäre Pflege und Betreuung
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Pflege dementiell erkrankter Menschen

GERNE BERATEN WIR SIE IN EINEM PERSÖNLICHEN GESPRÄCH!

Alloheim Senioren-Residenz „Bramsche“
Breuelstraße 4 · 49565 Bramsche
Fon 05461/ 88260



Etwa 1,3 Millionen Rentner/innen arbeiten weiter. (Foto: Dusko / Adobe Stock)

schließlich finanzielle Gründe. Fachkräftemangel spielt etwa hier auch eine große Rolle. Und wenn man dann noch mit viel Freude seinem Job nachgeht, ist das sicher auch nicht zu beanstanden.

Sollte jedoch die gesundheitliche Situation es irgendwann nicht mehr zulassen, dass man arbeitet, aber finanziell auf das Zusatzeinkommen angewiesen ist, steht man wieder vor der gleichen Problematik. Somit ist diese Entscheidung als Dauerlösung sicher auch nicht geeignet.

Zu beachten ist allerdings, dass Vermögen, sofern vorhanden, zunächst aufgebraucht werden muss, um Anspruch zu haben. Hierzu zählt beispielsweise Bargeld (ab 10.000 € bei Alleinstehenden, ab 20.000 € bei Paaren), Wertpapiere sowie Sparguthaben, Haus- und Grundvermögen und auch ein PKW.

Zu beachten gilt außerdem, dass die Grundsicherung nicht rückwirkend ausgezahlt wird. Man sollte also zeitnah einen Antrag stellen.

Viele Seniorinnen und Senioren arbeiten weiter. Manche, weil sie es möchten, viele aber auch, weil das Geld nicht reicht.

Das Statistische Bundesamt berichtete unlängst, dass die Zahl der Arbeitnehmer/innen, die älter als siebenzig Jahre alt sind, stetig wächst. Im Jahr 2020 waren knapp 470.000 Menschen über 70 Jahre noch erwerbstätig, 2023 waren es bereits knapp 600.000.

Die Nachfrage nach Jobs, in denen Seniorinnen und Senioren tätig werden möchten, steigt somit stetig an. Allerdings hat die Entscheidung, im Alter weiterzuarbeiten, nicht aus-

Pflegebote
persönlich • individuell

Gut gepflegt zu Hause bleiben
- wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

pflege-bote.de

- Pflegeberatung bei Ihnen zu Hause
- Häusliche Pflege (Grundpflege)
- Behandlungspflege

Sarina Grabowski • Maschstr. 40 • 49565 Bramsche
Tel. 05461 80145 60 • bramsche@pflege-bote.de

Gefährlicher Risikofaktor Übergewicht

Eine ausgewogene Ernährung und Bewegung halten fit und gesund



Foto: rh2010/Adobe Stock

(B) Ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel führen oft zu Übergewicht und fördern Erkrankungen. Das betrifft selbstverständlich auch die ältere Generation. Eine Untersuchung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) hat ergeben, dass unter den Senioren über 68 Prozent der über 65-jährigen Männer und über 56 Prozent der Frauen übergewichtig sind. Viele davon leiden sogar an Adipositas. Hierbei handelt es sich um eine über das Normalmaß hinausgehende Vermehrung des Körperfetts. Berechnet wird hier nach dem Body-Mass-Index (BMI), der relativ einfach zu bestimmen ist:

Gewicht (in kg)

Körpergröße (in m) x Körpergröße (in m)

Ein Mensch mit 80 kg, der 1,70 Meter groß ist, besitzt einen BMI von 27,7. Laut der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG), auf deren Website auch ein BMI-Rechner zur Verfügung gestellt wird, bedeutet

dieser Wert sowohl für Frauen als auch für Männer Übergewicht. Besonders fatal bei starkem Übergewicht ist, dass dies Auslöser für unzählige chronische Erkrankungen wie etwa Arthrose, Diabetes und sogar bestimmte Krebsarten sein kann.

Mal schnell eine Diät machen, ist in den seltensten Fällen hilfreich, denn meistens muss langfristig die Ernährung und der Lebensstil umgestellt werden. Mehr körperliche Aktivitäten wie Spazierengehen, Radfahren oder auch etwa Schwimmengehen, sofern die Gesundheit es zulässt, tragen dazu bei, das Gewicht dauerhaft zu reduzieren. Allerdings sollte man auch jeden Fall im Vorfeld einen ärztlichen Rat einholen und mit ihr oder ihm absprechen, welche sportlichen Aktivitäten infrage kommen. Das gilt ganz besonders bei Menschen mit Vorerkrankungen.

Schlankheitsmittel, wie sie momentan in den Werbeblöcken der TV-Sender angepriesen werden, sind nur sehr selten zu empfehlen. Oft begünstigen sie Mangelerscheinungen, und vermeintliche Abnehmerfolge sind nur von kurzer Dauer. Statt einer strengen Diät sollte man auf eine pflanzenbasierte und abwechslungsreiche Ernährung achten. Vollkornprodukte und hochwertige Eiweißquellen sind besonders wichtig. Ein älterer Mensch benötigt in der Regel eine geringere Energiezufuhr. Und damit die Muskelstruktur erhalten bleibt, ist eine Umstellung der Ernährung auf hochwertige Lebensmittel sowie eine gleichzeitige körperliche Betätigung immens wichtig. Hochverarbeitete Lebensmittel wie Fertigprodukte sollte man meiden. Ein rigoroser Verzicht auf alles vermeintlich Ungesunde hilft aber in den seltensten Fällen. Das Stück Kuchen oder mal ein Riegel Schokolade darf man sich ab und zu ruhig gönnen. Ebenfalls wichtig ist es, genügend zu trinken, egal ob Wasser oder ungesüßten Tee. Auch Kaffee ist erlaubt. Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung ist wichtig für den Stoffwechsel und für die Gehirnleistung.

Und zum Schluss steht die Frage - und das gilt für Menschen aller Altersstufen: Esse ich jetzt, weil ich Appetit oder Langeweile habe? Falls man auf professionelle Hilfe zurückgreifen möchte: In manchen Fällen zahlen Krankenkassen einen Teil der Kosten für eine Ernährungsberatung. Hierzu sollte man seinen Hausarzt befragen.

Gesundheitssportverein Bramsche e.V.

