

Jetzt auch in der Samtgemeinde ...



Ihr med. Fachhandel

für Elektromobilität

aktivXpert
Schwerlastversorgung und Reha-Technik!

**Wir sind Ihr
medizinisches
Fachhaus für das
Moormerland
und die
Nord-West Region**

Informieren Sie sich jetzt über:

-  **Elektro-Mobilität**
-  **Zuhause barrierefrei leben**
-  **Hilfsmittel und Reha**

**Verkauf +
Vermietung**
Elektromobile
Rollstühle · Rollatoren
u.v.m.

www.aktivXpert.de oder Telefon: 0 49 54 / 30 51 40



aktivXpert GmbH · Dr.-Warsing-Str.303 · 26802 Moormerland

**Wechseln Sie jetzt zur
ausgezeichnet günstigen
KfZ Versicherung der
LVM.**



LVM-Versicherungsagentur
Heinrich Hagen

Oldenburger Str. 3
26835 Hesel
Telefon 04950 654
info@h-hagen.lvm.de
www.h-hagen.lvm.de

LVM
VERSICHERUNG

Liebe Leserinnen und Leser,

Moin Moin!

Liebe Leserinnen und Leser,

auf die Titelseite hat es in dieser Ausgabe das mobile Badezimmer geschafft. Was sich hier hinter konkret verbirgt und welchen besonderen Charme dieser bietet, erfahren Sie auf den Seiten 14 - 15.

Die Samtgemeinde Hesel hat gewählt. Auf den Seiten 6 - 7 können Sie einen Blick auf die Zusammensetzung des neu gewählten Samtgemeinderates werfen. Zudem erfahren Sie, welche Ratsmitglieder mit wie vielen Stimmen gewählt wurden.

„Als Frau erfolgreich & glücklich leben“, klingt interessant für Sie? Dann empfehle ich die Lektüre der Seiten 18 - 19.

Arbeiten Sie viel und kommen auch bei ihnen die Zeiten für Entspannung und Ausgleich zu kurz? Dann werfen Sie doch mal einen Blick auf die Seite 21.

Haben Sie sich schonmal mit dem Atlas beschäftigt? Ich meine jetzt nicht die Landkarte, sondern ich meine Ihren Halswirbel. Dieser Knochen hat eine große Bedeutung für unser Wohlbefinden. Lesen Sie hierzu den Beitrag von Lars Schöne auf Seite 25.

Viele weitere interessante Artikel und Berichte warten nur darauf, von Ihnen gelesen zu werden.

Unterhaltsame Momente wünscht Ihnen

Ihr

Hans Jürgen Aden



KFZ-Meisterbetrieb KFZ-Service Johann Hagedorn

- Meisterbetrieb
- Reparatur aller Marken
- Inspektion nach Herstellervorgabe
- Achsvermessung
- Reifenservice
- HU / AU

In Zusammenarbeit mit einer autorisierten Prüforganisation

autoPRO
DIE WERKSTATT.



Uhlhornstraße 6
26835 Firrel

Telefon 04946 990220

www.kfz-hagedorn.de



autoKa



04946-8989666

Kleine, fleißige Helfer sammeln 150 Kilo Äpfel

3. Klassen der Grundschule Hesel besuchen Streuobstwiese im Heseler Wald

D₁

Der Einsatz hat sich gelohnt. Die Mädchen und Jungen der Grundschule Hesel wissen, dass Äpfel gesund und lecker sind. Aus diesem Grund besuchten die Drittklässler jetzt die Streuobstwiese am Heseler Wald. Hier stehen mehr als 30 verschiedene Apfelbäume. Gemeinsam mit Revierförster und Bürgermeister Gerd Dählmann sammelten die Kinder 152 Kilo Äpfel.

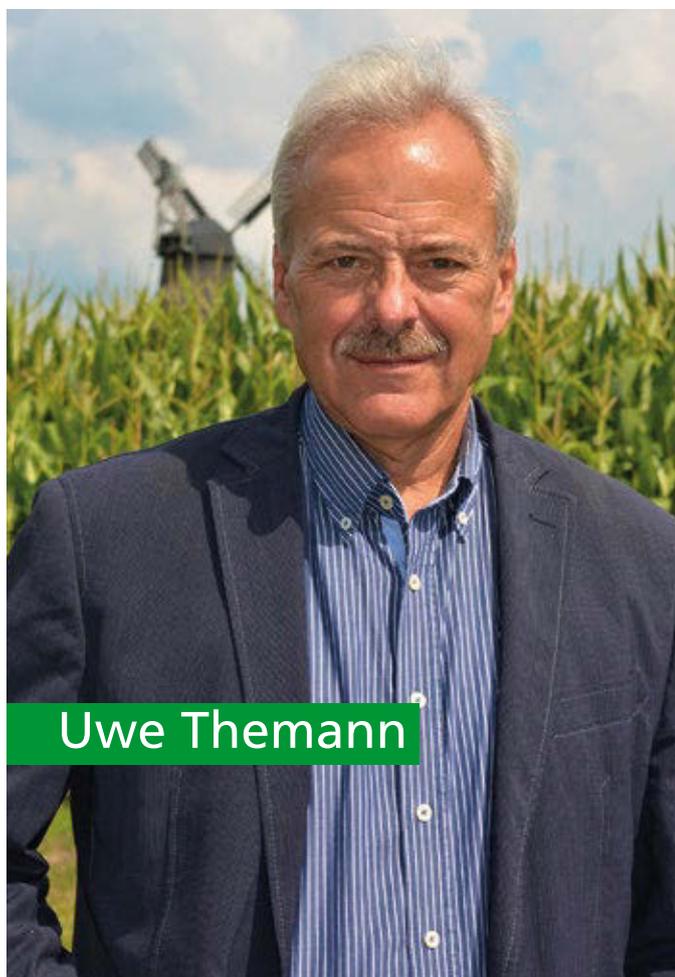
Dählmann hatte die Grundschüler bereits zum zweiten Mal auf die 30 Jahre alte Obstwiese eingeladen: „Für die Kinder und auch für mich war dies ein besonderer Tag. Denn Äpfel sind ein wunderbares regionales Naturprodukt. Die Kinder konnten unterschiedliche Sorten probieren. Und sie lernten, was aus Äpfeln alles entstehen kann: von Apfelkuchen, bis zu Apfelmus oder Apfelsaft.“

Leider fiel der Ertrag in diesem Jahr etwas geringer aus. Laut Dählmann lag dies trotz guter Blüte an der schlechten Bestäubung aufgrund der feuchten Witterung. Davon ließen sich die fleißigen Helfer jedoch nicht unterkriegen: „Die Kinder waren an der frischen Luft, sie halfen tüchtig mit und waren mit Begeisterung dabei. Die Aktion war ein Gewinn für alle“, so Dählmann.

Auch Schulleiterin Birgit Bussmann zeigte sich begeistert. Sie dankte Dählmann für die Idee. Für die Drittklässler hat sich die Aktion übrigens doppelt gelohnt. Denn die Grundschüler brachten die Äpfel nach Hollen zu Auricher Süßmost. Hier erhielten die fleißigen Sammler Wertgutscheine. Diese dürfen die Grundschule und damit die Kinder behalten.



Gerd Dählmann mit 3. Klassen der Grundschule Hesel



Uwe Themann

DANKE!

Liebe Bürgerinnen und Bürger
der Samtgemeinde Hesel,

Sie haben mich bei der Kommunalwahl erneut zu
Ihrem Samtgemeindebürgermeister gewählt.

Ich danke Ihnen für diesen Vertrauensbeweis von
ganzem Herzen. Die Wahl ist für mich Auftrag und
Verpflichtung, die erfolgreiche Arbeit für Sie und ge-
meinsam mit Ihnen zum Wohle unserer schönen
Samtgemeinde fortzuführen.

Auch nach 35jähriger Tätigkeit als ehren- und
hauptamtlicher Bürgermeister hat mich Ihre er-
neute Unterstützung sehr berührt. Ich freue mich,
mit Ihnen zusammen daran zu arbeiten, die Samt-
gemeinde Hesel lebens- und liebenswert weiter-
entwickeln zu dürfen.

Ihr

Uwe Themann



Ihre Anlaufstelle für Eisenwaren - Werkzeuge - Motorgeräte

Jetzt Auslaufgeräte bis zu **25% reduziert**
-solange der Vorrat reicht-

**Lieferzeiten - bei uns nicht!
Alles aus Vorrat - betriebsbereit montiert und eingewiesen!**



Akku Heckenschere
STIHL HSA56
mit Wechselakku

STIHL®

Motor Heckenschere
STIHL HS 45,
1,0 PS, 45 cm
~~374,- €~~

269,00 €

299,00 €



Akku Bläsergerät
STIHL BGA 57
mit Wechselakku
~~327,- €~~

STIHL®

NEUHEIT

Akku Saughäcksler
STIHL SHA 56
mit Wechselakku
Lieferbar Ende
Oktober
Bitte reservieren

269,00 €

399,00 €



Elektro Bläsergerät
STIHL SHE 71,
mit Saug-
einrichtung
~~169,- €~~

STIHL®

Motor Bläsergerät
STIHL BG 56,
~~349,- €~~

STIHL SH 56,
~~409,- €~~

149,00 €

315,00 €

369,00 €



Aufsitzmäher und Rasentraktor
z. B. Rasentraktor
mit Korb, 84 cm,
12,5 PS, B+S Motor,
mit Hydrostat
SONDERMODELL
~~2699,- €~~

CASTELGARDEN

Rasentraktor mit Korb
102 cm, 22 PS,
2-Zylinder,
B+S Motor,
mit Hydrostat
SONDERMODELL
~~4199,- €~~

1999,00 €

3149,00 €

DIE LETZTEN ZUM SONDERPREIS

Das Team im Hause Lübbe Saathoff berät Sie gern und freut sich auf Ihren Besuch.
Unsere Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8:30 - 12:00, 14:00 - 18:00 Uhr und Sa. 8:30 - 13:00 Uhr

