



Wir
in



Ueffeln und Balkum

Informationsschrift der örtlichen Vereine, Nr. 303, Juli-Ausgabe 2024

Sommer upn Dörp 2024



Inhalt

Termine: Seite 2 - 3 - **Ortsrat:** Seiten 4 - 5 - **Kirche:** Seiten 6 - 7 - **KiTa:** Seite 7
„Sommer upn Dörp“: Seiten 8 - 9 - **Landfrauen:** Seiten 10 - 12
Reitverein: Seiten 13 - 14 - **Glasfaser Balkum:** Seite 14 - **„Alpakarast“:** Seite 14
Schützen: Seite 15 - **TSV Sportwerbewoche:** Seite 16 - **TSV Turner:** Seiten 16 - 17
TSV Fußballjugend: Seiten 17 - 18 - **Text zum Nachdenken:** Seite 19

Termine

Freitag, 26.07.2024

**Redaktionsschluss für die
Ausgabe am 04.08.2024**

11.07.2024, 19.30 Uhr, LandFrauen Tanzgruppe
Treffen der Tanzgruppe, Gemeindehaus

14.07.2024, 10.00 Uhr, St. Mariengemeinde
Gottesdienst mit Lektorin Laura Hochlow, Kirche

21.07.2024, 10.00 Uhr, St. Mariengemeinde
Gottesdienst mit Lektor Christoph Wolke, Kirche

Sportwerbewoche des TSV Ueffeln

24.07.2024, 19.00 Uhr
TSV Ueffeln - BW Merzen II, Sportplatz

25.07.2024, 19.00 Uhr
TSV Ueffeln AH - BW Merzen AH, Sportplatz

26.07.2024, 19.00 Uhr
Turnier der Herren-Mannschaften Ueffeln, Merzen und Fulde-Stellichte, Sportplatz

27.07.2024, 12.00 Uhr
Jux-Fußballturnier, Sportplatz

27.07.2024, abends
Schwarz-Gelbe-Nacht mit DJ, Sportplatz

25.07.2024, 19.30 Uhr, LandFrauen Tanzgruppe
Treffen der Tanzgruppe, Gemeindehaus

28.07.2024, 18.00 Uhr, St. Mariengemeinde
Picknickgottesdienst, vor der Kirche

01.08.2024, 9.00 Uhr, St. Mariengemeinde
Frauenstunde, Frühstück in einem Landcafé

03. + 04.08.2024, Reit- und Fahrverein
Sommerturnier, Reitanlage am Balkumer Grenzweg

04.08.2024, 10.00 Uhr, St. Mariengemeinde
Gottesdienst mit Abendmahl, Freibad Ueffeln

Ferienspaß 2024 (genauere Informationen gibt es unter <https://ferienspass.gundk.it/>)

08.07.2024, 14:30 - 17:30 Uhr
Backen im alten Backhaus, 8 - 12 Jahre

10.07.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Sommerliches Basteln, ab 6 Jahre

10.07.2024, 15:00 - 17:00 Uhr
Wir basteln Steckenpferde, 5 - 8 Jahre

13.07.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Die Rettungshundestaffel kommt, ab 8 Jahre

15.07.2024, 16:00 - 18:00 Uhr
Schnupperreiten, ab 4 Jahre

16.07.2024, 15:45 - 18:00 Uhr
Kegeln, 6 - 13 Jahre

16.07.2024, 18:15 - 20:00 Uhr
Wasserski am Alfsee, ab 8 Jahre

17.07.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Kinobus in Merzen, 3 - 6 Jahre

17.07.2024, 17:00 - 19:00 Uhr
Kinobus in Merzen, ab 6 Jahre

18.07.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Fimo-Schmuck, 5 - 10 Jahre

19.07.2024, 14:00 - 18:00 Uhr
Fußballgolf, 6 - 16 Jahre

20.07.2024, 10:30 - 13:00 Uhr
Spür- und Bastelnasen gesucht, 6 - 12 Jahre

23.07.2024, 16:00 - 17:00 Uhr
Entspannung pur – Kinderyoga, 4 - 8 Jahre

24.07.2024, 15:30 - 17:30 Uhr
Batiken und Spiele in der KiTa, 1. + 2. Klasse

25.07.2024, 15:00 - 16:15 Uhr

Trampolin springen, 4 - 7 Jahre

25.07.2024, 16:30 - 17:30 Uhr

Trampolin springen, 8 - 12 Jahre

26.07.2024, 15:00 - 18:00 Uhr

Jagdkurs, ab 8 Jahre

27.07.2024, 14:00 - 16:00 Uhr

Kanufahren, ab 8 Jahre

30.07.2024, 17:00 - 19:00 Uhr

Das kleine Chemielabor, ab 8 Jahre

31.07.2024, 15:00 - 17:00 Uhr

Blasrohrschießen, ab 7 Jahre

01.08.2024, 9:30 - 12:00 Uhr

Besichtigung des NOZ-Druckzentrums, ab 6 Jahre

01.08.2024, 16:00 - 18:00 Uhr

Himmlisch kochen, ab 6 Jahre

„Kleine Hilfen für Ueffeln-Balkum“

(nicht nur für Senioren)

Agnes Clausing

Beratung und Gespräch

telefonisch



jeden Dienstag von 15.00 bis 18.00 Uhr

und Donnerstag von 9.00 bis 12.00 Uhr

unter der Nummer

0152/567 747 55

Einkauf per Telefon

jeden Dienstag von 9.00 bis 12.00 Uhr

unter der Nummer

05465/514

direkt bei der Bäckerei Wessling

Lieferung durch

Bäckerei Wessling

jeden Donnerstag von 9.00 bis 12.00 Uhr



Hofladen Hoppe lädt zum
1. Ueffelner Weinfest ein.

Weinfest

Samstag, den 17. August
um 20 Uhr



30€ p.P.
inkl. Spanferkel-Buffer &
1 Gratisgetränk
Mit DJ

Begrenzte Teilnehmerzahl
Ab 18 Jahren
Karten per Whatsapp
und im Hofladen Hoppe

Hofladen Hoppe
Dorfstraße 30
49565 Ueffeln
Mobil: 0151 26164050

vbank.de



Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg breit

Vereinigte
Volksbank eG

Bericht von der Ortsrats- sitzung vom 12.06.2024



Zu Beginn der Ortsratssitzung berichtete Ortsbürgermeister Wilhelm Clausing von den Aktivitäten, die sich seit der letzten Ortsratssitzung (03/2024) ereignet hatten:

1. Der Förderantrag für die Umrüstung der Sportplatzbeleuchtung auf energiesparende LED Technik wurde endlich bewilligt, so dass die Maßnahme im Sommer durchgeführt werden kann. In diesem Zuge wird auch die Ausleuchtung des Fußweges zwischen Sportplatz und Freibad installiert.
2. Die Schäden am Gehweg an der B218 zwischen Siem und dem Friedhof sollen ab Mitte Juni vom Bauhof beseitigt werden.
3. Die Planung für den 2. Abschnitt der Neubepflanzung der B218 Randbereiche wird im Herbst 2024 seitens Herrn Miete von der Stadt Bramsche vorgestellt werden.
4. Die Neubegrünung der Trockenmauer „Im Ulrichskamp“ wird mit nunmehr ca. € 1.000 € an Kosten veranschlagt und könnte von Mitarbeitern der Brücke ausgeführt werden.
5. Die Firma Glasfaser Nordwest, ein Unternehmen der Telekom und der EWE, wird ab Ende dieses Jahres allen 535 Haushalten in Ueffeln einen Glasfaseranschluss anbieten.

