

TERMINE IN
HARPSTEDT

HEUTE

VERANSTALTUNGEN

Düsen

Festplatz: Schützenfest (12.15 Uhr Festmarsch ab Gartenweg zum Abholen der Kinderkönigin; 15 Uhr Preis- und Pokalschießen; 20 Uhr Ehrungen, danach Festball)

Simmerhausen

11 bis 18 Uhr, Familie Krüger, Am Kürk 10: Dötlinger Gartenkultour: Stein- und Wassergarten

Wohld
Festplatz: Schützenfest (12.30 Uhr Antreten zum Abholen der Majestäten am Willi-Meyer-Damm; danach Königs- und Preisschießen; 17 Uhr Krönung Kinderkönig; 20.30 Uhr Krönung Schützenkönig)

NOTRUF

Polizei Tel. 110; Feuerwehr/Rettungsdienst Tel. 112; Giftnotruf Tel. 0551/19240; EWE Strom Tel. 0800/0600606, Gas Tel. 0800/0500505; OOW Wasser Tel. 04401/6006

APOTHEKEN-BEREITSCHAFT

Syke

Rats-Apotheke: 8.30 bis 8.30 Uhr, Herrlichkeit 12, Tel. 04242/2001

ÄRZTE-NOTDIENST

Sonnabend und Sonntag:
Notfall-Rufnummer: 116 117

Bassum

Notdienstzentrale am Krankenhaus: 9 bis 12.30 Uhr, 16.30 bis 20 Uhr Bereitschaftsdienst; Rufbereitschaft/hausärztl. Fahrdienst: 8 bis 7 Uhr (mit Anm.), Marie-Hackfeld-Straße 6, Tel. 04241/970707

ZAHNÄRZTE-NOTDIENST

Sonnabend und Sonntag

Ganderkesee

Dr. Klaus-Peter Elsmann: 11 bis 12 Uhr, Notfallsprechstunde, Bergedorfer Straße 13, Tel. 04222/93220

BÄDER

Sonnabend und Sonntag

Harpstedt

Rosenfreibad: 9 bis 19 Uhr, Tielingskamp

MORGEN

VERANSTALTUNGEN

Beckstedt

14 Uhr, Eglinger-Platz: „Fahrradtour der einsamen Höfe“ (Heimatbund zw. Dehmse & Hunte)

Düsen

Festplatz: Schützenfest (12 Uhr Antreten zum Abholen des Königs; 15 Uhr Königs- und Preisschießen; 20 Uhr Proklamation, anschl. Königsball)

Simmerhausen

11 bis 18 Uhr, Familie Krüger, Am Kürk 10: Dötlinger Gartenkultour: Stein- und Wassergarten

APOTHEKEN-BEREITSCHAFT

Twistringen

Hirsch-Apotheke: 8.30 bis 8.30 Uhr, Große Straße 32, Tel. 04243/92980

KURZ NOTIERT

Gründungsfeier

HARPSTEDT – Am Mittwoch, 2. August, 17 Uhr, wird die Gründungsfeier der Kinderfeuerwehr für die Samtgemeinde Harpstedt im Feuerwehrhaus Harpstedt stattfinden. Samtgemeindebürgermeister Herwig Wöbse hat jetzt die Einladungen versandt. Im Interesse der Kinder bat er, Redebeiträge kurz zu halten oder darauf zu verzichten.

NACH „LUTHER“ NEUE PLÄNE



Ein Prosit auf die Musik: Der Jugendchor Feelings, der Kirchenchor und der Gospelchor der evangelisch-lutherischen Kirchengemeinde Harpstedt feierten jetzt im Garten des I. Pfarrhauses den Sommer. Nach dem gemeinsamen Projekt „Luther“ planen Feelings und

Gospelchor bereits für 2018. So will der Gospelchor sein 15-jähriges Bestehen im Oktober mit einem Konzert begehen. Ein großes Musik-Projekt, vergleichbar dem Pop-Oratorium „Die 10 Gebote“ (aufgeführt 2012), dem Musical „Amazing Grace“ (2015) oder

eben dem Pop-Oratorium „Luther“, werde es vielleicht 2019 wieder geben, sagte Dirigentin Daniela Predescu (rechts), die hier mit (von links) Luis Villar Carbajo (Jugendchor Feelings), Irene Kolb (Kirchenchor) und Annette Ihmels (Gospelchor) anstößt. BILD: K. KOLLOGE

„Der Körper antwortet auf alles“

INTERVIEW Heike Wagner trainiert Strategien gegen den Stress

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ hieß in dieser Woche ein Bildungsurlaub im „Mikado“ in Prinzhöfte. Fragen an Dozentin Heike Wagner.