Lübbe Saathoff

Das Fachgeschäft für Eisenwaren · Motorgeräte

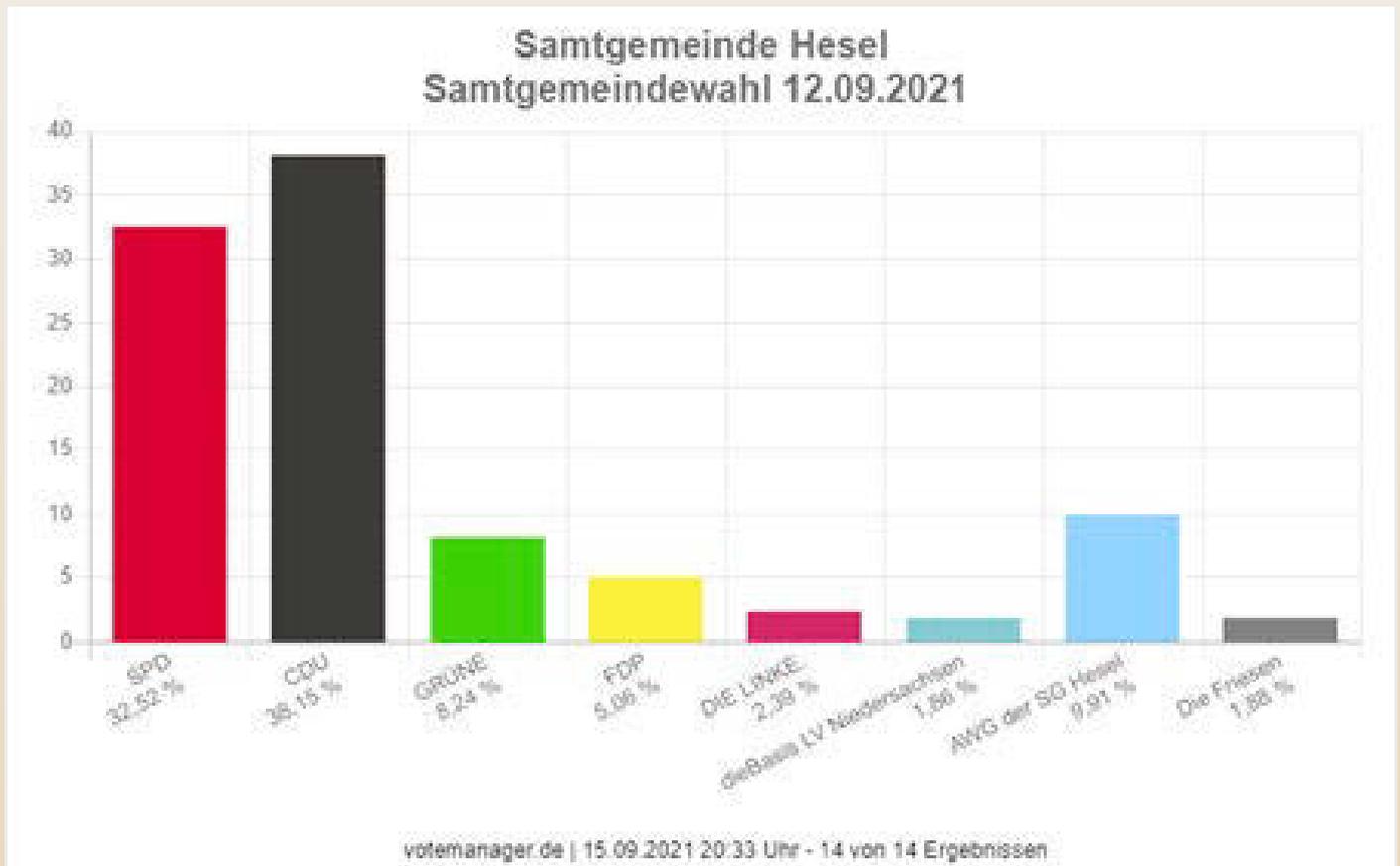
freundlich · zuverlässig · servicestark

26802 JHERINGSFEHN

Westerwieke 123/125
Tel: 04954/9575-0

Ergebnis der Samtgemeinderatswahl 2021

Wahlberechtigte	8.990	
Wählerinnen/Wähler	5.525	61,46 % = Wahlbeteiligung
ungültige Stimmzettel	109	1,97 %
gültige Stimmzettel	5.416	98,03 %
gültige Stimmen	16.002	



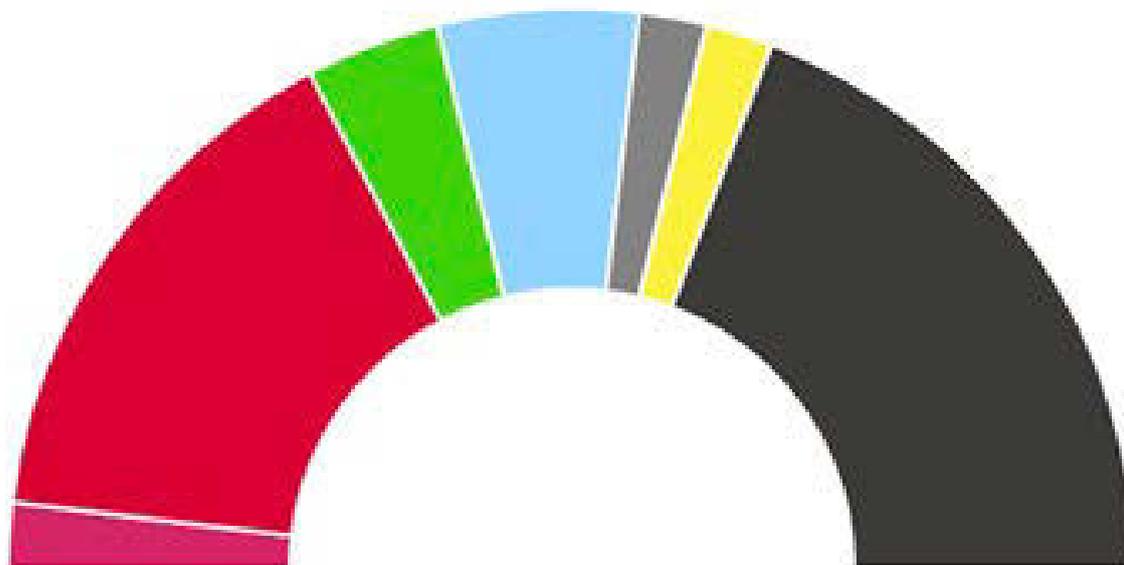
1.	Sozialdemokratischen Partei Deutschlands (SPD)	=	5.204 Stimmen
2.	Christlich Demokratische Union Deutschlands in Niedersachsen (CDU)	=	6.105 Stimmen
3.	BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN (GRÜNE)	=	1.318 Stimmen
7.	Freie Demokratische Partei (FDP)	=	810 Stimmen
8.	DIE LINKE. Niedersachsen (DIE LINKE.)	=	382 Stimmen
9.	Basisdemokratische Partei Deutschland Landesverband Niedersachsen (dieBasis LV Niedersachsen)	=	297 Stimmen
12.	Allgemeine Wählergemeinschaft der SG Hesel (AWG der SG Hesel)	=	1.585 Stimmen
13.	Die Friesen	=	301 Stimmen

gewählte Kandidat/innen

Partei	Kandidat/in	Mandat	Stimmen
SPD	Groß, Karl-Heinz	Samtgemeinde Hesel, direkt	1.084
SPD	Köster, Erwin	Samtgemeinde Hesel, direkt	362
SPD	Berghaus, Anita	Samtgemeinde Hesel, direkt	317
SPD	Groß, Ingo	Samtgemeinde Hesel, direkt	305

Sitzverteilung

■ DIE LINKE, 1 Sitze
 ■ SPD, 8 Sitze
 ■ GRÜNE, 2 Sitze
 ■ AWG der SG Hesel, 3 Sitze
■ Die Friesen, 1 Sitze
 ■ FDP, 1 Sitze
 ■ CDU, 10 Sitze



Es wurden 26 Sitze vergeben.

gewählte Kandidat/innen

Partei	Kandidat/in	Mandat	Stimmen
SPD	Ackermann, Johannes	Samtgemeinde Hesel, direkt	271
SPD	Boelsems, Jan	Samtgemeinde Hesel, Listenplatz 3	220
SPD	de Riese, Regina	Samtgemeinde Hesel, Listenplatz 4	244
SPD	Schlömp, Manfred	Samtgemeinde Hesel, Listenplatz 5	84
CDU	Dählmann, Gerd	Samtgemeinde Hesel, direkt	1.156
CDU	Rademacher, Andreas	Samtgemeinde Hesel, direkt	705
CDU	Nonte, Melanie	Samtgemeinde Hesel, direkt	465
CDU	Aleschus, Johann	Samtgemeinde Hesel, direkt	380
CDU	Freudenberg, Harald	Samtgemeinde Hesel, direkt	354
CDU	Fecht, Gerd	Samtgemeinde Hesel, direkt	217
CDU	Hillrichs, Arno	Samtgemeinde Hesel, direkt	215
CDU	Bohlen, Thomas	Samtgemeinde Hesel, direkt	194
CDU	Duin, Tobias	Samtgemeinde Hesel, Listenplatz 4	150
CDU	Joachim, Hans-Hermann	Samtgemeinde Hesel, Listenplatz 5	62
GRÜNE	Rosch, Nicole	Samtgemeinde Hesel, direkt	161
GRÜNE	Rosch, Nico	Samtgemeinde Hesel, Listenplatz 1	125
FDP	Nagel, Dieter	Samtgemeinde Hesel, Listenplatz 1	64
DIE LINKE.	Junker, Adolf	Samtgemeinde Hesel, Listenplatz 1	78
AWG der SG Hesel	Poppen, Johannes	Samtgemeinde Hesel, direkt	565
AWG der SG Hesel	Janssen, Bernhard	Samtgemeinde Hesel, direkt	454
AWG der SG Hesel	Burlager, Erwin	Samtgemeinde Hesel, direkt	154
Die Friesen	Kleihauer, Holger	Samtgemeinde Hesel, Listenplatz 1	129



Der Kindergarten Hesel stand in der letzten Septemberwoche ganz unter dem Motto Erntedank. Gemeinsam mit den Erzieher*innen wurden ebenso abwechslungsreiche wie spannende Angebote zum Thema Erntedank durchgeführt.

Gemeinsam wurde überlegt: Erntedank... was bedeutet das überhaupt? Und wofür sind wir eigentlich dankbar?

Der Eingangsbereich vom Kindergarten wurde von den Vorschulkindern einladend dekoriert. Die Kinder haben dafür Erntegaben von zu Hause mitgebracht. Entstanden ist eine wundervoll bunte und abwechslungsreiche Ernteecke aus Heu- und Strohbällen, Kürbissen, Kartoffeln, Äpfeln und vielem mehr. (siehe Foto)

Es wurde Marmelade gekocht, Apfelkuchen und Kürbisbrötchen wurden gebacken und die Schöpfungsgeschichte mit

den Vorschulkindern erarbeitet. Zum Abschluss gab es für alle ein leckeres und reichhaltiges Erntefrühstück.



Die Vorbereitungen für die Adventszeit laufen. Holen Sie sich Anregungen bei uns. Unsere Mitarbeiterinnen erstellen für Sie gerne adventliche Dekorationen nach Ihren Wünschen.

Elektro Wieder GmbH
Blumenstr. 3, 26835 Hesel
☎ 04950 – 2004, 📠 - 3323



Naatjes HLS GmbH
An der Fabrik 6, 26835 Hesel
☎ 04950 – 1097, 📠 - 1614

Konzert der „Beemerbloaskapel“ aus Bedum

Veranstaltung des Sozialverbandes Holtland
am Sonntag, 31. Oktober 2021 um 14:00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Holtland

Über viele Jahre hinweg hatten wir aus unserer befreundeten Gemeinde Ten Boer die „Alpenjagers“ zu Gast oder waren regelmäßig zu den Neujahrskonzerten gefahren. Aber auch die Niederländer beklagen in vielen Bereichen Nachwuchssorgen, dies führte auch bei dieser Kapelle schließlich zur Auflösung. Eine Delegation aus der Samtgemeinde Hesel war damals auch Gast beim Abschiedskonzert in Bedum/NL. Es dauerte einige Monate bis die Unzufriedenheit der verbliebenen Musiker darüber so groß wurde, dass sie zunächst in kleineren Kreisen wieder zu musizieren begannen und im Sommer beschlossen hatten, sich wieder regelmäßig zu treffen und eine neue Kapelle zu gründen.

Nachdem der Start für die Musiker sehr hoffnungsvoll begann und zahlreiche neue Auftritte geplant waren, brach die Corona-Pandemie die Musiker erneut aus und alle Bemühungen mussten sofort eingestellt werden. Aber auch durch diesen erneuten Rückschlag ließen sich die Musiker nicht entmutigen, trafen sich wieder zu Übungstreffen und sind jetzt ganz heiß, ihr Können durch Auftritte

zu zeigen und ihre Gäste durch ihre Musik zu begeistern.

Der Sozialverband Holtland möchte diese Musiker gerne bei ihrem Neuanfang unterstützen und hat sie zu einem Konzernachmittag ins Dorfgemeinschaftshaus Holtland eingeladen.

Natürlich denken wir dabei selbstverständlich auch an die Besucher, denn dieser Auftritt verspricht wieder einen sehr schönen, stimmungsvollen Nachmittag, der nach der langen Zwangspause Allen so richtig gut tun dürfte. Neben dem musikalischen Genuss wird selbstverständlich auch die Tee- und Kuchentafel nicht fehlen, auch ist zum Abschluss ein kleiner Imbiss eingeplant.