Im nächsten Tagesordnungspunkt stellte Baudirektor Christian Müller abschließend den **Bebauungsplan-Nr. 175 „Mühlengrund“** vor. Aufgrund einer gesetzlichen Änderung war eine 2. öffentliche Auslegung erforderlich geworden. Die Einspruchsfrist zur 2. Auslegung endete im Mai 2024, bei der es keine weiteren relevanten Einwände gab, die das weitere Verfahren verzögern

würden. Somit sei davon auszugehen, dass der B-Plan nach der Sommerpause und nach erfolgter Zustimmung in den städtischen Gremien und Ausschüssen rechtskräftig werden wird. Im Anschluss kann mit der Ausschreibung für die Erschließung begonnen werden und auch die Vergabe der Bauplätze kann erfolgen. Es ist davon auszugehen, dass ab dem 1. Quartal 2025 mit der Bebauung begonnen werden kann. Insgesamt sind 27 Bauplätze für freistehende Einzel- und Doppelhäuser geplant. Die Vergabe der Bauplätze wird in zwei Schritten vorgenommen werden, die Gesamterschließung soll dann Ende in einem Zug geschehen. Es wird das zzt. gültige Losverfahren der Stadt Bramsche zum Erwerb der Grundstücke zum Tragen kommen.

Anschließend stellte Herr Müller die wesentlichen Auswirkungen der Neuauflage des **Regionalen Raumordnungsprogramms [RROP]** als nunmehr 2. Entwurf des Landkreises Osnabrück für Ueffeln vor. Dabei ging es in dieser Sitzung nicht um die bauliche Entwicklung, sondern um Flächen für Windkraftanlagen und Bodenabbau. Insgesamt werden ca. 3,4 % des Gebietes der Stadt Bramsche als **Vorranggebiet für Windenergie** ausgewiesen. In Ueffeln wird ein Bereich an der Grenze zu Neuenkirchen, in dem bereits für den „Windpark Bühnerbach“ vier Anlagen genehmigt sind, neu ausgewiesen. In Balkum gibt es keine weiteren Flächen für Windenergie.

Änderungen gibt es aber beim Bodenabbau. Während in Balkum keine weiteren Vorranggebiete für Sandabbau vorgesehen sind, wird der Bereich der Sandgrube Lewe noch weiter zur Ortslage und zur B218 ausgedehnt. Der Ortsrat hat die Eingabe der Stadt Bramsche begrüßt, dass ein deutlicher Abstand zur Ortslage erhalten bleiben muss.

Außerdem ist in der Neuauflage des RROP vorgesehen, dass nördlich der Tongrube Kettelsberg ein **Vorrang-**

ALLES RUND UMS HAUS!

- 🌿 Gartenpflege
- 🌿 Strauch- und Heckenschnitt
- 🌿 Gartensäuberung
- 🌿 Baumpflege aller Art
- 🌿 Rasenpflege aller Art
- 🌿 Beseitigung von Sturmschäden
- 🌿 Schneeräumung
- 🌿 Pflasterarbeiten
- 🌿 Terrassenbau
- 🌿 Baggerarbeiten
- 🌿 Entwässerung und Kanalbau
- 🌿 Eichenprozessionsspinnerbekämpfung
- 🌿 Räumdienst
- 🌿 Streudienst

Für eine umfassende und kostenlose Beratung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

gebiet für Steinabbau gekennzeichnet wird. Auch damit sind Ortsrat und Stadtverwaltung nicht einverstanden. Dieses wertvolle FFH-Gebiet muss unversehrt erhalten bleiben – zumal Ueffeln bereits ausreichend von Stein-, Ton- und Sandabbau betroffen ist. Die Bauverwaltung wird eine entsprechende Eingabe an den Landkreis formulieren.

Ferner wurde die Umgehungsstraße um Ueffeln seitens des Landkreises in die 2. Auslegung des RROP aufgenommen.

Im Anschluss stellte Herr Müller die Planungen zur **Stromtrasse BalWin 1+2** vor. Es handelt sich um Erdkabel für Gleichstrom, welche in einem 30 m breiten Kanal verlegt werden. Bisher ist ein 600 m breiter Suchraum bekannt. Dieser kommt aus Richtung Cloppenburg und teilt sich in Rieste südlich vom Alfsee. Eine Leitung verläuft dann östlich über Hesepe/Sögel, Lappenstuhl und Kalkriese in Richtung Bohmte. Die andere Trasse verläuft westlich in Richtung Balkum (Wassermühle) und dann weiter süd-westlich nach Ueffeln. Die B218 wird in der Höhe der Biogasanlage gequert und verläuft weiter über Lintern und Südmerzen in Richtung Ibbenbüren.

Beim abschließenden Tagesordnungspunkt wurde die **Geschwindigkeitsbegrenzung der B218** zwischen Ueffeln und Hesepe besprochen. Zur Zeit werden Leitplanken auf der in Richtung Hesepe linken Seite montiert. Die Arbeiten dazu sollen im Juni abgeschlossen werden. Noch offen ist eine Klage beim Straßenbauamt als Beklagte.

In den Einwohnerfragestunden fragten die anwesenden Bürger zu diesem Tagesordnungspunkt verwundert, warum die Leitplanken nicht auf der anderen Seite montiert würden, um den Radweg von der B218 zu trennen. Andere Bürger beklagten – wie auch der Ortsrat selbst – den im Verhältnis zur Straße schlechten Zustand des Radweges, der mehrere Gefahrenstellen ausweist, so z.B. Glatteis aufgrund des nicht abfließenden Wassers in den Gräben und welliger Untergrund im Bereich der Bushaltestelle. Seitens der Stadt wurde bekannt gegeben, dass die Einläufe vom Berg bekannt sind und die Mängel geprüft werden.

Dass die vom Landkreis aufgrund der vielen **Wildunfälle** vor ca. 10 Jahren **festgesetzte Geschwindigkeitsbegrenzung** wieder aufgehoben werden soll, ist sowohl für den Ortsrat als auch für die Bürger nicht

verständlich und nicht nachvollziehbar. Nach einer nunmehr von den Jägern vorgelegten Statistik werden zwischen Ueffeln und Hesepe durchschnittlich 28 Wildunfälle pro Jahr registriert. Die Auffassung des Ortsrates dazu ist, dass die nunmehr besser ausgebaute Straße nicht zu weniger Wildwechseln führen wird – im Gegenteil: höhere Geschwindigkeiten werden zu mehr Unfällen mit zu erwartbaren größeren Schäden führen.

Ein weiterer Bürger hat den oft **unsauberen Zustand im Bereich der Glascontainer** an der Stiegte beklagt. Der Heimatverein hatte diesem Aufstellungsort zugestimmt, damit möglichst viele Bürger im Bereich der Ortslage ihr Altglas auf kurzem Wege entsorgen können. Allerdings gehen einige Mitbürger beim Einwerfen nicht sorgsam um und räumen Glasscherben nicht wieder weg. Dieses Problem ist in allen Ortsteilen der Stadt Bramsche und anderen Orten zu beklagen. Eine erneute Neufestlegung des Standortes ist schwierig. Ideen für einen neuen Standort nimmt der Ortsrat gerne entgegen. Für die Reinigung und Leerung der Glascontainer ist der Entsorger zuständig.