VON KARSTEN KOLLOGE

FRAGE: Frau Wagner, in Zeiten, in denen laut Studien immer mehr Menschen in Deutschland gestresst sind und zum Beispiel Fehlzeiten aufgrund psychischer Beschwerden stark anwachsen: Kommen Sie da als Heilpädagogin und Lehrerin für Stressbewältigung selbst in Stress, weil die Nachfrage nach Stressbewältigung steigt?

WAGNER: Nein. Ich habe für mich eine Entscheidung getroffen: Zeit ist wichtiger als Geld. Ich arbeite so viel, wie mir gut tut. Ich denke übrigens, dass generell wohl fast jeder einen Entscheidungsraum hat.

FRAGE: Als ein Stress-Faktor

gilt die ständige Erreichbarkeit. Haben Sie ein Smartphone?

WAGNER: Ich habe ein kleines Klapp-Handy. Wenn ich ins Internet will, setze ich mich an den Schreibtisch. Für den Fall, dass ich unterwegs bin, nehme ich ein Tablet mit. Da schaue ich abends rein, ob ich Mails beantworten sollte.

FRAGE: Woran erkenne ich, dass ich gestresst bin?

WAGNER: Das ist ganz unterschiedlich. Manche sagen, sie können nicht mehr gut schlafen, würden nachts über den nächsten Tag grübeln. Andere haben Herzklopfen oder fahren unvorsichtig Auto. Außerdem ist da die Abteilung der Süchte: rauchen, viele Chips essen, zu viel Wein trinken.

FRAGE: Die Folgen?

WAGNER: Auch die sind unterschiedlich. Stress kann zum Herzinfarkt beitragen, zum Unfall aus Unachtsamkeit, zum Magengeschwür. Der Körper antwortet auf alles, was mir begegnet.

FRAGE: Viele Menschen sagen: Vom negativen Stress sollte

man sich fern halten, aber der positive Stress schadet mir nicht.

WAGNER: Wenn das stimmt, freue ich mich mit denen, die so argumentieren. Aber die Stressforschung sagt: Es macht für den Körper nicht viel Unterschied, ob ich Stress durch das Vorbereiten einer tollen Hochzeitsfeier habe oder durch eine harte Woche im Betrieb. Es kommt darauf an, welche Haltung ich lebe: Muss ich die Hochzeit wirklich perfekt organisieren oder könnte ich auch Fünfe gerade sein lassen? Und muss ich das Projekt im Betrieb wirklich allein bewältigen oder sollte ich einen Kollegen zu Rate ziehen?

FRAGE: Das klingt nach leichter gesagt als getan.

WAGNER: Der amerikanische Verhaltensmediziner Prof. Jon Kabat-Zinn sagt: „Wir sollten an unserem Fallschirm we-

ben, bevor wir aus dem Flieger abspringen.“ Für mich heißt das: Ich webe an dem Schirm, wenn ich in meinem täglichen Leben achtsam bin. Ein Beispiel: Wenn ich frühstücker, kann ich das Essen selbst genießen, ohne dass ich dabei auch die Zeitung lese und im Hintergrund das Radio läuft. Oder das Duschen am Morgen: Wenn ich mir da bereits Gedanken über den Tag mache, merke ich gar nicht, wie angenehm warm das Wasser ist oder wie gut das neue Duschgel riecht.

FRAGE: Wie würden Sie Ihr Rezept gegen den Stress in einem Satz zusammenfassen?

WAGNER: Tue das, was du tust, indem du ganz dabei bist. Achtsamkeit ist da so etwas wie eine Schlüsselkompetenz. Aber die kommt nicht von selbst. Man muss üben, üben, üben.