Eine Anmeldung ist aufgrund der geltenden Pandemie-Vorsichtsmaßnahmen zwingend erforderlich, diese ist bis zum 27. Oktober 2021 an Minna & Klaas unter der Telefonnummer 04950-1506 zu richten.



Liebe zu Ostfriesland zum Bewundern und Anfassen

Neukamperfehn - Wer von der Hauptstraße kommend in die Kanalstraße abbiegt, reibt sich nach ungefähr 100 m verwundert die Augen. Auf der anderen Seite des Entwässerungsgrabens - vormals eine Wieke - offenbart sich ein Ostfriesland-Idyll der besonderen Art: Im Graben hat ein originalgetreuer Nachbau eines Torfschiffes seinen Liegeplatz, am Rand flankieren ein Leuchtturm und eine Windmühle, ein sogenannter Galerieholländer, die Szenerie. Alle drei Objekte sind im verkleinerten Maßstab aufgebaut. Dazwischen lädt eine massive Holzbank mit einem kleinen Tischchen davor zum Verweilen ein. Warum befindet sich dieser Hingucker genau hier? Angefangen hat alles 2010, als Neufehn und Stielkamperfehn eine Woche lang ihr 350jähriges Bestehen feierten. Der Saarländer Willi Scheid, der Fehntjer Meino Mimkes und der Niederländer Steven Bos, allesamt Nachbarn, wollten auch einen Beitrag zu jenem historischem Ereignis leisten. Sie bauten daher an dieser Stelle mit Hilfe weiterer Nachbarn zuerst eine einfache Törfmütje-Version, die aber bald darauf einem starkem Sturm zum Opfer fiel. Nach einiger Zeit fassten die drei Freunde den Entschluss: Es sollte ein Nachfolgemodell her, aber originalgetreu im verkleinerten Maßstab. Was folgte, glich einem kleinen Werftbetrieb. Nach vielen Monaten handwerklicher Tüftelarbeit, hatte die stolze „Freya“ nach der Fertigstellung hier ihren endgültigen Liegeplatz gefunden. Später komplettierten eine funktionstüchtige Windmühle, ein Leuchtturm und die Pixxen-Jubiläumsbank - gefertigt von der Gattersägengruppe des Fehntjer Bürgervereins - das Ensemble. In der Nacht hat die „Freya“ ihre Positionslampen gesetzt, die Windmühle strahlen Solarlampen an und der Leuchtturm weist mit seinem Licht späten Passanten den Heimweg. Außerdem schmückt zu Beginn des Wonnemonats Mai jedes Jahr ein kleiner Maibaum den Bug des Torfschiffes und immer zur Weihnachtszeit erstrahlt die „Freya“ als Weihnachtsschiff im festlichen Lichterglanz. Als Crewmitglieder, als Windmüller und als Leuchtturmwärter kümmern sich Willi Scheid, Meino Mimkes und Steven Bos liebevoll um den Erhalt ihrer Herzensangelegenheit. Die vielen bewundernden Blicke danken es ihnen.



Foto: Thomas Seemann



Es gibt immer etwas zu tun.

Foto: Thomas Seemann



Foto: Paul Klose



Der Gesamtanblick

Foto: Thomas Seemann

„Malle Wieven“ im Vehnhus

Am 29. Oktober ist es endlich so weit: Ab 19.30 Uhr präsentiert das Duo „Malle Wieven“ sein aktuelles Programm im Vehnhus, Beningafehn, Bahnhofstraße 32 a. Unter dem Titel „Keerl, oh Keerl“ nehmen die beiden Künstlerinnen mit frech-amüsanten Pointen die manchmal komplizierten Beziehungen zum jeweils anderen Geschlecht aufs Korn. Humorvolle plattdeutsche Vertellsels gehen musikalisch-thematisch eine Verbindung mit Chansons und Schlagern aus den dreißiger bis siebziger Jahren ein.

Wer sind die „Malle Wieven“? Diesen schrillen plattdeutschen Bühnennamen haben Autorin Traute Bohlen-Müller und Sängerin Helga Bruns bewusst ausgewählt, weil er programmatisch vortrefflich zu ihren Auftritten passt. Traute Bohlen-Müller ist Mitglied im Arbeitskreis ostfriesischer Autoren. Sie schreibt plattdeutsche Gedichte und Kurzgeschichten. Inspiriert durch alltägliche Begebenheiten entstehen aus ihrer Feder immer wieder neue amüsante, aber auch nachdenkliche Geschichten, mit denen sie ihre Zuhörer in den Bann zieht. Darüber hinaus veröffentlicht sie ihre Geschichten in Büchern, Zeitschriften

und Zeitungen. Außerdem ist sie in regelmäßigen Abständen im Vorlesetelefon zu hören. Helga Bruns ist eine in unserer Region sehr bekannte Sängerin mit mehrjähriger Gesangsausbildung. Ihre Leidenschaft sind Chansons, Schlager und sog. Evergreens, die sie ausdrucksstark mit brillianter Stimme vorträgt. Beide Künstler stammen übrigens gebürtig aus Jheringsfehn.

Der Fehntjer Bürgerverein Neukamperfehn und der Heimatverein Beningafehn sind voller Freude, dem Publikum einen wunderbar vergnüglichen Abend mit den „Malle Wieven“ im Vehnhus bereiten zu dürfen.

Der Eintritt - nur Abendkasse - beträgt 5 Euro. Coronabedingt gilt für den Besuch die 3G-Regel (geimpft, genesen, getestet). Getränke werden auf Wunsch gereicht.

Infos zu dieser Veranstaltung bei Horst Bosse, Tel.: 04946-1411.



links Traute Bohlen-Müller und rechts daneben Helga Bruns



Freudenberg GmbH

Oldenburger Str. 5-7 • 26835 Hesel • Telefon (04950) 990432 • Fax (04950) 990532
info@freudenberg-gmbh.de • www.freudenberg-gmbh.de

Geschenke für alle Anlässe !!



- ♥ Große Bastelabteilung
- ♥ Viele Bogenmacher-Materialien und kostenloser Verleih der Kurbelmaschine
- ♥ Riesen-Geschenk-Ballons
- ♥ Wir gestalten alles nach Ihren Wünschen



Möchten Sie etwas richtig tolles verschenken?

Oder sich selbst eine Freude machen?

Dann kommen Sie vorbei! Sie finden uns gleich neben der Aral-Tankstelle.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Freudenberg Team



Land Frauen

Holtland und Umgebung

Über uns: An dieser Stelle möchten wir auf die für die einzelnen Wohnbezirke zuständigen Vertrauensfrauen hinweisen. Sie unterstützen den Vorstand und sind Ansprechpartner für unsere Mitglieder.

- Susanna Hillrichs** - Holtland, Brinkum, Siebestock
- Edelgard Broers** - Holtland-Nücke, Hesel, Moormerland
- Elfriede Ebens** - Nortmoor, Filsum, Augustfehn
- Erika Backer** - Neukamperfehn, Stikelkamp
- Gesine Jürgens** - Logabirum, Leer

Bis auf wenige Ausnahmen treffen wir uns am zweiten Dienstag im Monat um 19:45 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Holtland. Unsere Veranstaltungen sind auch übers Internet auf folgenden Seiten abrufbar: www.hesel.de unter der Rubrik Veranstaltungen. Unsere Einträge sind mit einer Biene gekennzeichnet. Kreislandfrauenverband der Landfrauenvereine in Leer über www.landfrauen-leer.de- Terminübersicht-Verein Holtland.

Handarbeitsbörse

Samstag, den 06. und Sonntag, den 07. November 2021 jeweils von 11:00-17:00 Uhr in der Alten Schule in Stapelmoor (hinter der Kirche) im Alten Schulweg veranstaltet der LandFrauenverein Stapelmoor eine Handarbeitsbörse. Angeboten werden Wollsocken, fertige Decken mit Kreuzstich oder Hardangerstickerei sowie sämtliches Handarbeitszubehör, Strick- und Häkelwolle, Stoffe in verschiedensten Materialien und Farben. Die Abgabe erfolgt gegen eine Spende für das Soziale Kaufhaus in Weener. Für das leibliche Wohl ist gesorgt! Die Absprache von Fahrgemeinschaften ist erwünscht.

Alte ostfriesische Volksmedizin

Dienstag, den 09. November 2021 um 19:30 Uhr
Wir freuen uns auf einen informativen Abend.
Karl-Heinz Peper, Heilpraktiker aus Detern, möchte uns die Welt der Wildkräuter und Heilpflanzen und deren vielfach vergessene Wirkung erläutern. Weitere Informationen zu den verschiedenen Behandlungsmethoden und zu seinen Büchern gibt es im Internet unter: www.naturheilpraxis-peper.de

Anmeldung erforderlich!

Weihnachtsfeier

Dienstag, den 14. Dezember 2021 um 19:30 Uhr
Wir verbringen einen stimmungsvollen Abend mit Pastorin Anita Schürmann-Mentzel aus unserem Verein. Den musikalischen Rahmen schafft der Posaunenchor aus Holtland. Auf eine Mehrtagesfahrt und eine Fahrt zum Weihnachtsmarkt werden wir in diesem Jahr aufgrund der derzeit gesetzlich vorgegebenen Regelungen, die für Busfahrten gelten, verzichten.

Anmeldung erforderlich!

Termin für 2022

Jeder ist seines Glückes Schmied

Dienstag, den 11. Januar 2022 um 19:45 Uhr
Die Goldschmiedin Rieke Kea Bosse aus Holtland ist heute Abend unser Gast. Sie erklärt die Wirkung und Pflege verschiedener Edelsteine und erläutert uns den Ablauf verschiedener Goldschmiedekurse. Wegen begrenzter Teilnehmerzahlen ist eine telefonische Anmeldung, oder über WhatsApp, erforderlich. Es gelten die gesetzlich vorgegebenen Corona Regelungen.

Anmeldung erforderlich!



Das rollende Badezimmer

Sei es die Glühbirne, der Computer oder das Smartphone, es sind immer gute Ideen, die zu Innovationen und Erfindungen führen und unser aller Leben so häufig bereichern. Das „rollende Badezimmer“ in diese Kategorie einzureihen ist vielleicht etwas zu viel des Guten, aber dennoch ist es eine Idee, die sehr vielen Menschen etwas mehr Annehmlichkeit bieten kann.

Wer nicht ein zweites Badezimmer im Hause hat, wird die Situation kennen oder sie noch kennen lernen. Das Badezimmer soll renoviert werden, um es zu modernisieren oder es seniorengerecht herzustellen. Eine Hürde ist aber noch zu überwinden. Wo kann ich während der Renovierung Duschen gehen? Und welches stille Örtchen kann ich in der Zeit nutzen? Die Badsanierung kann je nach Umfang dazu führen, dass man dieses bis zu 3 Wochen nicht benutzen darf.

Die körperlichen Grundbedürfnisse lassen sich aber nun mal nicht eben für eine Zeitlang abstellen. Das Badezimmer vom Nachbarn ist dabei sicherlich häufig ein Zu-



fluchtsort, wenn die nachbarschaftlichen Beziehungen dies zu lassen.

Aber was machen, wenn diese Möglichkeit nicht besteht oder man den Nachbarn nicht damit behelligen möchte, wenn einem spät abends noch ein dringendes Bedürfnis überkommt? Eine Lösung gibt es jetzt in Form des rollenden Badezimmers.

Das rollende Badezimmer ist ein mit Toilette, Waschbecken und Dusche hergerichteter Anhänger. Das Unternehmen „Dat Fliesenhuus“ aus Moormerland hat jetzt einen solchen Anhänger im Angebot. Firmenchef Gerrit Manssen betont, dass der Anhänger auf dem Grundstück des Kunden aufgestellt und von seinem Team installiert wird, so dass der Kunde das „neue Bad“ direkt nutzen kann. Jeder kann das mobile Badezimmer bei „Dat Fliesenhuus“ mieten. Man muss dafür nicht Kunde seines Unternehmens sein, man darf es aber natürlich, sagt Manssen schmunzelnd.