(Rehasport-) Kurse & Gerätetraining
Lutterdamm 23
49565 Bramsche

Aktuelle Kurse:
In der Turnhalle in der Jägerstraße

Mittwochs 08:00 Uhr (Rehasport)
Mittwochs 09:00 Uhr (Hockergymnastik)
Donnerstags 08:15 Uhr (Rehasport)
Donnerstags 09:00 Uhr (Rehasport)
Weitere Kurse in Planung

Info und Anmeldung unter: 05461 996127



Gesundheitssportverein
Bramsche e.V.

Petsch
Rehabilitationsmittel

Vertragspartner fast aller Krankenkassen

Wir bieten Ihnen sämtliche Rehathechnik,
Hilfsmittel und Medizinprodukte wie z.B.:

- Gehhilfen und Rollstühle
- Elektromobile, Elektrorollst.
- Bad- und Toilettenhilfen
- Pflegebetten uvm.

Zertifiziert nach
DIN EN ISO
9001:2008

Pagenstecherstraße 85a • 49090 Osnabrück
Telefon (05 41) 6 80 37 • Telefax: (05 41) 6 80 36
E-Mail: petsch-reha@osnanel.de • www.petsch-reha.de

Tipps für die Freizeit

Folkmusik aus deutschen Landen im „Celtic Style“

Peter Kerlin und Jens Kommnick kommen zu einem Konzert in den Mühlenkotten nach Venne



Peter Kerlin und Jens Kommnick gehören zu den Granden des Venner Folk Frühling Vereins. (Foto: Wolfgang Behnke)

Ostercappeln (PM) Peter Kerlin und Jens Kommnick spielen am Samstag, 1. März, um 20 Uhr auf Einladung des Venner Folkfrühling Vereins ein Konzert im Mühlenkotten, Osnabrücker Straße.

Peter Kerlin und Jens Kommnick als Duo, das bedeutet keltisch beeinflusste Folkmusik auf hohem Niveau, wobei das Publikum sowohl zum Zuhören als auch zum Mitmachen inspiriert wird. Die Zusammenarbeit der beiden Vollblutmusiker, die 1993 bei einer Studioproduktion in England ihren Anfang nahm, hat sich seit Ende der 1990er Jahre



intensiviert. Die sieben bisher gemeinsam veröffentlichten CDs der beiden legen ein eindrucksvolles Zeugnis über diese Zusammenarbeit ab. Anlässlich ihres 30-jährigen Jubiläums erschien 2023 das Compilation-Album „Thirty“.

Weitere Informationen und Kartenvorbestellungen unter www.folkfruehling.de

Individuelle Entdecker-Tour mit dem Rad

Radeln und genießen, nicht nur für Senioren

Bramsche (BJ) Die Tage werden nun schon länger, und es dauert nicht mehr lang und der Frühling kehrt ein. Bald heißt es wieder: Rad aus dem Keller oder der Garage holen und auf ins Grüne.



Radeln, genießen, entdecken und gewinnen – so lautet das Motto der 365-Tage-Tour.

Radelbegeisterte können bei dieser Tour ganz individuell ihre Radeltouren rund um Bramsche zusammenstellen und dabei bei den teilnehmenden gastronomischen Betrieben einen kulinarischen Zwischenstopp einlegen. Und wer sich die Genusskarte von allen Betrieben abstempeln lässt, diese Karte dann bis zum 5. September 2025 in der Tourist Info im Tuchmacher Museum in Bramsche abgibt oder zur Stadtmarketing Bramsche GmbH sendet, hat die Chance, einen der vielen City Bramsche Stadtgutscheine zu gewinnen. Um alle Betriebe „anzuradeln“, hat man sogar noch bis zum 31. August 2025 Zeit.



Neben den Hotels/Restaurants Haus Surendorff, Zeitreise und Idingshof, den Cafés Tante Frida und Justus 1823 sowie den Restaurants und Gasthäusern MEZE, Da Pino, Varusschlacht und Alte Post ist auch der Biolandhof Kruse mit dabei.



Tipps für die Freizeit

Radelerlebnisse in der VarusRegion

Tolle Radeltipps - auch für ungeübte Radfahrer



VarusRegion (BJ) Der Flyer „Kurzmalradeln“ der VarusRegion im Osnabrücker Land, die aus den sechs Gemeinden Bad Essen, Belm, Bohmte, Bramsche, Ostercappeln und Wallenhorst besteht, stellt Rundradeltouren zwischen 14 und 48 Kilometern durch die schönen Landschaften dieser Region vor. Wählen kann man sogar den Schwierigkeitsgrad. Während einige Strecken auch leicht von ungeübten

Radlern zu bewältigen sind, sind andere Touren durchaus anspruchsvoller, wie etwa „Rund um Belm“ mit insgesamt 450 Höhenmetern. Wer sich beispielsweise für die Geschichte und Landschaft der Tuchmacher Stadt Bramsche interessiert, dem sei die Tour „Rund um den Gehn“, die am Tuchmacher Museum startet und auch wieder endet, empfohlen. Die relativ einfache Strecke mit nur wenig Steigung umfasst insgesamt 30 Kilometer.

Durch Felder, Wiesen und am Kanal entlang führt die Tour „Rund um Schwagstorf“. Ausgangsort ist der Parkplatz am Kronensee. Während der insgesamt 25 Kilometer langen Tour bieten sich Besuche in den Schwagstorfer Museen, die am Wegesrand liegen, an. Viele weitere Touren werden in dem Flyer vorgestellt, den man als PDF auf der Website der VarusRegion unter www.varusregion.de oder auf city-bramsche.de herunterladen kann. Die Printausgabe ist in den jeweiligen Gemeinden und Tourist-Infos erhältlich. Übrigens: Für diejenigen, die lieber wandern, bietet die VarusRegion den Flyer Kurzmalwandern an. Weitere Infos: www.varusregion.de

Frühling auf zwei Rädern – radeln Sie durch die blühende VarusREGION!