Dozentin Heike Wagner BILD: K. KOLLOGE

Frauen-Quartett bringt die Filme in die Scheune

KINO Zehnte Saison gefeiert – Kein „Herz-Schmerz“ im Angebot – Abendliche Vorführung ausverkauft

COLNRADE/KK – „Es waren einmal vier Frauen, die wohnten in der norddeutschen Tiefebene. Die eine hatte eine Scheune, die anderen drei guckten gerne Filme...“ – Nach einem Märchen klang, wie Anne Wilkens-Lindemann am Donnerstagabend beim Scheunenkinobei Schliehe-Diecks das „ausverkaufte Haus“ begrüßte. Nur: Das war gar kein Märchen. Wilkens-Lindemann erzählte vielmehr die Geschichte des Scheunenkinos Colnrade, das am Donnerstag mit der zehnten Saison sein erstes (kleines) Jubiläum feierte.

Sechs Frauen, so sagte Wilkens-Lindemann am Rande der Aufführung, hätten als Veranstalterinnen bislang mitgemacht. Anfangs habe es

sogar zwei Filmtage gegeben – der eine am Anfang, der andere am Ende der Sommerferien. Heute werde das Scheunenkinovon „zwei Inges und zwei Annes“ alljährlich in den Sommerferien gestemmt – nämlich Inge Schliehe-Diecks (von deren Scheune da die Rede war), Inge Heinzl, Anne Beckmann und Anne Wilkens-Lindemann.

„Was die Dötlinger können, das können wir auch“ – das hatten sich die Gründerinnen gesagt, als sie „ihr“ Scheunenkinovon „Emmas Glück“, sei durchaus nicht überall gut angekommen, räumte Wilkens-Lindemann schmunzelnd ein. Einige hätten wohl einen Herz-Schmerz-Film erwartet und seien verschreckt gewesen, als

in einer Filmszene „fürchterlich viel Blut floss, weil ein Schwein geschlachtet wurde“. Sie seien in den nächsten Jah-

ren nicht mehr gekommen. Andererseits: Das Scheunenkinocolnrade wolle eben kein Herz-Schmerz-Programm



Die Damen vom Scheunenkinovon (von links): Inge Schliehe-Diecks, Anne Wilkens-Lindemann, Anne Beckmann und Inge Heinzl. BILD: KARSTEN KOLLOGE

Kulturnacht steigt am 9. Juni 2018

HARPSTEDT/DÜSEN/LD – Nun steht es fest: Die 3. Kulturnacht der Samtgemeinde Harpstedt findet am Sonntag, 9. Juni 2018, in der Gemeinde Düsen statt. Um 17 Uhr wird die Veranstaltung in und auch bei der Zufluchtskirche beim Glockenturm beginnen. „Bürgermeister Hartmut Post gab dazu grünes Licht und ist auch bereit, die Schirmherrschaft zu übernehmen“, teilen Steffen Akkermann und Annelen Voß vom Organisationsteam mit. Die Einladungen an die musiktreibenden Vereine der Samtgemeinde Harpstedt wollen die beiden alsbald zuschicken. Sie bitten, sich den Termin zu notieren.

EWE Netz verlegt Glasfaserkabel

PRINZHÖFTE/KK – Wenn 2018 wie geplant der Radweg an der K 53 zwischen Horstedt und Groß Ippener gebaut wird, dann wird die EWE Netz auf eigene Kosten ein Glasfaserkabel verlegen. Das habe er in einem Gespräch mit Diak Schwarting von EWE Netz erfahren, berichtete Prinzhöftes Bürgermeister Hans-Hermann Lehmkuhl dem Rat seiner Gemeinde. Lehmkuhl wies darauf hin, dass es bei der Versorgung mit schnellem Internet noch weiße Flecken im Bereich Horstedt gebe (auch nach dem geplanten Breitbandausbau in der Samtgemeinde Harpstedt noch). Das Glasfaserkabel biete Chancen, betroffene Haushalte anzuschließen.

Neue Website geht in Kürze online

PRINZHÖFTE/KK – Voraussichtlich zum Ende der Sommerferien wird die Gemeinde Prinzhöfte eine neue Darstellung im Internet haben. Die aktuelle Website sei knapp zehn Jahre alt, sagte Bürgermeister Hans-Hermann Lehmkuhl bei der jüngsten Gemeinderatssitzung. Prinzhöfte hatte Martin Siemer (Wildeshausen) beauftragt, eine neue Website zu erstellen. Lehmkuhl bedauerte, dass die Mitgliedsgemeinden der Samtgemeinde Harpstedt in puncto Internetpräsentation eigene Sippchen kochen. Besser sei ein einheitliches Vorgehen mit Unterstützung der Samtgemeinde.