Inhaber Gerrit Manssen

JOKA®
Designboden
Natürlich schöne Räume

Ist das WC zu niedrig, der Duscheinstieg zu hoch, die Fliesen alt und ab, dann brauchen Sie ein neues Bad!

Die staubfreie Sanierung aus einer Hand bekommen Sie beim Fliesenhuus in Moormerland!



Dat Inh. G. Manssen
Fliesenhuus
Neermoor

- ◆ Badsanierung
- ◆ Sanitär
- ◆ Designboden

Borgwardring 5-9, 26802 Moormerland | Tel.: 04954 954445
info@dat-fliesenhuus.de | www.dat-fliesenhuus.de

Das Heseler Königshaus kann sich endlich wieder aktiv einbringen

Nach langer pandemiebedingter Zwangspause konnten die Heseler Erntekönigin Janina Schlömer und Prinzessin Carina Tammen wieder die Samtgemeinde Hesel

durch ihre Teilnahme an einer öffentlichen Veranstaltung repräsentieren. So wurden sie vom Vorsitzenden des Sozialverbandes Holtland, Uwe Themann, herzlich zum traditionellen Oktoberfest im Dorfgemeinschaftshaus Holtland begrüßt. Aber nicht nur das Repräsentieren auf eine ganz besonders sympathische Art liegt dem Königshaus, sondern sie packten auch tatkräftig mit an und verteilten Berliner an die Veranstaltungsgäste.



Sehr schön, dass sich die beiden Damen durch den auferlegten Corona-Stillstand nicht entmutigen ließen und begeistert sich bereit erklärten, ihre Amtszeit um zwei Jahre zu verlängern. Es ist zu wünschen, dass sie noch zahlreiche Gelegenheiten bekommen, sich bei vielfältigen Veranstaltungen mit einbringen zu können.

INGENIEURBÜRO



HEMKEN & BOHLEN

Vertragspartner der



- Hauptuntersuchung
- Abgasuntersuchung
- Änderungsabnahmen

- Schadensgutachten
- Fahrzeugbewertungen

PRÜFSTELLE HESEL

Brinkweg 6 • 26835 Hesel

Öffnungszeiten

Mo. - Fr.: 8:00 - 12:30 Uhr
13:30 - 17:00 Uhr

Samstags: 9:00 - 12:00 Uhr





Tel.: 04950 / 80 50 92 • www.hemken-bohlen.de



Erntekönigin Janina Schlömer, Uwe Themann und Prinzessin Carina Tammen

Hörkraft stärken beim Ohren-Coach

Neue Software hilft, passgenaue, persönliche Hör-Trainings und -sets auszuwählen

Das „LANGER Hörstudio“ hat sich in wenigen Jahren rasant entwickelt und ist nun mit neun Akustikfachgeschäften im Nordwesten vertreten. Das Erfolgsrezept: nicht einfach Hörgeräte verkaufen, sondern neue Wege gehen. Gesundheitsbewusste mit einer Hörbeeinträchtigung treffen bei Langer auf Trainer-teams in einem Fitness-Studio für die Ohren.

„Unsere Grundidee ist einfach: Training hält uns länger fit. Das gilt für Muskeln, aber auch für unsere Sinne und unser Gehirn. Denn es ist unser Gehirn, das aus akustischen Signalen Verstehen macht“, erläutert Hörgeräteakustikermeister Peter Langer. Basierend auf diesem Wissen hat der inhabergeführte Familienbetrieb Langer innovative Hörtrainings entwickelt und erfolgreich erprobt. Viel schneller als bei herkömmlichen

Methoden gewöhnen sich Kunden damit an moderne, exakt und ganz individuell angepasste Hörsysteme.

Systematisch zur individuell besten Lösung für die Hörfitness

Die Hör- und Trainingsberatung hat Langer zu einem folgerichtig aufeinander aufbauenden Programm entwickelt. Dabei hilft ab sofort die zusammen mit IT-Fachleuten entwickelte Software **Pro-hörfit**. Die App berechnet anhand der Beantwortung einfacher Fragen die für die individuellen Kundenbedürfnisse benötigten technischen Schwerpunkte eines Hörsets und schlägt die geeignetste Trainingsmethode vor.

Klar verständliches Ergebnis schwarz auf weiß

Das Analyse-Tool **Pro-hörfit** spuckt schließlich einen kundenindividuellen Ausdruck aus.

Dieser erklärt die komplexen Vorgänge des Hörens einfach und verständlich und kombiniert sie mit den persönlichen Angaben sowie Testergebnissen des Kunden. Ebenso werden die technischen Lösungsmöglichkeiten erklärt und eine herstellerunabhängige Technikstufe empfohlen.

Hörfit bleiben ist Programm

Das eigentliche Hörtraining zum nachhaltigen Stärken der Hörkraft folgt dann aus den ermittelten Daten. „Die eingehende persönliche Beratung und Begleitung der Trainings durch den ‘Ohren-Coach’ steht weiterhin im Vordergrund“, erläutert Peter Langer: „Das Geniale an unserer neuen App ist, dass sie uns dabei hilft, zu objektivieren und gleichzeitig zu individualisieren. Der Mix aus Daten zu den persönlichen Hörbedürfnissen mit unabhängig ermittelten, macht

das in dieser Form erstmals möglich.“

Besser hören kostet nicht die Welt

... schlecht hören einen guten Teil davon. Sobald ermittelt ist, welcher Hörset-Typ am besten zu den persönlichen Hörbedürfnissen passt, können die modernsten Hörhilfen kostenfrei ausprobiert werden. Auf Wunsch auch so gut wie unsichtbare. Bei Bedarf zahlt die Kasse bis zu 2 x 750 Euro Zuschuss, etwaige Selbstkosten können steuerlich geltend gemacht werden.



Zur Höranalyse gehört auch ein kundenindividuelles Audiogramm.

Das Fitness-Studio für die Ohren:

Jetzt mit noch innovativeren Hörtrainings!

Pro-hörfit
Individuell und schnell
zum persönlichen Hörset

Wir haben unsere individuellen Trainings zur Stärkung Ihrer Hörkraft weiter verbessert: Mit unserer neuen Software **Pro-hörfit** können Hörsets noch perfekter und schneller auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten werden.

- Analyse Ihrer Hörkraft und Beratung zur Stärkung durch Trainings
- Gratis-Check bestehender Hörhilfen
- Kostenloses Probetragen unabhängig ermittelter Sets
- Fachberatung auch telefonisch!

Die Nummer sicher: **0800 504 5000**
Mit Abstand am besten: **Termin vereinbaren, jetzt auch online!**
Blieben Sie hörfit!

Filiale Moormerland
Rudolf-Eucken-Straße 16
26802 Moormerland
Tel.: (0 49 54) 8 94 58 95

Unsere Öffnungszeiten erfahren Sie hier auch telefonisch.

LANGER
HÖRSTUDIO

Hier im Nordwesten für Ihre Hörkraft am besten:
Alle Filialen und Öffnungszeiten auf unserer Website
www.langer-hoerstudio.de

Ich würde, wenn ich könnte... ... vom Mut der Veränderung

Wege zur Selbstverwirklichung führen immer über den eigenen Mut seine Komfortzone zu verlassen und das beginnt nicht beim Tun, sondern bei den eigenen Gedanken.

Darf ich Dir eine Frage stellen? Wie ehrlich bist Du zu Deinen wahren Wünschen?

Wenn Du mal ganz ehrlich in Dich hineinschauen würdest und es wäre okay: Womit bist Du in Deinem Leben unzufrieden?

Ganz ehrlich, die ungeschminkte Wahrheit...

... Nur für Dich. In Deinem Kopf. Angenommen, es gäbe den einen oder anderen Punkt. Etwas an Deiner Arbeit, etwas im Privatleben, Deine finanzielle Situation, Deine Lebensfreude, ...

... und nun achte mal auf Deine Gedanken. Was passiert, wenn Du darüber nachdenkst?

Wir sind Meister des Wegdrängens. Kurz wird uns bewusst, dass wir Unzufriedenheiten haben und im gleichen Moment reden wir sie weg.

Ich würde gerne weniger arbeiten...

ich würde gerne mehr Geld verlangen...

ich würde mich gerne selbstständig machen...

ich würde gerne mehr Zeit für mich haben...

ABER...

Warum machen wir es nicht?

Es gibt einen Grund, der unsere Wünsche im Keim erstickt, bevor wir überhaupt in die Umsetzung gehen. Und dies ist immer der gleiche Grund: Wir glauben nicht, dass es für uns geht. Wir können nicht glauben, dass es einen anderen Weg gibt, der für uns funktioniert ohne, dass wir Opfer bringen müssen, die uns zu groß oder schwer erscheinen.



GWENDOLYN STOYE
Erfolgreich. Glücklich. Leben.

4. Frauen Powertag

Sa, 06.11.2021 | 10-16 Uhr
im Autohaus Scholtalbers in Leer & online

Als Frau erfolgreich & glücklich leben.



die Themen *go for it!*

finanziell frei & selbstbestimmt

beruflich durchstarten

weniger arbeiten, mehr verdienen

Selbstständigkeit leicht gemacht

Gwendolyn Stoye Coaching, Heisfelder Str. 199, 26789 Leer | www.gwendolyn-stoye.de



www.frauen-power-tag.de
- TICKETS & INFOS -
ab 19,-



go for it! - *Jetzt ist Deine Zeit!*

Aus einem Schutz heraus, verdrängen wir die Gedanken an unsere Wünsche und machen so weiter wie bisher, weil wir nicht enttäuscht werden wollen oder ein zu hohes Risiko eingehen wollen. Und wir leben lieber mit einem unterschweligen Gefühl der Unzufriedenheit weiter und verharren in unserem alte (Gedanken-)Trott.

Was wäre, wenn Du Dich gar nicht schützen müsstest, weil es einen sicheren, anderen Weg für Dich gäbe Deine Wünsche zu verwirklichen und alles zu bekommen, was Du willst? Wenn Deine Wünsche viel leichter möglich sind, als Du glaubst? Wenn es kein entweder – oder gäbe?

Genau das möchte ich Dir beim 4. Frauen-Powertag zeigen. Alles beginnt damit, dass wir einen Wunsch haben und ihn uns erlauben und unsere Wünsche ernst nehmen. Denn Unzufriedenheit ist der Vorbote von Veränderung. Du kannst abwarten oder Dein Leben selbst gestalten. Jedoch kannst Du Deinen Wünschen nicht entfliehen.

Go for it – Jetzt ist Deine Zeit! Egal, ob Du schon selbstständig bist, mit dem Gedanken spielst oder eine Veränderung in Deinem Leben willst! Melde Dich heute noch an!

Ich freue mich auf Dich und Dein wundervolles Leben

Deine Gwendolyn Stoye

Was Dich erwartet:

9 Uhr

Netzwerken auf dem "Marktplatz"

10 Uhr

Vortrag & Workshop "go for it!"-
bekomm den Mut, die Kreativität und
das Selbstvertrauen, um alles zu
erreichen, was Du willst!

12 Uhr

Mittagspause mit Übung

13 Uhr

Talkrunde & Inspiration mit Frauen,
die es anders machen - "Ich mach es
so, wie ich es will! "

14 Uhr

Vortrag "Geld neu gedacht - Wie Du in
Zukunft das verdienst, was Du wirklich
willst"

16 Uhr

Ende der Veranstaltung

- TICKETS & INFOS -

www.frauen-power-tag.de

GWENDOLYN  STOYE
Erfolgreich.  Glücklich. Leben.

GWENDOLYN STOYE

SelfMarketing - Coach
Dipl. Volkswirtin

Heisfelder Straße 199
26789 Leer
Tel. 0491 79 69 83 85 | Mobil 0163 3614586

www.gwendolyn-stoye.de | info@gwendolyn-stoye.de



autoKa



04946-8989666

Wir sagt Danke

Freie
Demokraten
FDP

Die Freien Demokraten in der Samtgemeinde Hesel danken ihren Wählerinnen und Wählern für die Stimmabgabe am 12. September 2021.