Wir sind die VarusRegion:
Bad Essen · Belm · Bohmte
Bramsche · Ostercappeln · Wallenhorst
www.varusregion.de

Köster
gegründet 1930

Wir suchen Verstärkung:

- Ingenieur (m/w/d) als Bauleiter
- Landschaftsgärtner (m/w/d)
- Auszubildende (m/w/d)
- LKW-Fahrer (m/w/d)

Garten- und Landschaftsbau GmbH
Meister- und Ingenieurbetrieb
Hauptstraße 9 · **49179 Venne**
Telefon 0 54 76/264 · Fax 0 54 76/18 83
www.koester-galabau.de

Tipps für die Freizeit

Kunsthandwerkermarkt mit etwa 150 Ausstellern

Am 18.02. in der Halle Gartlage in Osnabrück

(PM) Circa 150 Aussteller, kostenfreie Besucherparkplätze sowie die ebenerdige Halle, das alles lässt keine Wünsche bei den Besuchern des Kunsthandwerkermarkts am 18. Februar offen.

Vom Glasbläser über die Puppenklinik bis hin zur Malerei in verschiedenen Variationen, es ist alles vertreten, was das Herz begehrt. Die Freunde der Schmuckverarbeitung kommen ebenso auf ihre Kosten wie Anhänger der dekorativen Floristik. Auch dieses Mal sind wieder ein Imker sowie ein Drechsler vor Ort, die ihre Kunst den Besuchern näherbringen. Dabei achtet der Veranstalter darauf, dass die ausgestellte Ware einem gewissen Qualitätsniveau entspricht. Schließlich soll gerade das Unikat oder die kleine Auflage eine höhere Qualität garantieren als die alltäglich in Supermärkten zu findende Massenware. Viele Künstlerinnen und Künstler zeigen ihr Können direkt am Stand. Kunsthandwerk ist der fließende

Kunsthandwerkermarkt

Halle Gartlage
Schlachthofstraße
Osnabrück



ca. 150 Aussteller: Holzverarbeitung,
Tiffany, Malerei, Glasbläser, Imker,
Floristik, Schmuck, Puppenklinik u.v.m.
-kostenfreie Parkplätze-

**So.,
16. Feb.**

Info unter Tel./FAX/AB
(Stephan Grawe)
0 54 81 / 63 58

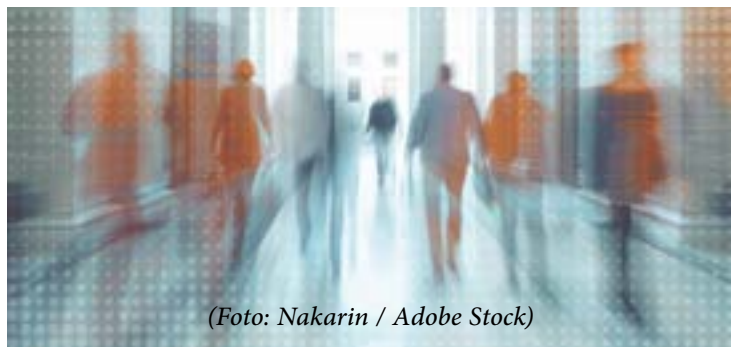
Übergang vom Handwerk zur Kunst. Wenn die Technik für den handwerklichen Teil steht, erhalten die Kunstwerke durch ein individuelles Design den künstlerischen Feinschliff.

Es lohnt sich, am Sonntag, dem 16.02.2025, ein wenig Zeit mitzubringen. Der wohl größte Kunsthandwerkermarkt der Region lädt die Besucher zum Bummel und längeren Verweilen ein. Natürlich wird auch in der Halle Gartlage für das leibliche Wohl gesorgt. Der Eintritt für diese Veranstaltung beträgt 5,00 EUR pro Person. Kinder und Jugendliche bis zum 14. Lebensjahr haben freien Eintritt. Inhaber der OS-Card plus eine zusätzliche Begleitung erhalten einen Rabatt von je 1,- EUR.

Weitere Informationen erhalten Sie auf der Website:
www.veranstaltungsbuero-grawe.de oder unter 05481/6358.

Verweile doch! Du bist so schön!

Ausstellung des Bramscher Vereins für Bildende Kunst e.V.
im Tuchmacher Museum noch bis zum 23. März zu sehen



(Foto: Nakarin / Adobe Stock)

(PM) Maria Breer-Dühnen und Thomas Remme setzen mit ihrer Ausstellung „Verweile doch! Du bist so schön!“ einen Gegenpol zur alltäglichen Bilderflut und zum schnelllebigen Medienkonsum. 95 Millionen Bilder und Videos werden täglich auf Instagram veröffentlicht und die durchschnittliche Betrachtungsdauer eines Bildes beträgt 0,4 Sekunden. Die Skulpturen und lyrischen Texte von Maria Breer-Dühnen sowie die großformatigen Fotografien, insbesondere die inszenierten Porträts von Thomas Remme laden stattdessen zum Innehalten, Platz nehmen, Verweilen und Auf-sich-wirken-lassen ein. Entgegen dem aus Goethes Faust entlehnten Titel der Ausstellung „Werde ich zum Augenblicke sagen: Verweile doch! Du bist so schön! Dann magst Du mich in Fesseln schlagen. / Dann will ich zugrunde gehen!“ ist es nicht das Anliegen der des Bramscher Künstlerduos die Gäste in Fesseln zu schlagen, sondern „dass die Menschen nach dem Besuch der Ausstellung um einige neue Gedanken bereichert und mit einer schöpferischen Freude

gestärkt in ihren Alltag zurückkehren.“ Eine Ausstellung des Bramscher Verein für Bildende Kunst e. V.



Ihr ambulanter Pflegedienst in Bramsche und Umgebung!

Unsere Leistungen:

- + individuelle Grundpflege
- + qualifizierte Behandlungspflege
- + ambulante Palliativpflege
- + Verhinderungspflege
- + Hauswirtschaftliche Hilfe
- + Beratungseinsatz (§37.3 SGB XI)

Geschwister-Scholl-Str. 20
49565 Bramsche
Telefon 05461 99 6 22 00
www.mensch-pflege.de



Tipps für die Freizeit



Älterer Hund - na und?

Es muss nicht immer ein Welpen sein!

Ein kleiner Erlebnisbericht von Birgit Jarosch

Nicht jeder Mensch, der sich einen Hund als Wegbegleiter wünscht, hat die Möglichkeit, dies in die Tat umzusetzen. Ein Vollzeitjob, Hobbys und Familie lassen wenig Zeit für einen Vierbeiner. Es spricht von Verantwortungsbewusstsein, wenn man sich dann gegen einen Hund entscheidet, weil einfach nicht genügend Zeit vorhanden ist. Nicht jeder hat das Glück, so wie ich, dass ein Arbeitsplatz vorhanden ist, zu dem man das Tier mitnehmen kann.