Ferner nahm eine Bürgerin zum zwischenzeitlich vorgestellten Gutachten „Energetisches Quartier“ in der städtischen Ausschusssitzung Stellung. Die hinlänglich bekannte Haltung des gesamten Ortsrates (siehe WUB-Info-Berichte und Stellungnahmen zu den beiden Bürgerversammlungen 2023) wurde seitens des Ortsrates nochmals zusammengefasst dargestellt.

Darüber hinaus wurden seitens eines Bürgers die „Hügel“ bei den Einfahrten von der B218 in die Siedlungen beklagt. Herr Müller gab an, dass der Grund für eine Nicht-Absenkung der Bürgersteige die Durchgängigkeit der Fahrradwege und eine Reduzierung der Geschwindigkeit in die 30 km/h Zonen sei.

Die nächste Ortsratssitzung ist für Montag, den 30.09. um 19.00 Uhr geplant.

Die Mitglieder des Ortsrates wünschen eine gute Sommerzeit!

*für den Ortsrat
Laurentius Stuckenberg*

Evang.-luth.
Kirchengemeinde
St. Marien



Pastorin Annika Hilker

Dorfstraße 44

49565 Bramsche

Mobil 01590/1455545

Telefax 05465/205216

E-Mail annika.hilker@evlka.de

(Urlaub vom 29.06. - 21.07. - Vertretung Frau Pastorin Wolters, Hesepe)

Pfarrbüro im Gemeindehaus (Anke Marks):

Mittwoch 16.00 - 18.00 Uhr

Donnerstag 9.00 - 13.00 Uhr

Telefon 05465/641

E-Mail kg.ueffeln@evlka.de

Bücherei:

Während der Sommerferien ist die Bücherei geschlossen.

Frauenstunde:

Am 01. August startet die Frauenstunde wieder mit einem gemeinsamen Frühstück in einem Landcafé wieder. Anmeldungen dafür nimmt Margret Lüssenheide unter **Telefon 05465/1378** bis **26. Juli** entgegen.

Posaunenchor:

Übungsabende sind immer dienstags von 19.00 - 20.30 Uhr. Bei Rückfragen kontaktieren Sie Herrn Julian Peppersack unter Telefon 0178-2975404.

Verwaiste Eltern:

Die Gruppe der verwaisten Eltern erreichen Sie unter www.veid-os-nordland.de.

Besondere Gottesdienste:

Am 28. Juli um 18.00 Uhr feiert die St. Mariengemeinde zusammen mit den Gemeinden Hesepe-Rieste und Vörden einen **Picknick-Gottesdienst** vor der Kirche.



Die Besucher bringen Decke und Essen mit, die Getränke werden gestellt.

Am 04. August um 10.00 Uhr findet ein Gottesdienst mit Abendmahl im **Freibad Ueffeln** statt.

Rettungsübung in einer schwer zugänglichen Lage

Erneut trafen sich am **17. Juni 2024** die Malteser aus Alfhausen mit den Einsatzkräften der Ortsfeuerwehr Ueffeln-Balkum zu einer gemeinsamen Übung.

Es galt, eine anspruchsvolle Rettung aus exponierten Lage zu üben. Als Szenario wurde angenommen, dass bei Wartungsarbeiten über dem Gewölbe der St. Marienkirche in Ueffeln ein Handwerker abstürzte, auf einem Balken prallte und sich schwere Verletzungen zuzog. Hier galt es eine schnelle, aber dennoch schonende Rettung unter schwersten Bedingungen durchzuführen. Die Besonderheit war, dass die Gewölbedecke unter keinen Umständen betreten werden durfte. Das Laufbrett mit Handlauf über der Gewölbedecke durfte auch



Ab sofort sind wieder Frühkartoffeln verfügbar.

Zudem bieten wir frische Fruchtaufstriche an.

Wir führen Renovierungsarbeiten durch und präsentieren ein neues Bücherregal zum Tauschen.

Euer Team vom Hofladen Hoppe

nur mit maximal Personen belastet werden. Hier war also eine gute Kommunikation unter allen beteiligten Einsatzkräften unerlässlich.

Die Einsatzkräfte der Ortsfeuerwehr Ueffeln-Balkum kümmerten sich um einen improvisierten Steg, gebaut aus Steckleitern auf den Balken. Eine weitere Herausforderung war die Absturzsicherung der Einsatzkräfte und den Transport des Verletzten über zwei enge Treppen aus dem Kirchengebäude nach draußen. In guter Zusammenarbeit zwischen Feuerwehr und Rettungsdienst konnte so die verletzte Person der Patient noch vor Ort versorgt und aus seiner schwierigen Lage befreit werden.

Wir bedanken uns recht herzlich bei Uwe Schrader von der Marienkirchengemeinde Ueffeln Neuenkirchen Merzen für die Einweisung und Organisation. Der Ortsfeuerwehr Ueffeln-Balkum Dank und Anerkennung für die gedeihliche Zusammenarbeit bei dieser nicht einfachen Rettungsübung und schwierigen Rahmenbedingungen.

Text und Bild: Lukas Rodefeld, MHD Alfhausen



Sommerzeit in der Kita

bedeutet auch immer ein bisschen Zeit, um Abschied zu nehmen.



In den letzten Wochen war so richtig viel los in unserer Kindertagesstätte. Die Vorschulkinder waren einige Male zur Schnupperschule, sie haben ihren Rollerführerschein gemacht, sie hatten ihren ganz eigenen Ausflug ins Heckenlabyrinth nach Rieste und dann war da noch dieser schöne Familiengottesdienst zur Verabschiedung und zur Begrüßung der neuen Kinder, mit anschließendem Grillen auf dem Kita-Spielplatz. Ich glaube in diesem Moment wurde allen bewusst: Jetzt geht es für unsere Großen in die Schule! An einem Abend haben sich die Mamas getroffen und für ihre Kinder die Schultüten gebastelt. Dort wurde in Erinnerungen geschwelgt, lustige Anekdoten aus der Kindergartenzeit berichtet und wieder kamen sie an den Punkt: Jetzt ist diese Zeit vorbei und der nächste große Schritt steht an.

Diese Wochen vor den Sommerferien werden also begleitet von der Vorfreude auf die Ferien, wir spüren die Ungeduld und Aufregung der Kinder auf das Neue, Abschiednehmen in der Kita, Portfolio Ordner werden mitgenommen und genauso geht es sicherlich all unseren neuen Familien. Denn nicht nur für die Vorschulkinder steht ein Neubeginn bevor - auch die Krippenkinder, die nach den Ferien in den Kindergarten wechseln werden oder gar alle Kinder, die ganz neu zu uns kommen werden! Ich denke mal, dass auch die Eltern dieser Kinder mit einem Kribbeln im Bauch auf den Sommer gucken und gespannt sind, wie die Eingewöhnungen laufen werden, wie der Alltag sich verändern wird und ob sich alle wohlfühlen.

Wir als Team sind dankbar für die schöne Zeit und all den Erinnerungen mit den Familien und unseren Vorschulkindern. Und wir sind schon voller Vorfreude auf die neuen Kinder und ihre Familien und auf das neue Kita-Jahr. Zuerst verabschieden wir uns aber in die Ferien und freuen uns auf den Urlaub!

**Mit herzlichen Grüßen aus der Kita,
Lisa Heller**



„Sommer upn Dörp“ 2024: Spiel und Spaß am Gemeinde- und Feuerwehrhaus!

Gemeinsam mit allen Institutionen und Vereinen aus Balkum und Ueffeln konnte auch das „2. Sommer upn Dörp“ am Samstag, den 15.06.2024 erneut nach 2 Jahren als gelungenes Dorffest stattfinden!