Durch Ihre Wahl wurde der Geschäftsführer Dieter Nagel, der sich seit fast 50 Jahren für die Ziele der FDP engagiert, in den Samtgemeinderat und in den Gemeinderat von Hesel gewählt. Mit dem gebürtigen Heseler Handelsfachwirt Jörn Marschner wurde ein junges Parteimitglied in den Gemeinderat von Neukamperfehn gewählt. Beide Mandatsträger werden sich für die Umsetzung der für die Gemeinde wichtigen Anliegen einsetzen, wie wir dies bereits in „Na so was“ angekündigt haben. Alle Mitbürgerinnen und Mitbürger unserer so schönen Samtgemeinde, Gewerbetreibende wie Freiberufler, junge Familien wie Senioren, Bauwillige wie Grundstückseigentümer werden für ihre berechtigten Wünsche bei den gewählten Ratsmitgliedern Dieter Nagel und Jörn Marschner Gehör finden.

Unser Dank an Sie für das entgegen gebrachte Vertrauen schließt unsere besten Wünsche für Sie persönlich mit ein.

Ihre FDP in der Samtgemeinde Hesel
Dieter Nagel, Onno Folkers, Jörn Marschner, Steffen Oesterle, Luca Janssen

FLEISCHERFACHGESCHÄFT • EIGENE SCHLACHTUNG



Diedrich
Eckhoff

Westerwieke 134
Moormerland-
Jheringsfehn
Tel. 04954/4178
www.
fleischerei-d-eckhoff.de

Herzhafte
Spitzkohl-
pfanne



ZUTATEN (für 4 Personen)

1 kleiner Spitzkohl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 100 g magerer Schinkenspeck, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Bund Petersilie, 400 ml Gemüsebouillon (z. B. Knorr), 3 EL heller Saucenbinder, 1 TL abgeriebene Orangenschale

Spitzkohl putzen, grob zerschneiden, waschen und trocken tupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. Schinkenspeck würfeln. In einer großen Pfanne Spitzkohl, Zwiebel, Knoblauch und Schinkenspeck im Öl ca. 10 Minuten anbraten. Salzen, pfeffern. Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken. Bouillon zum Spitzkohl gießen, aufkochen. Saucenbinder einstreuen. Unter Rühren 1 Minute köcheln lassen. Abgeriebene Orangenschale und Petersilie unterrühren. Kurz erhitzen, nochmals abschmecken.

Was ist PMR?

PMR ist die internationale Abkürzung für Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Die Progressive Muskelentspannung ist ein über viele Jahre erforschtes Entspannungsverfahren. Sie dient dazu, hohe Anspannung unterschiedlichster Muskel in einen normalen Spannungszustand zu bringen. Der amerikanische Arzt und Psychologe Edmund Jacobson ist der Begründer der progressiven Muskelentspannung. Er hat vor etwa 100 Jahren begonnen den Zusammenhang zwischen Stress und der Anspannung von Muskeln zu erforschen und in diesem Kontext das bis heute anerkannte und beliebte Entspannungsverfahren PMR entwickelt.

Wozu braucht man ein Entspannungsverfahren?

Wer seinen Körper beobachtet, wird feststellen, dass es ganz normal ist auf Herausforderungen mit Anspannung zu reagieren. Das ist auch gut so, denn um Aufgaben zu bewältigen oder Probleme zu lösen, braucht es eine gewisse Spannung um den Körper in Arbeitsbereitschaft zu versetzen. Schwierig wird es, wenn die Anspannung bleibt. Wer dauerhaft Herausforderungen ausgesetzt ist, braucht einen Ausgleich um sich immer wieder auch entspannen zu können. Für manche ist es der Sport, die Gartenarbeit, mit dem Hund spazieren gehen oder gute Freunde treffen und vieles mehr. Jeder braucht Zeit und Möglichkeiten um zu entspannen.

Wer aber viel Arbeit hat wird feststellen, dass die Zeiten des Ausgleichs schnell mal zu kurz kommen können. Die Gefahr mit einer Dauerspannung unterwegs zu sein, ist dann gar nicht so abwegig.

Fatalerweise merken die meisten Menschen diese Anspannung erst, wenn sich körperliche Beschwerden dadurch einstellen. Zum Beispiel: Spannungskopfschmerz, hoher Blutdruck, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme und vieles mehr, bis hin zum Herzinfarkt.

Die Progressive Muskelentspannung dient nun zum einen dazu, Spannungen im Körper zu lösen und zu entspannen und zum anderen fördert sie die Wahrnehmung für den eigenen Körper. Das ist wichtig um im Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung zu bleiben.

Ich persönlich habe sehr gute Erfahrungen mit dieser Entspannungsmethode gemacht und erhalte viele positive Rückmeldungen von meinen Klienten. Seit 2013 biete ich Kurse für PMR an.

Diese Kurse sind zertifiziert und bei allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und werden zu 80% erstattet. Die AOK übernimmt die gesamten Kosten.



Monika Ryl
Psychologische Beraterin

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson Aktuelle Termine

Kurs 5/21: 01.11. – 20.12.2021,
Montags 19.30 – 20.30 Uhr

Kurs 1/22: 27.01. – 17.03.2022,
Donnerstags 19.00 – 20.00 Uhr

Kursgebühr: 95 € pro Person (i.d.R. 80% Rückerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen, die AOK übernimmt 100%)

Kontakt: Monika Ryl, 04954 9375308,
kontakt@paarberatung-lebensberatung.de

Die Kurse können, unter Einhaltung der aktuellen Coronabestimmungen, wieder in meiner Beratungspraxis stattfinden.

Ein Kurs erstreckt sich über 8 Wochen, jeweils 1 Std. pro Woche. In den 8 Kursstunden werden Informationen zum Thema Stress und der Wirkungsweise der PMR vermittelt, praktische Übungen der Entspannungstechnik erlernt und über Erfahrungen und auftretende Schwierigkeiten ausgetauscht.

Die erlernten Übungen können, wenn sie regelmäßig angewandt werden, die Selbstwahrnehmung fördern, helfen Stress zu bewältigen, im Alltag gelassener zu werden, in akuten Stresssituationen Ruhe zu bewahren, als Einschlafhilfe dienen und sich positiv bei Angst- und Unruhezuständen auswirken. Bei Fragen stehe ich gerne zu Verfügung.

PingPongParkinson (PPP) Neugründung einer etwas anderen Selbsthilfegruppe

Nachdem im März 2021 beim Schwiegervater von Sven Hinrichs (Abteilungsleiter der Tischtennis-Abteilung des SV Warsingsfehn) Parkinson diagnostiziert wurde, entschloss Sven Hinrichs sich näher mit der Erkrankung zu befassen. Dabei kam ihm die Erinnerung, dass er etwas über die Erkrankung in Verbindung mit Tischtennis gelesen hatte. Mit Hilfe des Internets war es nicht schwierig, schnell wichtige und umfangreiche Informationen zu bekommen.

So besuchte er die PingPongParkinson-Gruppen in Varel (geleitet vom Norbert Haase, zgl. Ansprechpartner für Niedersachsen und Bremen) und Nordhorn, die vom 1. Vorsitzenden von PingPongParkinson Deutschland e. V. geleitet wird. Die vor Ort ge-

machten ausschließlich überaus positiven Erfahrungen und Eindrücke führten ganz schnell zu dem Entschluss mittig im ostfriesischen Raum eine neue PPP-Gruppe gründen zu wollen.



Sven Hinrichs

Im Juni gründete er daraufhin die neue Selbsthilfegruppe „PingPongParkinson Warsingsfehn“. Sie soll grundsätzlich ALLE an Parkinson erkrankten (und auch ihre Angehörigen), als örtlicher Mittelpunkt, im Raum Leer, Emden und Aurich ansprechen. Ganz nach dem Motto: „Gemeinsam aktiv sein, Sport verbindet, Sport fördert!“ Zudem finden regelmäßig Treffen statt, die zum Austausch auf Augenhöhe und auch zur weiteren Informationsgewinnung genutzt werden sollen.

Die erforderliche Unterstützung findet die neue PPP-Gruppe durch den SV Warsingsfehn. Die Gruppe wird mittwochs von Heiko de Riese geleitet. Er ist schon seit vielen Jahren aktives und engagiertes Mitglied der Tischtennis-Abteilung.

Nach nunmehr mehreren erfolgreichen Probendurchläufen mit einer Gruppe von sieben Personen zwischen 50 und 75 Jahren, die sich nur über „Mund zu Mund-Propaganda“ zusammensetzte, soll nun der Schritt in die Öffentlichkeit erfolgen. Dadurch sollen weitere Teilnehmer jeden Alters angesprochen und motiviert werden, sich der Gruppe anzuschließen. Weiterhin soll in diesem Zusammenhang auf die Erkrankung und die vielen PPP-Gruppen hingewiesen werden.

Insgesamt gibt es zurzeit in Deutschland ca. 80 Tischtennis-Angebote im Zusammenhang mit der Erkrankung Parkinson und ca. 50 PPP-Gruppen.

Am 21.07.2021 hatte die PPP-Gruppe Besuch von den beiden bereits o. g. Gruppenleitern, die nach der sportlichen Betätigung etwas von ihren Erfahrungen berichtet haben.

Nach einer kleinen Sommerpause trifft sich die Gruppe in Warsingsfehn ab dem 11.08.2021 wieder mittwochs in der Zeit von 17:00 - 19:00 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Warsingsfehn-West (Dr.-Warsing-Str. 90, 26802 MML). Nähere Informationen stehen auch im Internet unter <http://www.warsingsfehn-tt.de/PingPongParkinson/index.php>. Für weitere Rückfragen ist der Ansprechpartner S. Hinrichs telefonisch unter 04954-990222 oder per E-Mail (ppp@warsingsfehn-tt.de) erreichbar.

B & M Fernsehtechnik | TV HiFi Sat



UNSERE LEISTUNGEN FÜR SIE

-  Beratung, Verkauf, Wartung und Service für TV-HiFi-Sat...
-  Lieferung, Wandmontage, Installation und Inbetriebnahme
-  Reparaturen
-  Verkauf und Reparatur von Elektro- Haushaltsgeräten

Weitere Leistungen finden Sie auf www.fernsehtechnik-online.de



Anton Baumann & Stefan Meyer OHG
Koloniestraße 2, 26802 Moormerland | Tel.: 04954 8932690

Ping-Pong und Parkinson, das klingt im ersten Moment nach einer seltsamen Kombination. Tatsächlich passt es erstaunlich gut zusammen. Ping-Pong als eine Form des Tischtennis-Sports fördert nicht nur die Motorik, die Beweglichkeit und das Reaktionsvermögen. Es verbessert die Gedächtnisleistung, den Gleichgewichtssinn und das Konzentrationsvermögen. Ping-Pong macht vor allem sehr viel Spaß. Menschen, die ganz unterschiedliche Erfahrungen mitbringen, kommen zusammen und trainieren miteinander und fordern einander.

Hinter PingPongParkinson, kurz PPP, steht der Ping-PongParkinson Deutschland e.V. als bundesweiter Zusammenschluss von Einzelpersonen und Selbsthilfegruppen. Das erklärte Ziel besteht darin, den rund 400.000 von Parkinson betroffenen Menschen in Deutschland mehr Lebensqualität, neuen Mut und größere Lebensfreude zu geben. Der Weg dorthin führt runter vom Sofa ran an den Tischtennistisch. Viele weitere interessante Informationen findet man unter <https://www.pingpongparkinson.de>. PingPongParkinson bietet für JEDES Alter vom Anfänger bis zum Weltmeister jedem Teilnehmenden die Sicher-

heit, Teil einer Gemeinschaft zu sein, in der Solidarität zählt. Durch die regelmäßigen Treffen entsteht ein starker Zusammenhalt, der von geteilten Freuden, gegenseitigem Austausch und gemeinsamen Fortschritten lebt.