Aus diesem Grund wird die Anschaffung eines Hundes von vielen Tierfreunden nach "hinten verlegt". Als Rentner hat man Zeit und Muße, um sich um den Vierbeiner ausreichend kümmern zu können. Zudem kommt man regelmäßig an die frische Luft und lernt ganz oft bei den Gassirunden Gleichgesinnte kennen, und der Hund hat auch die Gelegenheit, Sozialkontakte zu pflegen.

Nur, welcher Hund passt? In welchem Alter sollte er sein? Und für welche Rasse sollte man sich entscheiden?

Erst kürzlich standen bei mir genau diese Entscheidungen an. Wobei das Thema "Rasse" für mich nicht zur Debatte stand, denn in den über 35 Jahren als Hundehalterin haben mich stets Hunde aus dem Tierschutz begleitet, die nie nur einer Rasse zugehörig waren, und diese ganz bewusste Entscheidung habe ich nicht eine Sekunde in den vielen Jahren bereut.

Natürlich habe ich auch auf die Rassen geachtet und nie allein die Optik entscheiden lassen. Ein Australian Shepherd ist wunderschön, aber er ist ein Arbeitshund, der ständig körperlich und geistig extrem ausgelastet werden muss. Deshalb käme er für mich nie infrage. Das Gleiche gilt etwa auch für Kangals oder Kangalmixe, die als Herdenschutzhunde dringend eine Aufgabe brauchen.

Rund um das Thema Pflege

Sprechstunde im Wittlager Land

Der Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Osnabrück bietet im Wittlager Land eine Sprechstunde rund um das Thema Pflege an. Welche Leistungen bietet die Pflegeversicherung? Wann gilt welcher Pflegegrad? Fragen zum Thema Pflege sind vielschichtig. Konkrete Antworten ermöglicht künftig die Sprechstunde.

Weitere Termine in diesem Jahr sind am 8. April im Bohmter Kotten in der Schulstraße 12 in Bohmte sowie am 17. Juni im Bürgersaal der Gemeinde Ostercappeln in der Venner Straße 22.

Eine vorherige Terminabsprache ist erforderlich. Telefon: 0541/501-9499. E-Mail: SPN@Lkos.de.



Laelynn genießt ihren Platz auf dem gemütlichen Sofa und die gemeinsamen Kuschelstunden. (Foto: B. Jarosch)

Das Thema Alter spielte jedoch immer für mich eine wichtige Rolle. Welpen sind süß, ohne Zweifel. Aber sie sind auch richtig anstrengend, kosten neben einigen Nerven auch das ein oder andere Haushaltsutensil, Schuhe, Socken und vieles mehr. Kabel sollten nicht offen herumliegen, Essbares muss sicher verstaut werden, und darüber, dass in der ersten Zeit unzählige Male Hinterlassenschaften der kleinen Fellknäule beseitigt werden müssen, sollte sich jeder im Klaren sein.

Aber ein Welpen kann noch so prima "geformt" werden, das höre ich immer wieder, wenn es um die Altersfrage geht.

Als vor einigen Jahren ein Welpen bei uns einzog, stellte er unser Leben komplett auf den Kopf. Man glaubt nicht, wie viel Unsinn so ein kleines Hundetier im Kopf hat! Selbst Putzlapfen, Toilettenpapier, Abfall waren superspannend und mussten genauestens untersucht, auf die Zerstörbarkeit getestet und mitunter auch im Haus gut vor den menschlichen Augen versteckt werden.

Während vorher nur ältere Hunde bei mir ein Zuhause gefunden hatten, stellte mich Bandit - so hieß die kleine Kröte, und der Name war Programm, das kann ich Ihnen sagen! - vor ganz anderen Herausforderungen. Sitz, Platz, Bleib, Fuß, Leinenführigkeit, Menschen nicht anspringen, Möbel nicht zerstören, nicht in die Hände oder Kleidung beißen und so weiter, all das kannte ich von meinen anderen Hunden natürlich nicht. Und kaum hat man den Welpen, der dann bereits ein Junghund ist, einigermaßen erzogen, beginnt die Pubertät, und alles wird wieder infrage gestellt. Und es ist egal, ob der Hund eine große Dogge oder ein Mops ist - alle Hunde müssen erzogen werden, ob groß oder klein!

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch: Keinen Moment möchte ich meinen "Banditenzwerg" missen. Aber brauche ich das noch einmal? Für mich steht fest: ein klares Nein!

Das wichtigste Argument, was mich persönlich davon abhält, noch einmal einen Welpen oder Junghund zu adoptieren, ist auch mein Alter! Ein Hund kann, je nach Rasse, durchaus 14 Jahre und älter werden. Daher sollte man sich wirklich gut überlegen, ob man mit 65 Jahren oder älter gewährleisten kann, dass man den Hund auch noch mit knapp 80 Jahren betreuen kann, vor allen Dingen, wenn

Tipps für die Freizeit

das familiäre Umfeld entweder nicht vorhanden ist oder dies sich weigert, im Notfall den Vierbeiner zu versorgen und zu betreuen. Oft landen nämlich dann die von ihren Menschen geliebten Hunde, die dann bereits im höheren Alter sind, im Tierheim. Für mich jedenfalls wäre das eine fürchterliche Vorstellung!

Toby war genau so ein Hund! Er hat über sechs Jahre bei seinem Herrchen gelebt, der ihn über alles geliebt hat. Als dieser verstarb, brachte die Familie Toby ins Tierheim. Glücklicherweise haben wir ihn dort bereits einen Tag später entdeckt und adoptiert.

Toby entpuppte sich als richtig "coole Socke" - er war prima sozialisiert, ging super an der Leine, und auch die wichtigen Grundkommandos waren überhaupt kein Thema. Toby hatte aber Glück, denn viele Menschen möchten keinen älteren Hund, so die Aussage des Tierheimleiters seinerzeit.

Als erst kürzlich meine Ylvi mit 14 Jahren verstarb, stand wieder eine Entscheidung an. Für mich war klar, als ich mich entschieden hatte, wieder einen Hund zu adoptieren, dass der Vierbeiner wenigstens fünf bis sechs Jahre alt sein sollte.