Sehr gebangt haben alle Beteiligten im Hinblick auf die Wetteraussichten, gab es doch in der Vorwoche in Teilen noch Hagel, stürmische Winde und viel Regen. Ob wir auch bei mäßigem Wetter viele Besucher begrüßen dürfen, die die kostenfreien Aktionen für die Kinder sowie die kulinarischen Angebote annehmen, war daher unklar.

Mit Startschuss um 14.00h bei trockenem Wetter trafen den gesamten Nachmittag bis zum Abend ca. 400 Besucher ein, so dass wir mit einer kontinuierlichen, guten Besucheranzahl aus Ueffeln und Balkum alle sehr zufrieden sein können. Die Institutionen von Kirche, KITA und Grundschule sowie ausnahmslos alle Vereine ha-



ben sich erneut zusammengefunden und ein buntes Programm zusammengestellt.

Miteinander auch im Sommer zusammenkommen war das Motto aller Verantwortlichen, welches erneut gelungen ist. Eine gute Mischung an vielfältigen Aktionen für unsere Kinder in Ueffeln und Balkum am Nachmittag sowie gute Stimmung am Abend war uns als Orgateam erneut eine besondere Herzensangelegenheit. So konnte dieses Jahr - dank Sponsoren - das Angebot um eine Hüpfburg und um eine Fotobox erweitert werden und abends brachte DJ Johann die Besucher in Party- und Tanzstimmung.

 **ISS WAS** 
der Imbiss in Ueffeln!

Öffnungszeiten:

Mittwoch bis Freitag:
12:00 - 14:30 Uhr
16:30 - 20:30 Uhr

Samstag:
13:00 - 20:30 Uhr

Sonntag:
15:00 - 20:30 Uhr

Tel.: 0176-23114273



Rund um das Gemeinde- und das Feuerwehrhaus an der Stiege erwies sich das Veranstaltungsgelände erneut als beste Wahl. Wir möchten uns besonders bei unserer Pastorin Annika Hilker mit Familie bedanken, die ihren Garten für zahlreich Aktivitäten sowie das Gemeindehaus zur Verfügung gestellt haben. Ebenso geht ein großer Dank an unsere Freiwillige Feuerwehr, die ebenfalls ihre Plätze bereitgestellt hat.

Unterstützung finanzieller Art haben wir von Sponsoren erhalten: wir bedanken uns herzlich bei Elektro Grüter (Neuenkirchen), LED Elektrotechnik (Ueffeln), EKonzept (Osnabrück) sowie Nordsterne (Lintern).

Ebenso danken wir der Zweers GmbH (Ueffeln) für die erneute Belieferung von Sand für unseren großen Sandspielplatz

Popcorn und Zuckerwatte, Milchmobil, Slush-Ice, Würstchen, Pommes, Kaffee und Kuchen; an vielfältigen Speisen- und Getränkeangeboten hat es nicht gemangelt. Neben den Aktionen für unsere Kinder durfte auch die Fahrt mit dem Planwagen durch's Dorf und die Ausstellung von historischen Feuerwehr-Fahrzeugen nicht fehlen, welche erneut sehr gut angenommen wurde, ebenso wie die gebuchte Ballonkünstlerin, das Entenangeln, das Torwandschießen, Glitzertatoos und Kinderschminken. Neu mit dabei war der Imkerstand, der von Frau Ilona Aumann und SchülerInnen des Greselius-Gymnasiums engagiert vertreten war. Und unsere gute, historische Rollbahn war erneut dauerbesetzt.



Das Highlight der neuen Aktionen war sicherlich die Versteigerung von Schubkarren, die von den Konfikids, KITA-Kindern sowie von den Grundschulkindern liebevoll bemalten waren. Durch unseren TOP-Auktionator aus Balkum, Klaus Hackmann, wurden abends bei ausgelassener Stimmung die Schubkarren zu TOP-Preisen

unter den Besuchern ersteigert. Wir sagen „Herzlichen Glückwunsch und viel Freude an Matthias Voß, Andreas Bettenbrock und Jan-Henrik Abing“!

„Öfter als Dorfgemeinschaft zusammenkommen“ war unser Ziel und das ist erneut mehr als gelungen. Wir empfinden dieses Engagement der Vereine nicht als selbstverständlich und danken vielmals.

Riesig gefreut haben wir uns über das positive Feedback der Besucher. Die ersten Verbesserungsideen für eine mögliche Fortsetzung in 2 Jahren haben wir schon gesammelt.

Positiv denken und das Beste für unsere Dörfer bewirken: Das ist uns allen mehr als gelungen!

Abschließend möchten wir uns für die große Unterstützung beim Auf- und Abbau bedanken. Ohne den Einsatz der vielen Freiwilligen würde weder der jährliche Weihnachtsmarkt noch das „Sommer upn Dörp“ möglich sein. Wir wünschen euch allen einen schönen Sommer und freuen uns auf ein Wiedersehen bei den weiteren Veranstaltungen (Ferienspaßaktionen, TSV Sportlerwoche, Reitturnier und das Sommerfest von Lichtblick Aller Pforten).

***Euer Organisationsteam „Sommer upn Dörp“:
Swanje Berkensträter, Benedikt Garzke,
Marco Stölting und Nicole Schmees***

P.S.: Die Download-Links der Fotos aus der Fotobox sind an die Vereinsvorsitzenden verteilt worden. Sollte jemand diese nicht erhalten haben, so kann man sich gerne ab dem 09.07.2024 an die Mobilnummer 01520/8959641 (Nicole Schmees) wenden.



■ PHOTOVOLTAIK
■ ENERGIETECHNIK
■ STEUERUNGSTECHNIK

www.elektrotechnikgrueter.de

Elektrotechnik Grüter GmbH & Co. KG
Uhlenbrock 15 - 49586 Neuenkirchen
Tel. 05465 31225-0 · Fax 05465 31225-11
info@elektrotechnikgrueter.de

Der Darm – ein vielfach unterschätztes Organ



Wussten Sie, dass Depressionen durch Probleme im Dickdarm entstehen können? Oder das wir mehr Bakterien im Körper haben als Zellen? Nein? Das ging den meisten Besucherinnen des Land-Frauen-Vortrages am 20.06.2024 ebenso.



Eingeladen war, wer sich für darmgesunde Ernährung interessierte und über 20 Frauen jeglichen Alters waren der Einladung gefolgt.

Die Referentin Melanie Manoutcheri, Heilpraktikerin in Bramsche, klärte zuerst über die verschiedenen Verdauungsorgane auf.

Die Verdauung beginnt bereits im Mund. Wichtig für alles, was danach folgt, ist das intensive Kauen. Der Speichel beinhaltet gewissen Enzyme, die vor allem für die Zerlegung von Kohlenhydraten notwendig ist. Merke: je mehr man kaut, desto weniger Anteil hat der Magen-Darm-Trakt bei der weiteren Verdauung.

Nach dem Mund folgt der Magen. Dieser ist sauer - im wahrsten Sinne des Wortes. Mit einem PH-Wert von 1-2 ist der Magen der sauerste Ort in ganzen Körper. Nur mal so zur Info: Selbst Zitronen haben einen PH-Wert von 2,4 und wer verzieht nicht in das Gesicht, wenn er in eine solche Frucht beißt.