Trotz der zahlreichen positiven Erfahrungen von Betroffenen gab es lange Zeit keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass Ping-Pong eine Linderung von Parkinson-Symptomen bewirkt. Im Mai 2020 präsentierten japanische Wissenschaftler der Fukuoka University auf dem jährlichen Treffen der American Academy of Neurology schließlich eine Studie, die bestätigt, dass Ping-Pong tatsächlich eine vielversprechende Form der Physiotherapie für Parkinson-Patienten darstellt. Die Studie ergab,

dass sich bei Menschen mit Parkinson, die sechs Monate lang einmal pro Woche an einem Ping-Pong-Trainingsprogramm teilnahmen, eine Verbesserung ihrer Symptome zeigte. Die Studienteilnehmer(innen) ließen unter anderem Verbesserungen in Sprache, Handschrift und Mobilität erkennen. Das sind interessante Ergebnisse, die uns weiter motivieren und inspirieren.



Ihr Partner in folgenden Fachbereichen:



www.debuhrfirrel.de

Heinz de Buhr
Firreler Str. 115
26835 Firrel

Tel.: 0 49 46 / 899 60 - 0
Fax: 0 49 46 / 767
info@firmadebuhr.de



autoKa



04946-8989666

Malwettbewerb vom Landkreis Leer: „Meine liebste Jahreszeit im Landkreis Leer“



Die schönsten Bilder erscheinen in einem Kalender. Teilnehmen können Jungen und Mädchen bis 13 Jahr.

Unter dem Motto „Meine liebste Jahreszeit im Landkreis Leer“ veranstaltet das Amt für Kinder, Jugend und Familie einen Malwettbewerb für Jungen und Mädchen. Die zwölf schönsten Bilder erscheinen in einem Jahreskalender für 2022. Zusätzlich zu einem Kalender erhalten die zwölf Gewinnerinnen und Gewinner je eine Familieneintrittskarte für das Schwimmbad „Plytje“ in Leer. Für alle, die nicht gewonnen haben, wird es einen Trostpreis geben.

An dem Malwettbewerb teilnehmen können Jungen und Mädchen im Alter von 3 bis 13 Jahren aus dem Landkreis Leer. Die Teilnahmebedingungen sowie die notwendige Einverständniserklärung gibt es unter <https://sohub.io/ff8y>.

Die Bilder zum Thema „Meine liebste Jahreszeit im Landkreis Leer“ können zusammen mit der Einverständniserklärung bis Mittwoch, 10. November 2021, beim Amt für Kinder, Jugend und Familie eingeworfen oder per Post an Landkreis Leer, Amt für Kinder, Jugend und Familie, Stichwort: „Malwettbewerb“, Bergmannstraße 37, 26789 Leer, gesendet werden.



Kontaktdaten:
Landkreis Leer
Bergmannstraße 37
D-26789 Leer

Telefon: +49 (0) 491 / 926-1254
Telefax: +49 (0) 491 / 926-1200
E-Mail: pressestelle@landkreis-leer.de



Die Versicherung der Ostfriesen



Markus Fritz

Auricher Straße 17
26835 Hesel

Tel.: 04950 805205

gst-hesel-1@brandkasse-aurich.de

**Best
Beginner!**



**Bis zu 40 %
Neukunden-Nachlass!**

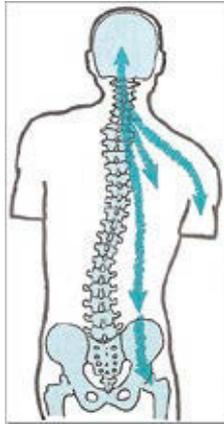
**Unser neues Vorteilspaket
für alle Einsteiger und
Neukunden bis 30 Jahre!**

Ein Knochen mit großer Wirkung

Der Atlas (1. Halswirbel), benannt aus der griechischen Mythologie. Der Titan, der die Welt auf seinen Händen trägt und so das Universum schultert.

Was aber passiert, wenn seine Kräfte schwinden.... Der Kosmos gerät aus dem Gleichgewicht.

Der Atlas ist bei uns Menschen eine komplexe Einheit, die nicht eindimensional betrachtet werden darf. Es wirken zu viele andere Strukturen gleichzeitig auf den Knochen ein, beziehungsweise auf das obere Kopfgelenk. Diese reichen von den gesamten Schädelknochen, dem Kiefergelenk, den Beckengelenken, den Fußgelenken und dem gesamten faszialen bindegewebsartigen System. So kann eine Atlasfehlstellung, ob Symptom oder Ursache, folgende Probleme verursachen:



- Tinnitus
- Kopfschmerzen
- Migräne
- Schwindel
- Emotionale Auffälligkeiten (Aggressive, Depressive Verstimmungen)
- Doppelbilder
- Kloßgefühl im Hals
- Herzrhythmusstörungen
- Magenproblematiken (Sodbrennen, Übelkeit)
- Darmproblematiken (Reizdarm, Verstopfungen, Durchfall)
- Schlaflosigkeit
- Müdigkeit
- Antriebslosigkeit
- Konzentrationsstörungen

Und in seiner Ursache-Folge-Kette, also den Strukturen, mit dem das obere Kopfgelenk direkt in Verbindung steht, können darüber hinaus noch weitere Symptome auftreten. Alle diese Systeme stehen in Wechselwirkung zueinander und bedingen sich gegenseitig, somit sollte jede Struktur mit untersucht und behandelt werden.

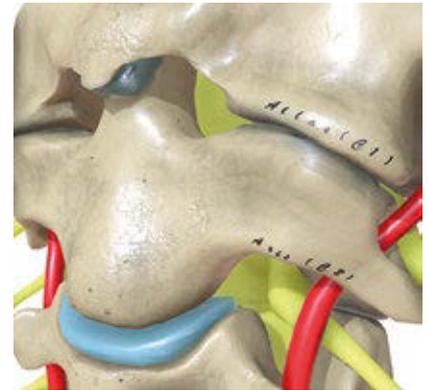
Die Therapiemethoden reichen von Manuelle Therapie, Osteopathie, Chiropraktik bis hin zu apparativen Methoden zur Atlaskorrektur.

Aufgrund der komplexen Zusammenhänge ist es entscheidend in der Therapie sich nicht auf eine Therapieform zu beschränken, sondern eine Kombination aus dem uns zu Verfügung stehenden Therapien zu entwickeln, um ein ganzheitliches Konzept unseren Patienten zur Verfügung zu stellen.

Unser Konzept besteht aus Craniosacraler Therapie nach Dr. Upledger, sanfter amerikanischer Chiropraktik, weiteren osteopathischen Techniken der Wirbelsäule, Faszientherapie, Manueller Therapie sowie medizinische Trainingstherapie, als Stabilisation.

Diese Kombination zeigte sich in seiner Gesamtheit, als das Nachhaltigste!

Jeder Patient in der Atlastherapie ist anders und muss individuell befundet und behandelt werden. Es gibt keinen strikten Fahrplan in der Behandlung. Jede Technik muss explizit auf den Patienten angepasst und zugeschnitten werden. Wir stehen mit unseren Patienten während und zwischen den Behandlungen im ständigen Dialog.



PHYSIOTHERAPIE SCHÖNE
PHYSICO

Eidtmannsweg 3a
26789 Leer (Ostfriesland)
Telefon: 0491 / 63 555
info@physico-leer.de
www.physico-leer.de



Kraftfahrzeughilfe

Die sogenannte Kraftfahrzeughilfe wurde in der neuen gesetzlichen Fassung - im Zusammenhang mit Gesetz zur Stärkung der Teilhabe von Menschen mit Behinderungen - im Juni 2021 angepasst. Die Voraussetzungen regelt die Kraftfahrzeughilfe-Verordnung – KfzHV.

Für den Kauf eines Kfz galt bisher ein Höchstförderungsbetrag von 9.500 €, dieser wurde nunmehr auf bis zu 22.000 € erhöht. Diese erhebliche Steigerung der Förderungssumme ist Anlass meiner heutigen Erläuterung.

Die Förderung können Menschen beantragen, die nicht nur vorübergehend aufgrund von Krankheit oder Behinderung auf die Kfz-Benutzung angewiesen sind. Angewiesen ist, wer das Fahrzeug zum Erreichen seines Arbeits- oder Ausbildungsplatzes benötigt, oder aufgrund seiner Behinderung nur stark eingeschränkt am gesellschaftlichen Leben teilhaben kann.

Der Betroffene muss das Fahrzeug nicht selber führen können, es reicht aus, wenn ein Dritter dies für ihn übernimmt – bsp. der Ehepartner oder ein Arbeitskollege im Sinne einer Fahrgemeinschaft. Es muss somit zunächst nur der Bedarf für das Kraftfahrzeug nachgewiesen werden.

Neben der Anschaffung eines Kfz können natürlich auch Förderungen für einen behindertengerechten Umbau, oder die Reparatur einer notwendigen, behinderungsbedingten Zusatzausstattung geltend gemacht werden; gleichfalls eine Förderung für die Erlangung einer Fahrerlaubnis.

Die tatsächliche Förderungssumme für die Anschaffung eines Kfz hängt vom erzielten Einkommen des jeweiligen Anspruchstellers ab. Das Einkommen von Familienmitgliedern bleibt unberücksichtigt, gleiches gilt für das vorhandene Vermögen. Derzeit gilt - die Förderung von 22.000 € kann erhalten, wer monatlich bis zu 1.320 € netto verdient. Es finden dann mehrere Abstufungen statt, die Förderung endet bei einer Summe von 3.520 €, bezogen auf ein Nettoeinkommen von bis zu 2.470 €.

Für jeden von dem Menschen mit Behinderung unterhaltenen Familienangehörigen sind jeweils 395 € vom Nettoeinkommen abzuziehen. Ist der Antragsteller zum Beispiel verheiratet, der Ehepartner bezieht kein Erwerbseinkommen und man hat 1 Kind, würden demnach 2*395 € vom Nettoeinkommen abgezogen und dann die Förderungshöhe anhand des „bereinigten“ Nettoeinkommens berechnet. Der Zuschuss zur Beschaffung eines Kraftfahrzeugs kann im Übrigen nach dem Ablauf von 5 Jahren erneut beantragt werden.

Wenn bereits ein altes Auto vorhanden ist, wird dessen Verkehrswert prozentual von den 22.000 € abgezogen; gleiches gilt bei Förderungen und Zuschüssen anderer öffentlich - rechtlicher Stellen.

Wichtig ist, es handelt sich um einen Zuschuss, so dass das angeschaffte Fahrzeug teurer als 22.000 € sein kann. Bedingt die Behinderung einen außergewöhnlichen Bedarf, kann der Zuschuss im Einzelfall noch erhöht werden und über den regelhaft benannten 22.000 € liegen.

Sollten Sie Fragen haben oder einen Antrag erwägen, stehen wir Ihnen gerne zur Seite.

Ein Bericht von Niklas Sander

VON DER **AHE · SANDER**

RECHTSANWÄLTE FACHANWÄLTE NOTAR



Rechtsanwälte,
Fachanwälte und Notar

Stefan von der Ahe
Niklas Sander

Koloniestraße 84
26802 Moormerland
Fon: (0 49 54) 95 70-0
Fax: (0 49 54) 95 70-60

www.vdas-anwaelte.de
info@vdas-anwaelte.de

Neues Straßenschild „Spillwarker Padd“ in Hesel eingeweiht

Seit fast 24 Jahren lautete die Adresse der Spillwarkerhalle in Hesel „Zum Klärwerk 1“. Doch jetzt werden sich die Spillwarkers an einen neuen Straßennamen gewöhnen müssen. Seit Samstag, den 04.09.2021, heißt die Straße „Spillwarker Padd“. Auf Initiative von Helmut Mansholt wurde die Straßenumbenennung im Frühjahr bei der Gemeinde Hesel beantragt. Der Grund war die Neugestaltung der Zufahrt zum Bauhof Hesel über den Weidenweg und damit der Rückbau der Zufahrt über die Straße „Zum Klärwerk“.