Bevor ich mich auf den Weg zum Hundeschutzhof des Podencorosa begab, habe ich die Website nach geeigneten Kandidaten durchforstet und eine kleine Auswahl von Hunden zusammengestellt, die ich auf jeden Fall kennenlernen wollte - und das ist wichtig! Nicht die Optik zählt! Und so stellte sich sehr schnell heraus, dass Laelynn, die sechsjährige Galga, zu mir passen könnte. Sie zog dann kurz vor Weihnachten bei mir ein. Und sie ist der perfekte Beweis, dass



Ylvi zog im Alter von sechs Jahren bei mir ein und war mir fast acht Jahre eine treue und liebe Begleiterin.

(Foto: Jennifer Alves)

meine Entscheidung für einen älteren Hund wieder einmal genau die richtige war.

Daher richte ich meine Bitte an all diejenigen (nicht nur an die Senioren), sich zu überlegen, ob nicht vielleicht auch ein älterer Vierbeiner die richtige Entscheidung ist. Ein Besuch in einem Tierheim kostet nur ein wenig Zeit. Die Mitarbeiter dort können ganz oft eine erste Einschätzung vornehmen und Ihnen raten, welcher Hund zu Ihnen passen könnte. So ist Laelynn zwar eine Galga und somit auch mein erster "Rassehund", aber als etwas ältere Windhundvertreterin ist sie ruhig und ausgeglichen. Ich jedenfalls freue mich schon auf unsere Abenteuer im Frühjahr.

Zuhause gesucht!

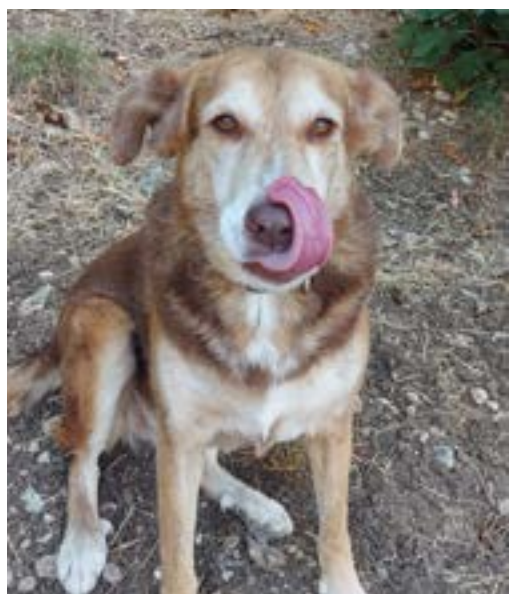
Die süße Nica

Im Dezember kam die kleine Nica aus Italien zum Hundeschutzhof. Die liebe und stets sanftmütige kleine Hündin ist uns Menschen gegenüber immer freundlich,

auch wenn sie anfangs ein wenig schüchtern und vorsichtig ist. Sie taut allerdings schnell auf und zeigt sich dann

durchaus auch von ihrer verspielten und albernem Seite, wie es sich für einen Hund gehört. Sie kommt auch mit anderen Hunden gut klar. Die sechsjährige Hündin ist bereits kastriert, gechippt und geimpft.

Mit ihrer Schulterhöhe von etwa 50 Zentimeter hat sie eine tolle Größe.



Für weitere Infos und zur Terminabsprache wenden Sie sich bitte an den Podencorosa e.V.: Mobil: 0152 33852805 | E-Mail: podencorosa@gmail.com www.podencorosa.de | Leedener Straße 25, 49545 Tecklenburg

Wir räumen radikal!

Unsere Wintermodehits

bis zu 70% reduziert

% Jacken, Sakkos, Blazer, Hosen, Strickmode, Blusen, Westen, Shirts, City- und Freizeithemden, Sweatshirts u.s.w. %

Übergrößenservice für Damen bis Gr. 58, Herren bis Gr. 8XL

Öffnungszeiten

Vörden:
Mo.-Fr. 09.00 - 13.00
14.30 - 18.30
Sa. 09.00 - 13.00

P KOSTENLOS P

**mode+textil
Lindemann**

49434 NK-Vörden
Osnabrücker Str. 18
Telefon 05495 / 307

Tipps für die Freizeit

OSNA-Oldies 2025

Im Zeichen der Kleinwagen



Fast schon legendär: der VW-Käfer und der Karmann-GHIA-Cabrio (Foto: privat)

(PM/BJ) Wer erinnert sich nicht gern an seine ersten Autos und an die Spritztouren, die man gemeinsam mit seinen Freunden unternommen hat? Noch mit Revolverschaltung und wenig Luxus - der Renault R4, das war mein erstes "Vehikel", gefolgt vom Opel Kadett B mit "LKW-Lenkrad" und in weiß gerollter Optik. Geliebt wurden sie beide. Heute findet man kaum noch Exemplare auf unseren Straßen, zählen sie doch mittlerweile zu den Oldtimern.

Alle Jahre wieder treffen sich die wahren Oldtimer-Fans am ersten vollen Märzwochenende in Osnabrück zu den OSNA-Oldies®. In diesem Jahr zum elften Mal. Schauplatz am 01./02. März ist die Halle Gartlage (10 - 18 Uhr). Nicht nur die Halle, sondern auch

das Außengelände verwandeln sich an diesem Wochenende in ein Meer aus Oldtimern.

An dieser Stelle gibt es gleich die erste Überraschung: Die ersten 100 Oldtimerfahrer, die mit ihrem Oldtimer auf dem Gelände parken, erhalten eine Ermäßigung von 3,- Euro auf den Eintrittspreis. Dies gilt für den Samstag und für den Sonntag gleichermaßen. Die Gutscheine gibt es bei der Einfahrt auf das Gelände. Sie werden dann an der Tageskasse eingelöst.

Das Mottothema in diesem Jahr ist für Einsteiger in das Hobby "Oldtimerei" sicherlich sehr interessant, findet man im Bereich der „Kleinwagen der 1950er bis 1970er Jahre“ doch noch viele erschwingliche Fahrzeuge.