Die Säure des Magens ist wichtig für den Körper, denn über Mund und Nase gelangen unzählige Mikroben in das Organ. Damit die, die wir eigentlich nicht in unserem Körper haben wollen nicht weiter vordringen, ist ein Bad in der Magensäure absolut hilfreich. Außerdem wird die aufgenommenen Nahrung durch die Muskel-

bewegungen des Magens verarbeitet, so dass sie als dünnflüssiger Brei an den Dünndarm übergeben wird.

Und damit sind wir beim nächsten Teil der Verdauung, dem Dünndarm. Der Dünndarm ist mit einer Länge von 3 bis 7 Meter - manchmal auch mehr - nach der Haut das größte Organ des menschlichen Körpers.

Der Dünndarm ist aufgeteilt auf drei Abschnitte und anders als im Magen herrscht ein alkalisches (basisches) Milieu mit einem PH-Wert von 7-8 vor. Dieses ist notwendig, um die Säure aus dem Magen rasch zu neutralisieren.

Zusammen mit den verschiedenen Verdauungssäften aus der Bauchspeicheldrüse und der Leber, die über kleine Verästelungen zum Dünndarm gelangen, wird die Nahrung dort in kleinste Tröpfchen aufgespalten (Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate).

Am Ende der Verdauungsreihenfolge steht der Dickdarm. Hier landet alles, was den Körper verlassen soll. Damit von dort keine Schadstoffe in den Körper gelangen, verfügt der Dickdarm über eine wesentlich dickere Schleimschicht, die sog. Mucosaschicht. Darauf befindet sich eine große Anzahl von Mikroben, das Darmmikrobiom.

In unserem Darm leben schätzungsweise 40 Billionen Bakterien. Zum Vergleich: der Körper besteht aus etwa 30 Billionen Zellen. Die meisten davon befinden sich im Dickdarm, aber auch auf allen anderen Schleimhäuten wie Augen, Lunge oder Rachen. Von Mensch zu Mensch sind diese Mikrobiom individuell.

Das Mikrobiom besteht aus einer Vielzahl unterschiedlicher Bakterien, Pilze und Viren. Diese unterstützen unsere Gesundheit immens, allerdings ist dafür auch eine hohe Vielfalt, die sog. Biodiversität, notwendig. Leider ist das Mikrobiom in unserer zivilisierten Welt deutlich



geringer als z.B. bei Naturvölkern. Wissenschaftler haben das durch die Untersuchung von Kotproben herausgefunden.

Diese geringere Vielfalt hat Auswirkungen auf unsere Gesundheit wie z.B. Reizdarmsyndrom, Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Hauterkrankungen, Übergewicht, Diabetes, Autoimmunerkrankungen (z.B. Multiple Sklerose) aber auch Depressionen.

Bei all diesen Erkrankungen spielt das Mikrobiom eine wichtige Rolle.

Damit der Darm wieder gesünder wird, spielt die Ernährung eine wichtige Rolle.

Hier einige Tipps für die Ernährung und auch verschiedenen Verhaltensregeln:

- Naturbelassene Nahrungsmittel
- Pflanzliche Kost (bunt essen)
- Rohkost, Keimlinge, Wildkräuter
- Hoher Anteil an Ballaststoffen (Vollkornbrot, Frischkornbrei)
- Obst und Gemüse nicht schälen
- Hochwertige Fette und Öle (Butter, Olivenöl, Kokosöl, Leinöl, Ghee)
- Gesundes, lebendiges Wasser als Getränk
- Meiden oder Eliminieren von Giftstoffen (Medikamente, Pestizide, Aromastoffe, Konservierungsstoffe u.a.)
- Genussgifte wie Alkohol und Tabak reduzieren oder besser ganz weglassen
- Meiden von Süßstoffen aber auch von raffiniertem Zucker und Salzen
- Regelmäßige Entgiftungskonzepte
- Stressmanagement
- Ausreichender Schlaf
- Sinnstiftende Tätigkeiten

Wahrscheinlich kann nicht jeder alle Vorschläge umsetzen. Nicht jede Tätigkeit ist sinngebend und nicht auf alle Medikamente kann verzichtet werden. Aber man



Die LandFrauen Ueffeln-Balkum bedankten sich bei der Referentin mit einem nicht ganz ernst gemeinten Präsent.

kann sich darum bemühen, viele der oben angeführten Punkte zu beachten - und selbst wenn es nur hin und wieder ist.

Melanie Manoutcheri bietet in ihrer Praxis in Bramsche neben einer ausführlichen Anamnese auch Laboruntersuchungen an, um das Ausmaß der vorliegenden Störungen besser einschätzen zu können. Auch das Heilfasten kann eine sinnvolle Therapiemaßnahme sein.



Zimmerei
Jürgen Poske GmbH

Holz- und Fachwerkbau
Restaurierung
Dachsanierung
Innenausbau
Wärmedämmung
Balkone
Carports

Fasanenstraße 2 - 49565 Bramsche
Telefon (05464) 2177 - Fax (05464) 2420

Wer Interesse hat, kann sich gerne bei Melanie Manoutcheri melden:

Naturheilpraxis Melanie Manoutcheri
Rossinistraße 20, 49565 Bramsche
Telefon 05461/995411

Text: Stefanie Große Dartmann

Fotos: Ulrike Eggelmeyer und Insa Lingens

Vorankündigungen für August und September

Wildromantische Blumensträuße



Im August bieten die LandFrauen insgesamt 3 Termine an, bei denen Blumensträuße selbst zusammengestellt und anschließend selbst gebunden werden.

Zwei Termine finden um 18.00 Uhr statt (07.08. und 21.08.), außerdem gibt es einen Termin am 10.08.2024 um 10.00 Uhr.

Je Termin stehen 8 Plätze zur Verfügung. Die Teilnahme kostet 35,- € pro Person. Dafür gibt es jeweils 2 Sträuße und Getränke.

Die Termine finden in Badbergen statt. Wir planen, uns jeweils 45 Minuten vorher auf dem Parkplatz an der Kirche zu treffen, um gemeinsam nach Badbergen zu fahren.

Anmeldungen für die Termine sind bis **20.07.2024** bei Stefanie Große Dartmann (Telefon 0178/6163134, Mail s.grossedartmann@web.de) möglich. Die Anmeldungen sind verbindlich.

Sollte sich jemand umentscheiden, kann man sich bis 01.08. abmelden.

Cocktailabend mit Grillen



Die LandFrauen planen einen Cocktailabend mit Grillen am 20.09.2024.

Die genaue Uhrzeit und die Lokalität werden zu einem späteren Zeitpunkt bekanntgegeben.

Damit wir und die Cocktail-Mixer planen können, ist eine **verbindliche Anmeldung bis 15.08.2024** notwendig.

Jeder bezahlt seine Cocktails direkt beim Cocktail-Taxi. Die Kosten für das Grillen können wir aktuell noch nicht abschätzen, werden aber keine Reichtümer von den Anwesenden einfordern.

Anmeldungen erfolgen bitte ausschließlich per Mail an s.grossedartmann@web.de oder per Telefon 0178/6163134.

Eine Anmeldung in der Whatsapp-Gruppe ist nicht möglich.



Schuhhaus
Hemmelgarn

Schuh- & Lederwaren · Reparaturen

Hauptstr. 20 · 49586 Merzen · Tel.: 05466-432

Reit- und Fahrverein Ueffeln-Balkum



Hallo zusammen,

ich, der Willi, das Schulpferd vom Reitverein Ueffeln-Balkum, melde mich nach einer längeren Pause auch wieder zurück. Im letzten halben Jahr sind ein paar tolle Sachen passiert und darüber möchte ich euch heute etwas erzählen.