Bei der offiziellen Enthüllung des neuen Straßenschildes waren Bürgermeister Gerd Dählmann, Samtgemeindebürgermeister Uwe Themann, Vertreter des Gemeinderates und des Bauhofes vertreten. Bei seiner Ansprache fand Gerd Dählmann lobende Worte für den jahrzehntelangen ehrenamtlichen Einsatz der Spillwarkers in Hesel. Deshalb freue er sich, dass die Straßenumbenennung im Gemeinderat so problemlos beschlossen werden konnte. Der 1. Vorsitzender der Spillwarkers, Reinhold Hirthe, bedankte sich anschließend für die Anerkennung der Vereinsarbeit. Für die Mitglieder der Spillwarkers sei die Straßenumbenennung eine große Ehre. Nach interner Recherche wurde erstmalig eine Straße in Hesel nach einem ortsansässigen Verein benannt. Nachdem das neue

Straßenschild enthüllt war, luden die Spillwarkers die Gäste, zu denen natürlich auch die Spillwarkerfrauen gehörten, zu einem Umtrunk und einem Grillnachmittag ein. Nachdem letztes Jahr die Jahreshauptversammlung der Spillwarkers Hesel e.V. pandemiebedingt ausfallen musste, konnte dies am 02.09.2021 in der Spillwarkerhalle nachgeholt werden. Der 1. Vorsitzender Reinhold Hirthe berichtete von den gravierenden Einschränkungen der Vereinsarbeit durch die Corona-Pandemie. Bereits zum zweiten Mal mussten dieses Jahr Umwelttag, Osterfeuer und Erntefest abgesagt werden. Viele Projekte liegen auf Eis oder verzögern sich. Mit welchen Einschränkungen im Herbst zu rechnen ist, kann kaum eingeschätzt werden. Trotzdem wollen die Spillwarkers dieses Jahr eine Schutzhütte in der Nähe des Forsthauses Kloster Barthe errichten. Danach soll noch eine weitere Schutzhütte bei der Villa Popken gebaut werden.

Bei den Vorstandswahlen standen die Zeichen auf Wiederwahl. Einstimmig gewählt wurden Reinhold Hirthe (1. Vorsitzender), Stefan Wilken (2. Vorsitzender), Helmut Mansholt (Schriftführer) und Manfred Marschner (Kassenwart).



Copyright am Bild: Hans-Jürgen Leiner, Spillwarkers Hesel e.V.



Hillmer Hinrichs

ANGELN

Dat Weer wurr beter - Joke harr maal weer recht Lüst to angeln, man dat wurr eerst-
maal nix. Sien Angel weer middendöör broken. Dat gaff ok een, de hum dat weer heel maken kunn. Man dat muss sien Emilie för hum in de Rieg brengen, för sowat weer he to dösig. Man dat weer för hör neet so mackelk. An de anner Dag wull se los. Toerst de Waskmachien anstellen, up de Padd de Sofaküssens recht-schappen henleggen, Fensters open, Bedden schüddeln, gau noch hör Bank anpingeln, Jack un Schoo an, Taske van Haak off, Inkoopzedel in Taske, Müllemmer mit na buten nehmen, de stücken Angel unner d` Arm klemmen un rin in

hör Auto. Denn bi de Doktor vörbi, Swegermoder besöken, in ´t Raadhuus ´n Andragg utfüllen, Büxens weerhalen, Medikamenten ut de Aptheek halen, Geld trecken noch evkes mit ´n paar Blumen na d´Karkhoff un denn ok noch inkopen. To Eten koken harr se nu kien Tied mehr. Dat goot as ut Emmers. Jack an, Kapuuz over de Kopp un rin in ´n Frittenbuud. De Verkoperske keek heel verbaast un see: „Willen se mi mit hör Angel in de Ogen steken?“ Ach du leve Tied. Se harr de Angel noch alltied unner de Arm. De harr se heel un dall vergeten. Se weer rin in ´t Auto, twee Fischen un Tuffelsalaat besörgt un na Huus. Joke harr sük al wat to Eten köfft. He weer suur. Man mörgen is ja ok noch ´n Dag, doch he.

**Dankeschön,
an alle meine Wählerinnen und Wähler!**

**Für eure Stimme,
für euer Vertrauen,
für eure Unterstützung.**

Bei uns in der Basis habt Ihr eine neue Heimat.

Wir laden euch und alle anderen von Herzen ein, mit uns gemeinsam weiterzubauen an einer wahrhaftig demokratischen, nämlich basisdemokratischen Politik und Gesellschaft.

Die Kommunalwahl in Niedersachsen und die Bundestagswahl 2021 waren erst der Anfang.
Wir wachsen stetig und werden immer mehr.

Danke für alles!

Siglinde König



Siglinde König

dieBasis

Basisdemokratische Partei Deutschland

Freiheit Machtbegrenzung Achtsamkeit Schwarmintelligenz



**Unsere Pflanze des Monats:
Der Liebepferlenstrauch**

Der Liebepferlenstrauch, auch Schönfrucht oder botanisch *Callicarpa bodinieri* 'Profusion' genannt, gehört wegen seiner äußerst auffälligen Früchte zu den spektakulärsten Gartenattraktionen, die uns das Gehölzreich zu bieten hat. Im Juli-August erscheinen die zahlreichen, glänzend violetten, bis 4 mm dicken Steinfrüchte und bleiben noch lange Zeit nach dem Laubfall am Strauch haften. Er kann eine Höhe von etwas über 2 m erreichen, ist sehr schnittverträglich und kann, wenn diese Höhe nicht erwünscht sein sollte, entsprechend eingekürzt werden. An einem sonnigen bis halbschattigen Platz mit den Wurzeln in humoser Gartenerde fühlt sich der Liebepferlenstrauch richtig wohl. Am wirkungsvollsten pflanzt man ihn in Kombination mit leuchtend gelben oder orangefarbenen Herbstfärbern wie Zaubernuss, Judasblattbaum oder Japanischen Zwerg – Schlitzahornen.

Zwiebeln setzen

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um Tulpen, Narzissen und andere Frühlingsblüher zu setzen. Ein optimaler Abstand sind zehn Zentimeter mit einem Reihenabstand von 20 Zentimetern. Wenn Sie im nächsten Frühjahr überprüfen möchten, ob alle Zwiebeln und Knollen ausgetrieben sind, können Sie die Stellen direkt beim Setzen mit Stäben markieren.



Teerfleckenkrankheit



Birnengitterrost



Kastanienminiermotte

Von Pilzen befallene Blätter entsorgen

Ahornblätter, die von der Teerfleckenkrankheit (*Rhytisma acerinum*) befallen sind, gehören nicht auf den Kompost. Das gilt auch für Blätter von Birnbäumen mit Gitterrost. Das Falllaub sollte in die Biotonne geworfen oder verbrannt werden. Nur so werden die Pilzsporen an ihrer Ausbreitung gehindert und der Infektionskreislauf unterbrochen.

Die Kastanienminiermotte hat sich in den letzten Jahren sehr stark verbreitet. Nach wie vor gibt es gegen diesen Schädling kein zugelassenes Spritzmittel und auch wegen der Höhe der Bäume ist es nicht möglich, ihn zu dezimieren. Auch hier hilft es nur, das Laub zu sammeln und zu vernichten. Oft legt die Kastanienminiermotte im September/Oktober ein drittes Mal Eier an die Blätter der weiß blühenden Kastanie. Beim Befall mit Birnengitterrost kann man zusätzlich darauf achten, ob Chinesische Wacholder (*Juniperus chinensis*) oder Sadebaum-Wacholder (*Juniperus sabina*) in der Nähe stehen. Mit dem Wind gelangen im Herbst die Pilzsporen des Birnengitterrostes auf den Wacholder als Winterquartier. Ob der Wacholder befallen ist, erkennt man an keulenartigen Verdickungen einzelner Zweige. Schneiden Sie die befallenen Stellen schnellstmöglich bis ins gesunde Holz zurück und entsorgen Sie den Schnitt über die Biotonne.

Möchten Sie umfangreicher mit Gartentipps versorgt werden?

Dann schicken Sie uns einfach eine e-mail: info@neemoorer-gartenwelt.de. Sie erhalten dann regelmäßig unseren Newsletter.



Von Anfang an
die richtige Wahl!

Gartengestaltung • Floristik
Garten-Center • Gartenplanung

Neemoorer
Gartenwelt
Klock

Gärtnermeister

Telefon 0 49 54 / 26 09

Uko-Benen-Straße 1 • 26802 Neemoor
www.neemoorer-gartenwelt.de

Omas Rezepte

Hühnersuppe

Zutaten

1 Suppenhuhn, 1 große Stange Porree, 4 große Möhren, 1 gutes Stück Sellerie (Knollensellerie oder Staudensellerie), 1 Kohlrabi, 1 EL Pimentkörner, 1 EL Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, frische Petersilie, Salz, sowie evtl. weitere Zutaten für die Suppeneinlagen

Zubereitung

Das Huhn in ca. 1,5 l gut gesalzenem Wasser gut 2 Stunden bei niedriger Hitze köcheln lassen. In den ersten Minuten den entstehenden Schaum mit einem Schaumlöffel abschöpfen, damit die Suppe klar wird (siehe abschäumen). In die Brühe ein Tee-Ei mit dem Piment, dem Pfeffer und dem Lorbeerblatt geben. Das Huhn entnehmen, enthäuten und das Fleisch abpulen und in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden. Das Gemüse putzen und ebenfalls würfeln. Das Gemüse in der Brühe ca. 15 bis 20 Minuten gar ziehen lassen. Das Fleisch wieder dazugeben. Suppe mit Einlagen zusammen servieren, vorher die klein gehackte Petersilie zugeben.

Geriebener Käsesalat mit Speckwürfel

Zutaten

200 g geriebener Käse, 6 Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Pck Speck, 1 Bund Lauchzwiebeln, 3 gekochte Eier, 7 Kartoffeln, 1 EL Mayonnaise oder ein Fertigprodukt aus dem Handel, 150 g Sahnejoghurt, 150 g Creme fraiche, 1 Bund glatte Petersilie, frisch gemahlener Pfeffer, Salz

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und in heißem kochendem Wasser kochen lassen. Die Tomaten waschen und in kleine feine Würfel schneiden. Danach die Tomaten und die Kartoffeln kalt abschrecken. Die Kartoffeln in feine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen und auch in feine Würfel schneiden. Die hartgekochten Eier in Würfel schneiden. Den Speck in Würfel schneiden und in dem Öl auslassen und leicht Farbe annehmen lassen. Die Petersilie waschen und klein hacken.

Den Knoblauch schälen und durchpressen oder die Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Aus Mayonnaise, Sahnejoghurt, Creme fraiche und Petersilie eine Salatsauce machen. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salatsauce über die Zutaten geben und den geriebenen Käse hinzufügen.

Schwarzbier-Geschnetzeltes

Zutaten

500 g Schweinekamm oder Schweinenuss, 250 ml Schwarzbier, 1 TL Salz, ½ frisch gemahlener TL Pfeffer, ½ TL gemahlener Kümmel, 1 TL Senf, 2 mittlere Zwiebeln, 50 g Margarine, 1 TL Stärkemehl

E₁₁

Zubereitung

Das Fleisch am Vortag wie folgt marinieren: Aus Schwarzbier, Salz, Pfeffer, Kümmel und Senf eine Marinade zusammenrühren. Das Fleisch in Streifen schneiden und in die Marinade geben, gut unterrühren und mindestens 24 Stunden marinieren. Immer mal umrühren während dieser Zeit. Vor der Zubereitung das Geschnetzelte in ein Sieb geben und die Marinade in einer Schüssel auffangen. Jetzt die Margarine erhitzen und das Fleisch darin braten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Die geschälte Zwiebel vierteln, in Streifen schneiden und zum Fleisch geben. Ca. 10 Minuten weiter braten. Die kalte Marinade mit der Speisestärke verrühren und zu dem Fleisch in die Pfanne geben. Wenn die Marinade abgebunden hat, ist das Gericht fertig und kann serviert werden.