Natürlich kommen auch alle anderen beliebten Oldtimer-Themen nicht zu kurz: Fahrzeugverkäufe, Teile, Pflegemittel, Spielzeug, Mode sowie die Frühjahrsauktion von OSKA - OSnabrücker Klassik Auktionen Wolfgang Schulz (am Sonntag, 02.03., ab ca. 15.30 Uhr). Auch bei OSKA gibt es in diesem Jahr etwas Besonderes. Das Auktionshaus versteigert im Rahmen einer Charity-Auktion einen VW Golf II, der von Auszubildenden der STARKE-Automobilgruppe in liebevoller Arbeit komplett restauriert wurde. Der VW-Golf II soll nun für einen guten Zweck zugunsten des Ambulanten Kinderhospizdienstes Osnabrück versteigert werden.

Dies alles und noch mehr finden die Besucher/innen auf rund 12.000m² Ausstellungsfläche in und um die Halle Gartlage. Natürlich gibt es an den Ausstellerständen auch wieder Vorführungen, und man kann an jeder Ecke über das rostigste Hobby der Welt miteinander plaudern.

Wer sich seinen Oldtimer (oder auch ein anderes Motiv) für ewig unter die Haut bringen lassen möchte, kann dies am Stand von Picasso Ink. Benjamin Busch. Der mittlerweile sehr gefragte Tattoo-Artist aus Delmenhorst wird an beiden Tagen live an seinem Stand tätowieren.

Weiterhin werden viele Preise unter allen Besucher/innen verlost. Die Eintrittskarte bzw. deren Abriss ist die Losnummer. Auf die Lautsprecherdurchsagen achten und dann den Preis am Stand der Messeleitung einsammeln!

Eintrittskarten gibt es an der Tageskasse sowie im Vorverkauf an derzeit vier ausgewählten Stellen im Großraum Osnabrück. Direkt erwerben kann man die Karten (8,50 Euro inkl. VVK-Gebühr) hier: Automuseum (Melle), Rahenbrock Classic/Autopark Nahne (OS-Nahne), Alte Feuerwache (Ibbenbüren) und Auto Frömel (OS-Atter). Das Parken ist auch weiterhin für Besucher/innen kostenlos, und Kinder bis zum 12. Lebensjahr haben auch weiterhin in Begleitung eines Erziehungsberechtigten freien Eintritt.

Weitere Informationen auf der Webseite zur Messe:
www.osna-oldies.de



**Bitte reservieren Sie jetzt:
Tel.: 05406 83500**

Unsere beliebten **KLASSIKERWOCHEN** bis zum 23. Februar 2025
Großes Aktionswochen-Abschluss-Bufferet
am Sonntag, 23. Februar, ab 17:30 Uhr

OSTERN 2025
Ostersonntag:
Großes Familien-Osterfrühstücksbuffet
von 10 Uhr - 12 Uhr 30
Ostersonntag und Ostermontag mittags:
Wählen Sie Ihr Festtagsmenü aus unserer Feiertagskarte
Ostermontag abends: Abendkarte mit Feiertagsspezialitäten
Ostersonntag abends: geschlossen



ALPENLÄNDISCHE KÜCHE
... von März 2025 bis
Anfang April 2025

IHRE FEIER 2025:
Geburtstag, Jubiläum, Konfirmation oder eine andere Feierlichkeit...
wir bieten verschiedene Räumlichkeiten ab 10 Pers., fragen Sie uns gern!

Venner Str. 5 - 49191 Belm-Vehre
Tel. (05406) 83 50 0 Fax (05406) 83 50 29
www.hotel-kortlueke.de - info@hotel-kortlueke.de

Neues digitales Angebot: Pflege+

Pflegeberatung im Landkreis Osnabrück jetzt
auch online möglich



Foto: Quality Stock Arts / Adobe Stock

(PM) Ab sofort haben alle Bürgerinnen und Bürger des Landkreises Osnabrück die Möglichkeit, sich online über die Pflege+-Website (<https://pflege-os.de>) zu den Themen „Pflege“, „Engagiert älter werden“ und „Wohnen und Barrieren“ zu informieren, auszutauschen und beraten zu lassen. Der Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Osnabrück hat diese Website aufgebaut, auf der sich ratsuchende Bürgerinnen und Bürger zu unterschiedlichen Fragen des Alterns und der Pflege zu Hause informieren können. Durch Pflege+ ist der Erhalt von Informationen sowie der Austausch untereinander auch am Wochenende, am Abend oder an Feiertagen möglich. Es ist auf dieser Website ein Wissensbereich eingefügt, in dem häufig gestellte Fragen bereits ausführlich beantwortet werden. Themen sind unter anderem „Pflege“, „Wohnen und Barrieren“ und „Engagiert älter werden“. Die Möglichkeit der Pflegeangebotsuche über Verlinkungen zu unterschiedlichen Portalen, unter anderem dem „Pflegeportal Weser Ems“, ist ebenfalls gegeben.

In einem Forum haben die Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit, sich untereinander über Erfahrungen und Fragen zu all den oben genannten Themen auszutauschen. Es werden regelmäßig Gesetzesänderungen und wichtige Informationen durch die Mitarbeiterinnen des Senioren- und Pflegestützpunktes aktualisiert und eingestellt.

Über ein Kontaktformular ist es möglich, eine Frage oder Rückrufbitte an die Mitarbeiterinnen des Senioren- und Pflegestützpunktes zu richten. Diese Anfragen werden umgehend innerhalb der Öffnungszeiten bearbeitet. Dieses Beratungsangebot gilt für alle gesetzlich versicherten Bürgerinnen und Bürger des Landkreises Osnabrück.

Diakonie
Osnabrück
Stadt und Land

Wir sind für Sie da!

Wir, die Diakonie Osnabrück Stadt und Land, sind für Menschen mit Hilfe- und Pflegebedarf da. In Niedersachsen gehören wir mit mehr als tausend stationären Pflegeplätzen und unseren zahlreichen Angeboten der ambulanten Unterstützung zu den größten Trägern der Altenhilfe. Im Rahmen der fachlichen Standards ist uns die Gestaltung einer persönlichen Beziehung besonders wichtig. Nur so können wir auf die individuellen Wünsche der uns anvertrauten Menschen eingehen.