Im März fand unsere Jahreshauptversammlung

statt und dort haben die Kinder eine neue Jugendwartin, nämlich Klara Eggelmeyer gewählt. Wir haben uns über ein zahlreiches Erscheinen der Mitglieder gefreut.

Nun kommen wir im April auch schon zu unserem nächsten Highlight des Jahres: Unser Dressurturnier. Hier haben wir am 13.04.2024 und am 14.04.2024 tolle Ritte gesehen und konnten uns über gute Starterzahlen bei schönem Wetter freuen. Am Samstag hatten wir Dres-

surprüfungen bis zur Klasse S und am Sonntag konnten auch unsere Schulkinder ihr Können unter Beweis stellen. Hier habe ich viele strahlende Kinderaugen gesehen. Außerdem habe ich mich sehr gefreut, dass unsere Vereinsmitglieder auf unserem Heimturnier tolle Platzierungen erreichen konnten. Nele Terstegge platzierte sich in der Dressurprüfung Klasse S, Stefan Kleinklanker in der Dressurpferdeprüfung Klasse A, Mareike Marks in der Dressurreiterprüfung Klasse A, Carlotta Gödeker und Farina Tobergte in der Dressurreiterprüfung der Klasse L.

Im Juni haben wir einen Ausflug mit Übernachtung an der Reithalle mit den Vereinskidern gemacht. Hier sind wir am 14.06.2024 ganz gemütlich von der Reithalle zu Rainer Schlüsemeyer in die Bockwiede geritten. Er hat uns seinen Hof zur Verfügung gestellt, damit wir dort eine Pause einlegen konnten um Spiele zu spielen und für die Kinder hatte er kleine Leckereien vorbereitet. Vielen Dank nochmal an Rainer Schlüsemeyer. Es hat uns wirklich sehr viel Spaß gemacht. Abends ging es dann wieder zurück zur Reithalle und auch wenn wir ein bisschen nass geworden sind, hatten wir ganz viel Spaß. Die Kinder haben ihre Zelte aufgeschlagen und

im Anschluss wurde dann gegrillt. Die Eltern der Kinder haben leckere Sachen vorbereitet und auch an dieser Stelle nochmal ein Dankeschön. Wir haben den Abend gemeinsam am Lagerfeuer ausklingen lassen.

Der nächste Morgen wurde mit einem leckeren Frühstück eingeläutet und danach haben die Eltern Ihre Kinder wieder abgeholt.

Am selben Tag hatten wir noch unser Dorffest. Hier haben sich Nele, Sira, Pauline, Mathilda und Larissa um 14:00 Uhr mit den Ponys Nala, Lotte und Polly auf den Weg zum Ponyreiten gemacht. Die Kinder haben sich riesig gefreut reiten zu dürfen, haben die Ponys uns erzählt.



Jetzt erzähle ich euch noch etwas zu unserem Sommerturnier, denn da sind die Vorbereitungen bereits in vollem Gange.

Unser Sommerreitturnier findet am 03.08.2024 und 04.08.2024 statt und es kann bis zum 17.07.2024 fleißig genannt werden. Ich freue mich schon sehr auf das Turnier und ich hoffe, dass ich auch wieder an den Start gehen darf. Wir haben nämlich auch wieder ein tolles Abendprogramm und wie ihr sicherlich noch wisst, bin ich der Sieger des letzten Jahres. Die Zeiteinteilungen für die Prüfungen werden kurz vor dem Turnier auf unseren Social-Media-Kanälen veröffentlicht. Wir hoffen auf ein tolles Wetter, gute Starterzahlen und natürlich darauf, dass ihr uns besuchen kommt. Für leckere Getränke und gutes Essen ist natürlich gesorgt.

***Bis dahin
Euer Willi***

Glasfaser in Balkum - es wird konkret!

Der Landkreis Osnabrück verschickt aktuell Briefe, in denen ein Glasfaser-Internetanschluss angeboten wird. Leider kommen hierbei nicht alle zum Zuge, da aktuell nur Adressen gefördert werden, deren Leitung weniger als 30 MBit/s bringt.

Für diese aber lohnt es sich, denn der Anschluss wird kostenlos gelegt. Es muss noch nicht einmal ein Vertrag zum Surfen & Telefonieren abgeschlossen werden.

Daher der eindringliche Rat: **Bitte lasst Euch den Anschluss legen, auch wenn gerade kein Bedarf besteht!**

Wer Hilfe beim Ausfüllen der Nutzungsvereinbarung benötigt oder ganz allgemein Fragen hat, möge sich bitte bei mir melden.

Andreas Reiter
(05464-1353 / andreas.reiter@balkum.de)



Pausenstelle an der Bockwiede



„Alpakarast“ haben Melanie und Jörg Eickhoff ihre Pausenstelle an der Bockwiede genannt.

Gedacht für Radfahrer und Wanderer aber auch für alle anderen, die eine Pause benötigen, stehen unter einer Markise Stühle und Tisch zur Verfügung. Es gibt Kaffee aber auch gekühlte Getränke und Eis für die Kinder.



Zusätzlich bietet Familie Eickhoff ihre Alpakaprodukte wie Seife oder Dünger zum Verkauf an.

Auf Wunsch wird außerdem das ruhige Leben der Alpakaherde gezeigt.

Geöffnet ist „Alpakarast“ bei gutem Wetter am Wochenende.



Schützenverein Ueffeln-Balkum e.V.



Gute Ergebnisse für Ueffeln-Balkumer Schützen bei den Landesmeisterschaften

Nach dem die Bezirksmeisterschaften im Februar und März dieses Jahres für die Schützinnen und Schützen unseres Vereins erfolgreich absolviert worden sind, konnten sich mit den dort erzielten Ergebnissen einige Starter für die Landesmeisterschaften des Nordwestdeutschen Schützenbundes qualifizieren. Bei insgesamt 15 Starts konnten gute bis sehr gute Ergebnisse erzielt werden.



Den Anfang machte bereits Ende April Christian Allöder-Berling mit der Luftpistole, der in der Herren-Klasse III mit 353 Ringen den 12. Platz. Zwei Wochen später standen die Auflage-Disziplinen auf dem Wettkampfprogramm. In der Seniorenklasse 0 traten für unseren Verein Manuel Krause, Axel Clausing und Klaus Hackmann dort an und belegten mit 916,4 Ringen den 16. Platz unter 28 qualifizierten Mannschaften. Das beste Ergebnis erzielte Manuel Krause mit 307,5 Ringen auf Rang 47. Axel Clausing schoss 305,8 Ringe, was am Ende für Platz 60 reichte, Klaus Hackmann kam mit 303,1 Ringen auf Platz 67. Für einen Doppelstart hatte sich Christian Allöder-Berling qualifiziert. In der Seniorenklasse I durfte er zunächst mit der Luftpistole Auflage antreten, wo er mit sehr starken 297,1 Ringen

den siebten Platz belegen konnte. Später am Wettkampftag stand ebenfalls die Disziplin Luftpistole Auflage auf dem Programm. Hier legte er mit 315,4 Ringen einen zweiten, sehr guten Wettkampf nach, mit dem in der Endabrechnung der 23. Platz (unter 173 Startern) in der Ergebnisliste steht.