Impressum:

Giesela Aden
Edzardstraße 19 · 26802 Moormerland

Redaktion:

Giesela Aden
Tel. 04954 6029
Mobil: 0152 56327006
hans-juergen.aden@gmx.de

Auflage:

6.000 Stück

Druck:

Ostfriesische Presse Druck GmbH, Emden



www.na-so-was-aden.de

AUCH
ONLINE

R₁₂

Omas Tipps

GROSSREINEMACHEN

Fliegendreck entfernt man mit einer rohen Zwiebel. An Gläsern und Spiegeln jedoch mit Spiritus.

Mit einem Bürsten-Lockenwickler kann man **Fliegengitter** putzen. Nur leicht damit drüberbürsten, und Fusseln und Staub bleiben daran hängen.

Sind **Fotografien** nicht mehr sauber, kann man sie mit einem in Spiritus getauchten Wattebausch reinigen.

Hat ein **Fußboden** aus Kunststoff oder Linoleum Flecken und es fehlt gerade das Spezialputzmittel, geben Sie eine Tasse Wäsche-Weichspüler ins Putzwasser.

Fußbodenplatten mit dem Staubsauger einfach absaugen - das funktioniert manchmal noch besser als Fegen.

Gartenschirme und **Markisen** bürstet man mit einer Bürste und viel Kernseife ab. Etwas Waschpulver kann man notfalls auch dazu nehmen. Danach mit dem Gartenschlauch gut abspritzen.

Ärgern Sie sich auch manchmal über Hunde, die an Ihren Gartenzaun das Bein heben? Wenn Sie den **Gartenzaun** mit Lysol-Lösung abwaschen, werden die Hunde ihn meiden.

Geriffeltes Glas wird wieder sauber, wenn Sie zuerst Spiritus drübersprühen und mit einer kleinen Bürste - man bekommt sie im Kaufhaus oder in Haushaltsgeschäften - die Rillen nach fahren. Zum Trocknen ein Tuch über die Bürste ziehen.

Glastüren bekommen Glanz, wenn man sie mit einem in Essig getränktem Schwamm abreibt.



Na so was - Rätzel

1	2	3									
4	5	6	7	8	9	10	11	12			

Die Lösungswörter von Juli bis November ergeben einen Spruch. Sollten Sie den Spruch herausgefunden haben, senden Sie diesen bis zum 27.11.2021 per Karte oder Brief an die „Na so was“-Redaktion, Edzardstraße 19, 26802 Moormerland oder per Mail an hans-juergen.aden@gmx.de. Es warten Gewinne im Gesamtwert von fast 1.000 € auf Sie! Unter allen richtigen Einsendungen werden 15 Gewinnerinnen und Gewinner ausgelost! In der November-Ausgabe erfahren Sie, was Sie gewinnen können und in der Dezember-Ausgabe, wer was gewonnen hat.

Viel Glück wünscht Ihre
„Na so was“ – Redaktion

BITTE KEINE ZWISCHENERGEBNISSE SENDEN!

SUPERPREISE FÜR HEIMWERKER!

Diverse Hölzer für den kreativen
Heimwerker am Lager!

für Carportbau, Zaunbau,
Überdachungen u.v.m.

Leimbinder

in Dimensionen von 60/120 - 120/120 mm

Konstruktionsvollholz (KVH)

in Dimensionen von 60/100 - 120/120 mm
Längen bis 6,00 m (je nach Dimensionen)

Rauhspund / Profilholz



VINYLBÖDEN ZU HAMMERPREISEN!

VINYLBODEN BUDGET PLUS 30

- mit Trittschalldämmung
 - auf Fliesen verlegbar
 - für Fußbodenheizung geeignet
 - Feuchtraumtauglich
- Preis pro m² nur **19,99**



RESTPOSTEN VINYLBÖDEN VERSCH. SORTEN ZU GÜNSTIGEN PREISEN

Besuchen Sie unseren Shop im Internet: www.prikker-holzmarkt.de



Holzzentrum24 Prikker

Ihr Holzhandel in Ostfriesland

26802 Moormerland-Jheringsfehn · Westerwieke 36-44
Tel. 04954/94850 · e-mail: info@prikker-fachmaerkte.de

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8.00-18.00 Uhr · Samstag 9.00-14.00 Uhr

Weitere Super-Angebotspreise finden Sie im Internet unter: www.prikker-fachmaerkte.de

CARPORTS zu tollen Preisen!

Flachdach-Carport AVUS I

500 x 500 cm

Hölzer aus KVH Fichte

899,-



Flachdach-Carport AVUS XXX

350 x 900 cm

Hölzer aus KVH Fichte

1.299,-



TERRASSENDIELEN zu Hammerpreisen!

Douglasie 25/145 mm, Länge 3,0 / 4,0 / 5,0 m pro m **3,99**

Sibirische Lärche 25/145 mm, Länge 3,0 / 4,0 m pro m **5,99**



Das neue Spiel für Jung und Alt

1 aus 77

„Na so was“ startet ein neues Gewinnspiel, bei dem Sie jeden Monat die Chance auf tolle Gewinne haben.

Was Sie dafür tun müssen?

Schicken Sie uns Ihre Zahl von 1 bis 77 per Karte oder Brief an die „Na so was“- Redaktion, Edzardstraße 19, 26802 Moormerland oder per Mail an hans-juergen.aden@gmx.de. Die Einsendemöglichkeit ist dabei auf eine Zahl pro Person begrenzt. Die von Ihnen eingesendete Glückszahl gilt bis einschließlich Dezember 2021. Sie haben damit jeden Monat eine Gewinnchance, ohne erneut eine Zahl schicken zu müssen.

Aber wie wird nun der Sieger jeden Monat ausgewählt?

Die Siegerzahl wird jeden Monat per Zufallsgenerator ermittelt. Bei mehreren Gewinnern entscheidet das Los.

Und was gibt es im Oktober zu gewinnen?

Der Preis des Monats Oktober 2021 ist ein akkubetriebener Flaschenöffner?

P.S.: Sie können jederzeit bei diesem kostenlosen Gewinnspiel mitmachen. Eine Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich. Mit der Teilnahme an diesem Gewinnspiel erklären Sie sich auch damit einverstanden, dass im Falle eines Gewinns Ihr Name und ein Foto in der „Na so was“ – Ausgabe veröffentlicht wird.

Die „Na so was“ – Redaktion wünscht viel Glück!

Die Glückszahl des Monats August lautete 58.



Den Obst- und Gemüseschneider hat Heike Overlander aus der Samtgemeinde Hesel gewonnen.

Wir bitten Frau Overlander, sich mit der Redaktion in Verbindung zu setzen.

**Garage in Holtland,
Brinkum oder
Nortmoor gesucht!
Bitte melden unter:
Tel. 04954 6029**

**Wir suchen einen
Verteiler für den
Ortsteil Neuefehn.
Bitte melden unter:
Tel. 04954 6029**



autoKa



04946-8989666

Rätsel

7	5					8	
			2	6			
3				8	7	2	9
			4				5
		1	6	9		4	
1	2	3					
5	6	4			8		
		2	5	7	6		
	9				4		3

① Sudoku ★

			2			1	7	
	9	7		8				
3					9	4		2
	2	1						
			5					4
8			4		1	9	2	6
				5	8	6		
5	3							8
	7		6			3		

② Sudoku ★★

7		9		1	4			3	
5				8				2	
								1	6
8	2	7						5	
	3			7	9				
				6				3	4
3	5			6	9				2
4				7				6	
								1	9

⑤ Sudoku ★★

			8					2	
				4	3	5	9		
	5	7							
1				6		3			
			7			1			
	3	9	4				7		
					5				
	2	6							
			6	9				2	8

③ Sudoku ★★★★★

3	7					1		
	1	2					7	9
			5					8
		3		1	8			5
		4		6				
5			3		7		2	1
					6		9	2
		7		8		6		
	8		4					

④ X Sudoku ★

Abschied nehmen - ganz individuell - auch mit Demenz

Mama ist gerade verstorben, Papa hat Demenz...

Erzählen wir es Papa?

Nehmen wir Papa mit zur Trauerfeier?

Wird er es verstehen?

Eine Standardlösung - gibt es nicht.

Einen würdevollen und demenzfreundlichen Abschied - ja.

Jeder Weg zur Abschiednahme ist individuell.



Bestattungshaus
Tappert
Inb. Jutta Speer

Neuebeek 43, 26802 Moormerland Tel. 04954 - 41 89

Rätsel-Lösungen der September-Ausgabe

①

3	7	5	1	6	2	4
SO	WI	EM	AN	IN	DE	NW
AL	DH	IN	EI	NR	UF	TS
OS	CH	AL	LT	ES	AU	CH
WI	ED	ER	HE	RA	US	

Das Sprichwort lautet:

So wie man in den Wald hineinruft,
so schallt es auch wieder heraus.

②

Die Inhalte der Würfelseiten 12 und 14 sind identisch.

③

Überspringen Sie zunächst mit der 5 die 8, dann die 9, die 3 und die 1. Mit der 7 überspringen Sie die 4 und mit der 6 springen Sie über die 2 und die 7. Schließlich springen Sie mit der 5 über die 6 zurück in das mittlere Feld.

④

Aus den acht Buchstaben, die zweimal vorkommen (A, E, M, N, P, S, T, U), lässt sich der Name **SPUMANTE** zusammensetzen.

KAISER

DEINE MODE. DEIN ZUHAUSE.

Herbstshopping

BESUCHE UNS ZU DEN HERBSTWOCHEN IN UNSEREM MODE- UND MÖBELHAUS



JETZT VORBEIKOMMEN!

Montag bis Freitag: 9 bis 18 Uhr
Samstag: 9 bis 14 Uhr

Nordender Straße 2
26835 Firrel

Tel. 04946 / 91900
www.kaiser-firrel.de



autoKa



04946-8989666



- ☑ Generalübernehmer
- ☑ Bauträger
- ☑ Projektentwicklung
- ☑ Immobilienverkauf
- ☑ Vermietung & Verwaltung

WIR REALISIEREN IHRE WUNSCH-IMMOBILIE

Bauen Sie auf einen erfahrenen Partner

Seit mehr als 45 Jahren planen und verwirklichen wir Wohn- und Gewerbeprojekte im norddeutschen Raum. Als Bauträger und Generalübernehmer bieten wir dabei unseren Kunden ein voll umfassendes Leistungsspektrum.

Alles aus einer Hand

Ihr Vorteil: Sie haben nur einen Ansprechpartner und erhalten alle Dienstleistungen rund um Ihre Immobilie aus einer Hand. Wir übernehmen sämtliche Schritte von der Planung durch hauseigene Architekten über die Genehmigungsverfahren bis hin zur Koordination aller Gewerke. Wir arbeiten mit Unternehmen aus der Region zusammen und können durch diese langfristigen Partnerschaften eine termingerechte Bauzeit und schlüsselfertiges Bauen nach Real-Beschreibung zum Festpreis garantieren.

Wir schaffen bleibende Werte

Als Bauträger schaffen wir Lebens(t)räume und auch Arbeitsräume. Wir realisieren Eigentums- und Mietwohnungen, Ein- und Mehrfamilienhäuser sowie Gewerbe- und Industrieimmobilien mit verschiedenen Nutzungsmöglichkeiten.

Neben dem Bau sind wir als zuverlässiger Partner auch nach der Schlüsselübergabe für Sie da und bieten Ihnen unseren umfassenden Haus- und Verwaltungsservice an.