Unsere Vielfalt ist unsere Stärke:

- 11 stationäre Einrichtungen in Stadt und Landkreis Osnabrück
- 4 ambulante Pflegedienste für die Versorgung im eigenen Zuhause
- 2 Tagespflege-Einrichtungen
- 100 Wohnungen im Betreuten Wohnen

Diakonie Osnabrück
Stadt und Land
Telefon: 0541 98119-0
altanhilfe@diakonie-os.de

diakonie-os.de

Analoge und digitale Zugänge erhalten

BAGSO kritisiert „Digital-only“-Vorstoß von Bundesverkehrsminister Wissing

(PM) Öffentliche Dienstleistungen müssen für alle Bürgerinnen und Bürger zugänglich sein und deshalb immer auch analog angeboten werden. Das fordert die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen. Sie wendet sich damit gegen die Forderung von Bundesverkehrsminister Volker Wissing, öffentliche Dienstleistungen in Zukunft nur noch online anzubieten.

Auf dem Digital-Gipfel der Bundesregierung in Frankfurt sagte er, es sei an der Zeit, von Parallellösungen auf „Digitalonly“ umzusteigen. Die Vorsitzende der BAGSO, Dr. Regina Görner, erklärt dazu: „Niemand darf vom öffentlichen Leben oder gar von staatlichen Leistungen ausgeschlossen werden, nur weil er keinen Zugang zum Internet hat.“

Rund sieben Millionen Menschen über 60 Jahre nutzen in Deutschland das Internet nicht. Dazu kommen diejenigen, die zwar online sind, sich komplexere digitale Anforderungen aber nicht zutrauen. „Und nicht nur ältere Menschen sind betroffen, auch manche jüngeren Menschen nutzen aus unterschiedlichen Gründen das Internet nicht“, so Dr. Regina Görner. „Bereits heute werden Offliner von Angeboten ausgeschlossen. So kann eine Bahncard nur erwerben, wer eine E-Mail-Adresse und ein digitales Kundenkonto hat.“

Ältere Menschen nutzen digitale Möglichkeiten oft nicht, weil sie nicht über die entsprechenden Kompetenzen verfügen. Die BAGSO



Nicht nur ältere Menschen sind für Online-Dienste unzureichend an Endgeräten ausgestattet oder fühlen sich dafür nicht fit genug.

(Foto: dikushin / Adobe Stock)

fordert deshalb wohnortnahe Lernorte in jeder Kommune, die digitale Kompetenzen vermitteln. Andere, auch jüngere Menschen, nutzen das Internet bewusst nicht, weil sie ihre Daten schützen wollen und digitalen Wegen nicht vertrauen.

Die BAGSO setzt sich dafür ein, dass digitale Anwendungen nutzerfreundlicher gestaltet werden. „Die Technik muss endlich von den Menschen her gedacht werden. Erst dann wird das nötige Vertrauen entstehen“, so Dr. Regina Görner.

Wer oder was ist die BAGSO:

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland. Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein.

In der BAGSO sind mehr als 120 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen, die von älteren Menschen getragen werden oder die sich für die Belange Älterer engagieren.

Hilfe bei Problemen mit PC, Smartphone oder Tablet

Arbeitsgruppe COMPUTER-AG für Interessierte ab 50 Jahren mit eigenem PC/Laptop: Immer *am zweiten Dienstag* im Monat, 15.00 - 17.30 Uhr, findet in der Alten Webschule, Georgstr. 2 in

Ihr kompetenter Fachbetrieb für energetische Dachsanierung

BENDIG

Dachdeckerei
Zimmerei
Bauklempnerei

Inh. Mario Bendig
Dachdeckermeister
Betriebswirt (HwK)
Gebäudeenergieberater (HwK)

49565 Bramsche
Meyers Tannen 18
Tel. 05461/3436
Fax 05461/5130
www.bendig-dach.de
info@bendig-dach.de

Bramsche die Arbeitsgruppe unter der Leitung von Gérard Bekhuis und Monika Plümer kostenfrei statt. Hier können die Teilnehmenden ihren eigenen PC/Notebook/Laptop mitbringen, wenn es damit Probleme gibt. Das Gerät wird dann an einen Beamer angeschlossen, und gemeinsam wird dann geschaut, was das Problem ist oder wie die betreffende Frage beantwortet werden kann. Die Computer-AG versteht sich als eine Art Selbsthilfegruppe - Hilfe zur Selbsthilfe. Interessenten können sich melden bei: Gérard Bekhuis, E-Mail: flying-dutchman1949@gmx.de. Weitere Infos erfolgen dann nach Anmeldung per E-Mail

Tablet- und Smartphone-Sprechstunde für Ältere am 28.02., 10-11.30 Uhr: Vielleicht ist auch bei Ihnen in der letzten Zeit ein Tablet oder ein Smartphone angeschafft worden, aber noch sind nicht alle Funktionen bekannt, oder der Umgang fällt an manchen Stellen noch schwer? Dann könnte sich ein Besuch der Tablet- und Smartphonesprechstunde lohnen. Auch zu den mittlerweile alltäglich gewordenen E-Rezepten kann man Ihnen Unterstützung anbieten. Die ehrenamtlichen Medien- und Techniklotsen zeigen und erklären Funktionen auf Augenhöhe, sodass jeder sich im Gespräch mitgenommen fühlt. Veranstalter: MuT Lotsen des Stadt seniorenrates Bramsche

Platt mit BEO

Sprachlern-App ist da



Grafiken: Ein pfiffiger Beo begleitet die Plattdeutsch-Lernenden
© Marktplatz GmbH Agentur für Web & App

(PM) Gute Nachrichten für alle, die zwar schon „Moin“ sagen können, aber gern noch mehr Niederdeutsch lernen möchten. Ab sofort lässt sich mit einem sympathischen Vogel zur Seite von Grund auf Platt lernen. Im Google Play Store und im App Store (iOS) steht dazu „Platt mit BEO“ zur Verfügung – die audiovisuelle Sprachlern-App zum kostenfreien Download für alle mobilen Geräte.