Anfang Juni durften dann unsere Nachwuchsschützen an den Start gehen. Die ersten Starter waren die Luftpistolenschützen. In der Juniorenklasse II erreichte Jan Hackmann mit 327 Ringen den 10. Platz. In der Juniorenklasse I kam Silvan Maier mit 305 Ringen auf den 12. Rang. Zusätzlich trat Jan Hackmann für die SSG Bramgau gemeinsam mit Naja Raude (Bramscher Schützengesellschaft) im Luftpistolen-Mixed-Wettbewerb an. Da hier in der Juniorenklasse nicht ausreichend Mannschaften zusammenkamen, mussten bei in der Erwachsenenklasse antreten und konnten dabei mit 662 Ringen auf Platz neun einige andere Teams hinter sich lassen.

In der Disziplin Luftpistole Freihand war in der Schülerklasse Paulina Poske am Start, die mit 132,2 Ringen den 59. Platz erreichen konnte. In der Jugendklasse erzielte Björn Schwegmann 302,0 Ringe, was zu Rang 49 reichte. Bei den Juniorinnen I war Jule Wortmeier am Start und schoss 389,7 Ringe. Mit diesem Ergebnis belegte sie im Endklassement den fünften Platz. Mit der Mannschaft der SSG Bramgau, in der Jule Wortmeier gemeinsam mit Sophie Schier (Achmer) und Rieke Eichmann (Bramsche) antrat, wurde zusätzlich noch der vierte Platz belegt.

Zum Abschluss der Landesmeisterschaften standen die Wettkämpfe im Lichtschießen für die jüngsten Starter auf dem Programm. Hier erreichte Aron Poske mit dem Gewehr Freihand mit 123 Ringen den 31. Platz belegen. Mit der Pistole Freihand konnte Aron Poske mit 111 Ringen den 13. Platz belegen. Ebenfalls mit der Pistole Freihand war Max Hackmann am Start. Er erzielte 66 Ringe und belegte den 23. Platz.

Text und Foto: Axel Clausing

T.S.V. Ueffeln von 1920

Darts Fußball Schwimmen Tischtennis Turnen



Sportwerbewoche TSV

Der TSV Ueffeln öffnet seine Tore und startet im Juli wieder die Sportwerbewoche.

Beginn ist am Mittwoch, den 24.07.2024.
Eröffnet wird die Sportwerbewoche durch das Spiel unserer ersten Herren gegen die zweite Herrenmannschaft aus Merzen (Anstoß: 19:00 Uhr)

Am Donnerstag, den 25.07.2024 wird unsere Alt-Herren-Mannschaft um 19:00 Uhr gegen die Alt-Herren-Mannschaft aus Merzen antreten.

Am Freitag, den 26.07.2024 wird um 19:00 Uhr ein kleines Turnier mit unserer Herren-Mannschaft und den Mannschaften aus Rieste und Fulde-Stellichte stattfinden.

Der Abschluss ist am Samstag, den 27.07.2024, gestartet wird um 12:00 Uhr mit dem Jux-Fußballturnier für alle Hobbymannschaften und nach dem Turnier wird die

Sportwerbewoche bei der Schwarz-Gelben-Nacht mit DJ ausklingen gelassen.

Während der gesamten Zeit ist natürlich mit Getränken und Essen für das leibliche Wohl gesorgt und für die kleinen Gäste steht noch eine Hüpfburg bereit.
Wer noch Lust hat mit seinen Nachbarn, Freunden oder auch der Familie bei dem Jux-Turnier mitzumachen, kann sich gerne noch bis zum 15.07.2024 bei Mario Bergmann unter 01525 6901158 oder info@tsv-ueffeln.de anmelden.

Der Verein freut sich auf zahlreiche Besucher.

Text: Patrick Strunk

Sportwerbewoche
24. 07. – 28. 07. 2024

24. 07. 2024
TSV UEFFELN VS. MERZEN II

25. 07. 2024
ALTE HERREN UEFFELN VS. MERZEN

26. 07. 2024 [TURNIER]
TSV UEFFELN VS.
RIESTE VS. FULDE STELLICHTE

27. 07. 2024
JUXTURNIER & SCHWARZ-GELBE NACHT

Aktuelles von den Turnern

Sportabzeichen

Training und Abnahme der Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen finden immer mittwochs um 19:00 Uhr auf dem Sportplatz statt.
Wer Lust hat seine Fitness zu testen, ist herzlich willkommen.

Maibaumaufstellen des TSV 2024

- ein etwas verspäteter Rückblick, aber eine sehr frühzeitige Ankündigung (!)

Vielleicht aufgrund mangelnder Werbung im Vorfeld kamen der Einladung zum diesjährigen Maibaumaufstellen des TSV Ueffeln zunächst nur relativ wenige Menschen nach.

Bei nahezu fröhlicheren Temperaturen und entspannter Atmosphäre saß man nach fachkundigem Aufstellen des Maibaums durch Repräsentant(inn)en der Turnabteilung gemütlich beisammen.



Mitglieder des Schützenvereins und der örtlichen Feuerwehr sorgten sehr zuverlässig für das leibliche Wohl, sodass es ein gelungener Event zur Begrüßung des Wonnemonats wurde. Im Laufe des Abends füllte sich der Platz zur Freude aller Mitwirkenden und Gäste dann doch noch etwas.

Damit die Resonanz im nächsten Jahr gleich zu Beginn des Maibaumaufstellens bereits höher ist, bitte gerne vormerken:

Maibaumaufstellen: 30.04.2025, ab 19 Uhr ;-)

Text und Foto: Ellen Kashung Shimrah

Aktuelles von der Fußballjugend

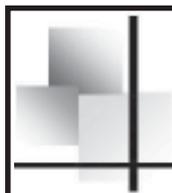
Twenhäfel Junior Cup - wieder ein voller Erfolg

Viel los war am 02.06. auf unserem Sportplatz. Mehr als 200 Kinder zeigten hier in spannenden Turnieren ihr Können.



Los ging es morgens um 10.00 mit den Turnieren der U6 und U7. Hier wurde beim großen Funino-Turnier mit 14 Mannschaften von den Kleinsten gleich gezeigt was sie so drauf haben.

Im Anschluss, beim großen F-Jugend-Turnier ging es dann schon richtig heiß zur Sache und am Ende holte die Mannschaft des Osnabrücker SC im letzten Spiel gegen BW Merzen den begehrten Wanderpokal.



Altmittel- und Autoentsorgung Entrümpelungen

Egal ob Sie Ihren Haushalt auflösen oder einfach nur Ihren Keller aufräumen wollen. Haben Sie Schrott, Altmittel, Kabelreste, Computer oder Elektrogeräte? Alte Autos, Autobatterien oder wollen sonst noch etwas loswerden?

Rufen Sie mich einfach an.

Heinz Schulte-Wilke

Im Mühlengrund 4 - 49565 Bramsche-Ueffeln **Mobil: 0162/2822554**



**Schu-Wi's
Schrotthandel**



Dr. Frank Eggelmeyer, Vorsitzender des TSV, und Dominik Roose von Twenhäfel bei der Siegerehrung

Als letztes waren die Kids der E-Jugend an der Reihe. Hier konnte sich in spannenden Spielen erneut die JSG Wallenhorst-Lechtingen durchsetzen und den Wanderpokal nach 2023 auch dieses Jahr wieder mitnehmen. Herzlichen Glückwunsch den Gewinnern und vielen Dank allen Kindern, Eltern und freiwilligen Helfern für ein tolles Turnier.

Meisterschaft



Die D-Junioren haben in der 2. Kreisklasse die Meisterschaft gewonnen. Ungeschlagen stand der Erfolg bereits ein Spieltag vor Saisonende fest.

Herzlichen Glückwunsch Jungs und weiter so. Ganz stark!

Saisonabschluss

Zum Saisonende fanden dann natürlich noch so einige Abschlussfeiern statt. Hier wurden verschiedene Sachen gemacht. Fußball (gegen die Eltern) gespielt, gemeinsam EM geschaut und natürlich lecker gespeist!

Ein ganz besonderer Dank geht hier an eine bestimmte fleißige Helferin, die unsere Jugendabteilung immer vom allerfeinsten bewirtet. Es wird immer alles sehr schön hergerichtet, tolles Essen für die Kids und Eltern gemacht und auch zum Beispiel beim Tannenbäume holen wurden wir hier dieses Jahr morgens mit einem gemeinsamen Frühstück überrascht. Vielen Dank nochmal dafür.

Wie gehts weiter?

Wer nun glaubt, jetzt sei erstmal Sommerpause, der täuscht sich.

Die Jungs sind schon wieder fleißig am trainieren. Schaut doch mal bei unseren Kids zum Beispiel bei den Minis dienstags vorbei.

FUSSBALL KIDS
Training U6 / U7
(Jhg 2018/2019)

Start: jeden Dienstag
Wann: 17:00 Uhr
Wo: Am Sportplatz 9 / 49565 Ueffeln

Ansprechpartner:
Julia Grevemeyer
Manuel Sporleder
Florian Weglage

E-Mail: jsg_u7@gmx.de

abenteuer ball
für alle kids unter 4

Anmeldungen bei:
Tanja Herrlich
Tel. 0179 4421316
oder
Mario Minning
Tel. 0179 4073217

Im Dornbühlchen lernen die Kinder sich an den Ball zu gewöhnen.
Wir möchten Kleinkinder bereits ab 18 Monaten stark für den Einstieg in die Ballspielkarriere machen. Wenn das auch was für Eure Kids ist, macht Euch gerne bei uns.

Und für die noch Kleineren (2-4) geht es dann nach den Ferien immer donnerstags wieder los.

Wir freuen uns auf euch.

**Text und Fotos:
Mario Minning**

Text zum Nachdenken

Let them - Lass sie

Ich arbeite seit fast 25 Jahren als handwerkliche Buchbinderin in einer Einrichtung der HpH Bersenbrück. Es ist schon viele Jahre her, da bekam ich einen neuen Kollegen. Dieser war eher ein Kollegenschwein. Er war schwer hyperaktiv, außerdem hatte er ein Alkohol-Problem. Zudem war er frei von Benehmen und Sozialverhalten. Zugegeben hat er das nie. So spielte er den coolen Macker - oder was er dafür hielt. Dass er den Leuten mit seinem Herumgehippel, seinem Anti-Benehmen und seinen ständigen, blöden Sprüchen auf die Nerven ging, störte ihn nicht im Geringsten.

So war er auch mir wochenlang auf die Nerven gegangen. Freundliche Bitten mich doch in Ruhe zu lassen, ignorierte er. So wurde ich immer gereizter. Eines Tages eskalierte es dann. Er kam in die Buchbinderei, knallte die Tür zu und haute dann noch einen blöden Spruch raus. Da platzte mir der Kragen. „Jetzt halt endlich die Schnauze, oder ich komme dahin und hau dir was aufs Maul,“ schnauzte ich ihn an. Und er: „Komm doch her,

wenn du was willst.“ Ich wollte gerade herkommen und mich ans Werk machen, da ging meine damalige Vorgesetzte dazwischen. Der Kollege bekam einen Anschiss, weil er mich so provoziert hatte, flog aus der Buchbinderei, durfte sich dort auch nicht mehr blicken lassen. Mehr noch: Von Stund an ging er auf die andere Straßenseite, wenn er mich nur von Weitem sah.

Ich bin ein sehr ruhiger und zurückhaltender Mensch. Mich so weit zu provozieren, wie der Kollege es getan hat, ist eine stramme Leistung. Aber irgendwann werden auch Heilige rasend.

Mich nicht mehr über das Anti-Benehmen von anderen Menschen zu ärgern - das lernte ich mit der Zeit. Ich kam schlussendlich zu der Erkenntnis, dass man keinen Verstand in die Leute reinprügeln kann. Benehmen auch nicht. Wenn einer nicht will, dann hat man keine Chance. Man ändert die Leute nicht. Ich kann nur mich selber verändern, oder besser gesagt, meine Einstellung zu den Dingen.

Heute denke ich mir: Let them - auf Deutsch „Lass sie“. Dieses ist gerade ein aktueller Trend auf TikTok. Ich praktiziere es schon seit Jahren. Bei dieser „Let them“-Theorie geht es darum, etwas, das einen stört, loszulassen und sich einfach zu denken: Rutsch mir doch den Buckel runter. Manchmal investiert man viel Zeit und Energie um sich über Dinge oder Leute aufzuregen, die dieses definitiv nicht wert sind.

Auch bei Diskussionen ist es manchmal gar keine schlechte Idee, einen Schritt zurück zu machen, und dem anderen seine Meinung zu lassen. Alles andere ist dann Zeit- und Energieverschwendung.

Um nicht falsch verstanden zu werden: Natürlich sollte man gerade stehen und auch seine Meinung haben. Und man muss Grenzen setzen. Aber man muss sich nicht über alles und jeden aufregen. Davon bekommt man nur Kopf- oder Bauchschmerzen - ohne dass sich etwas ändert.

Cornelia Glindkamp



Physio...plus
Physiotherapie, Fitness & mehr

Therapeutische Leistungen Gesundheitskurse

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Gerätetraining Wellnessbehandlungen

Weitere Infos im Internet unter:
www.physioplus-merzen.de

Physio...plus Merzen - Claudia Kemme - Am Pastorenholz 11 - 49586 Merzen
Telefon: (0 54 66) 9 03 99 60 - Mobil: (01 72) 2 00 08 11 - E-Mail: info@physioplus-merzen.de



LED Elektrotechnik GmbH

Elektrotechnik Lichtplanung Montagearbeiten
Photovoltaik Beleuchtungstechnik VDE Prüfungen/DGUV3

SMA SOLAR PARTNER

Martinstraße 7 · 49565 Bramsche-Ueffeln
Tel. 05465 1476 · Fax 05465 2372 · info@led-t.de

www.led-elektrotechnik.de

Linden Apotheke



**Andrea Glose
geb. Hesse**

**Lindenstraße 22
49586 Neuenkirchen
Telefon: 05465 / 92020
www.linden-apotheke-neuenkirchen.de**

HAUPTSACHE GESUND

Impressum:
Herausgeber: GDruck-Verlag in Zusammenarbeit mit der AG der örtlichen Vereine
Verantwortlich für den Inhalt sind die einzelnen Vereine.
Redaktion, Satz u. Vervielfältigung:
GDruck-Verlag - Stefanie Große Dartmann
Balkumer Kirchweg 3, 49565 Bramsche
Tel.: 05464-1525, Mobil 0178-6163134
e-mail: gdruck-verlag@t-online.de
www.ueffeln-balkum.de



**Das eigene Zuhause.
Leichter als gedacht.**



www.ksk-bersenbrueck.de

Ob Haus oder Wohnung – finden und finanzieren Sie mit der Sparkasse ganz einfach Ihre eigene Traumimmobilie.

Jetzt beraten lassen.



**Kreissparkasse
Bersenbrück**