„Platt mit BEO“ ermöglicht in überschaubaren Abschnitten das alltagsnahe Lernen mittels Sprechen, Hörverstehen und Wiederholen. Die Nutzerinnen und Nutzer können zunächst zwischen zwei Varietäten des Plattdeutschen – für Niedersachsen („West“) und Mecklenburg-Vorpommern („Ost“) – wählen. Ein Beo – das Sprachlernwunder unter den Vögeln schlechthin – begleitet die Lernenden durch alle Lektionen. So keckert der Vogel aufgeregt bei Fehlern, bei korrekter Antwort ertönt sein zustimmendes Pfeifen. „Moin, mien Naam is Beo,“ begrüßt er schon bei der ersten Lektion. Ein Beo-Ei dokumentiert obendrein auf charmante Weise den Lernfortschritt.

Wem der Sinn gerade nicht nach Lernen steht, der kann in der App auch allgemein Wissenswertes über die niederdeutsche Sprache erfahren. Wer dagegen besonders gründlich sein möchte, findet im Grammatikteil neben Sprachregeln auch ein Glossar.

Hinter dem Projekt „Plattdeutsch lernen mit BEO“ stehen neben dem Landschaftsverband Osnabrücker Land sechs weitere niederdeutsche Landschaften und Landschaftsverbände, die das Projekt gemeinsam gestartet und finanziert haben. Den größten Teil der

Kosten steuerte das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur bei. Die didaktische und wissenschaftliche Begleitung lag beim Kompetenzzentrum für Niederdeutsch der Universität Greifswald, die technische Entwicklung bei der Agentur Marktplatz GmbH Lüneburg. Projektleiterin und -initiatorin war Inga Seba-Eichert.

Am 26. November haben die Projektpartner die App „Plattdeutsch mit BEO“ in einem Festakt in den Räumen der Oldenburgischen Landschaft vorgestellt. Die Greifswalder Kooperationspartner waren online zu der Festveranstaltung zugeschaltet. Die schwungvolle musikalische Umrahmung lieferten Sandra Keck und Stefan Hiller aus Hamburg. Keck ist auch die BEO-Stimme für das nordniederdeutsche Plattdeutsch der Sprachlern-App.

Die beteiligten Landschaften und Landschaftsverbände sind überzeugt, dass BEO einen tollen Beitrag zum Erhalt des Plattdeutschen liefert: „Es ist uns allen ein wichtiges Anliegen, diese Sprache lebendig zu halten und zu fördern. Die BEO-App ist dabei ein zeitgemäßes Instrument zum Erlernen der Sprache“, so Dr. Franziska Meifort, Direktorin der Oldenburgischen Landschaft im Rahmen der Festveranstaltung. Bei der Oldenburgischen Landschaft lag zuletzt die Projektverantwortung. Und Dr. Susanne Tauss, Geschäftsführerin des Landschaftsverbandes Osnabrücker Land, betont: „Auch als süddeutsche Pflanze habe ich große Lust, mir mit BEO das Plattdeutsche zu erschließen. Verstehen kann ich es inzwischen gut – aber es selbst in den Mund zu nehmen, wird eine ganz neue Erfahrung sein, auf die ich sehr gespannt bin.“



Waldbestattung im RuheForst Schloss Hünnefeld Bad Essen

RuheForst Schloss Hünnefeld Bad Essen

Öffentliche kostenlose Führungen finden zu den unten angegebenen Terminen statt. Dauer ca. 1 Stunde.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Nächste Termine:

Mi. 12.02., 15 Uhr / Sa. 01.03., 15 Uhr / Mi. 12.03., 15 Uhr
Sa. 29.03., 15 Uhr / Mi. 09.04., 15 Uhr / Sa. 26.04., 15 Uhr
Mi. 07.05., 15 Uhr / Sa. 24.05., 15 Uhr / Mi. 04.06., 15 Uhr
Sa. 28.06., 15 Uhr

Treffpunkt:

Parkplatz RuheForst Schloss Hünnefeld Bad Essen,
Clamors Allee über Bohmter Straße

Ansprechpartner:

Landwirtschaftskammer Niedersachsen
Telefon: (0511) 36651455
Fax: (0511) 36651533

E-Mail: info@ruheforst-schloss-huennefeld.de
Internet: www.ruheforst-schloss-huennefeld.de





Ihre Geldanlage in sicheren Händen!

Bleiben Sie flexibel und profitieren Sie von einer Gesamtverzinsung i.H.v. 3,25% für das Jahr 2025!

Lassen Sie sich unverbindlich durch unser Expertenteam beraten und vereinbaren Sie direkt ein Beratungsgespräch mit uns!

Unsere Lösung = Ihr Wertspeicher

Unsere Leistungsbausteine für Sie:

- 3,25 % Gesamtverzinsung für das Jahr 2025
- Bereits ab 5.000.- € Anlagesumme möglich
- **Volle Flexibilität:** monatlicher Zugriff auf Ihr Vermögen
- Zuzahlungsmöglichkeiten
- Kurze Laufzeiten wählbar
- Höchstmögliche Garantien
- Nutzung der Chancen am Kapitalmarkt
- Steuervorteile auf Ihre Zinserträge

Wir expandieren und suchen Mitarbeiter für den beratenden Außendienst. Kundenstamm sowie Firmenwagen können gestellt werden. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

WBK - Wachstum bildet Kapital - Jaunich & Partner GbR

Verwaltung & Organisation
Finkenstraße 12 | 49565 Bramsche
Tel.: 05461 - 69 58

Schulung & Office
Neißestraße 3 | 49565 Bramsche
Tel.: 05461 - 9 69 78 11

info@wachstum-bildet-kapital.de | www.wachstum-bildet-kapital.de

Neukundenbonus!

Für Ihr Vertrauen bedanken wir uns mit einer Bonusgutschrift in Höhe von **50.- €!**



Ihr ambulanter Pflegepartner für die Ortschaften Bramsche und Engter



**Sozialstation
Bramsche-Engter**

Ambulante Pflege
Jahnstraße 42, 49565 Bramsche
Telefon 05461 / 70 87 89 7

sst.bramsche@zi-os.de
www.zi-os.de/sbe

**Jetzt bewerben als
Fach- und Hilfskraft!**

Gut gepflegt.



- Beratung und Angehörigenschulung
- Häusliche Krankenpflege
- Grund- und Körperpflege
- Hauswirtschaft und Betreuung
- Akute und chronische Wundversorgung

Cura Bramsche GmbH

Lutterplatz 1
49565 Bramsche

Telefon: (05461) 70 396 71

www.pflege-cura.de



Liebevolle Pflege direkt bei Ihnen zu Hause 