

„Mal Gut, Mehr Schlecht“

Sensible Einblicke in die Innenwelt der Depression

Bremervörde (eb). Das Bündnis für Depression im Landkreis Rotenburg lädt am Dienstag, 29. Oktober, um 19.30 Uhr zu einer besonderen Veranstaltung in die Kulturbühne im MöbelMarkt, Bremer Straße 11 in Bremervörde ein.

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Herbsttour 2019“ sind die Fotografin Nora Klein und Sabine Fröhlich zu Gast und versuchen, eine unsichtbare Krankheit sichtbar zu machen.

„Du sitzt in deiner Wohnung, siehst die Dinge um dich herum, dann wird das Licht immer weiter heruntergedimmt, du siehst immer weniger, bis nichts mehr da ist. So ist die Depression.“

Eine hohe Anzahl von Menschen in der Bevölkerung leidet unter einer psychischen Erkrankung, deren unterschiedlich stark ausgeprägte Symptome für die Umwelt häufig schwer begreifbar und rätselhaft bleiben.

Fotografien von Nora Klein beschreiben jenseits von Worten die Gefühlswelt depressiver Menschen. Gemeinsam mit Sabine Fröhlich, einer Projektteilnehmenden, stellt sie ihre Arbeit und den entstandenen Bildband vor. In einer anschließenden Diskussion wird Sabine Fröhlich über ihre eigenen Erfahrungen sprechen



Nora Klein beschreibt jenseits von Worten die Gefühlswelt von depressiver Menschen. Foto: eb

und mit der Fotografin und Interessierten ins Gespräch kommen. Für alle, die die Krankheit Depression besser verstehen wollen. Die Veranstaltung wird von der

Deutschen DepressionsLiga e.V. und der BARMER Selbsthilfeförderung unterstützt. Der Eintritt zu dieser Veranstaltung ist frei.

Hubertus-Gottesdienst

Jagdhornbläser unterhalten Besucher

Kirchwistedt (khe). In der Johannes-der Täufer-Kirche wird am Sonntag, 27. Oktober, um 10.30 Uhr wieder ein Hubertus-Gottesdienst gefeiert.

Ein Teppich aus buntem Buchenlaub liegt im Chorraum. Buchenzweige hängen an der Empore. In der Kirche duftet es nach Herbst. Mit dabei sind die Jagdhornbläser Wesermünde-Süd. In der herbstlich geschmückten Kirche werden die Jagdhornbläser den Gottesdienst musikalisch gestalten.

Der 3. November ist dem heiligen Hubertus von Lüttich gewidmet, dem Schutzpatron der Jagd. Die Legende des Heiligen Hubertus ist in verschiedenen Versionen überliefert. Die Besucher dürfen sich auf einen ganz besonderen Gottes-



Die Jagdhornbläser Wesermünde-Süd stimmen die Besucher musikalisch auf den Hubertus-Gottesdienst ein. Foto: khe

dienst freuen, der von Pastor Christian Klotzek gehalten wird. Bei gutem Wetter werden die Jagdhornbläser bereits um 10 Uhr vor der Kirche musikalisch

Coaching für Pflegeeltern

Landkreis (eb). Pflegeeltern stellen sich mit der Aufnahme eines Kindes einer besonderen Herausforderung. Um ihrer verantwortungsvollen Aufgabe nachzukommen, werden sie vom Pflegekinderdienst des Jugendamtes unterstützt. Professionell

begleitet werden die Pflegeeltern durch Laura Witt. Als Sozialarbeiterin und Mediatorin ist sie geschult im Umgang mit herausfordernden Situationen und Fachfrau für Krisen und Konflikte. Neben dem Coaching steht auch bei jedem Termin ein

Thema im Mittelpunkt, wie zum Beispiel Umgangskontakte und Herkunftsfamilie. Der nächste Termin findet am Dienstag, 22. Oktober, von 19 bis 21 Uhr in den Räumen des Familienservicebüros, Godenstedter Straße 59, in Zeven, statt.

Alles klar im Kopf?

Vortragsabend in der OsteMed

Bremervörde. Die OsteMed Klinik Bremervörde veranstaltet am Mittwoch, 23. Oktober, um 19 Uhr einen Vortragsabend zum Thema „Alles klar im Kopf?“. Dozentin des Abends ist Verena Möller.

Bist du vergesslich? Oder Menschen in deinem Umfeld? Vergesslichkeit ist bis zu einem gewissen Grad normal, ab wann sollte man sich Gedanken machen? Vergesslichkeit hat viele Ursachen. Stress, Müdigkeit, zu wenig

Flüssigkeit oder Medikamente sind nur einige Faktoren, die das Gedächtnis vorübergehend trüben können. Probiere die Kraft ätherischer Öle. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass Zitrone, Lavendel und Pfefferminz die Konzentration fördern. Einzelöle wie Zitrone, Lavendel, Limette und Pfefferminz und Mischungen wie Citrus Fresh, Brain Power, Clarity, Highest Potential schaffen einerseits Entspannung für Körper, Geist und Seele, andererseits erhöhen sie

Energie und schärfen den Geist. Die Öle können zerstäubt, eingeatmet, über die Vita Flex Punkte der Füße aufgetragen, dem Badewasser zugesetzt, direkt auf eine Stelle aufgetragen oder zur Körper- und Fußmassage verwendet werden. Veranstaltungsort ist die OsteMed Klinik Bremervörde, Besprechungsraum in der Verwaltung. Der Eintritt ist frei, um Voranmeldung wird unter Telefon 04761/9806200 oder unter dagmar.michaelis@ostemed.de gebeten.

Großer „Apfeltag“

Veranstaltung rund um den Apfel in der Umweltpyramide

Bremervörde (eb). Am Sonntag, 27. Oktober, findet in der NABU Umweltpyramide von 11 bis 17 Uhr der Apfeltag statt. Wie in jedem Jahr ist am letzten Sonntag im Oktober diese große Veranstaltung Treffpunkt für alle, die sich für Äpfel und Apfelprodukte interessieren.

Im Mittelpunkt des Apfeltages stehen die Themen „Apfelsorten-Vielfalt“ und „Pflege eines Obstbaumes“ sowie die Aktion „Apfelsaft selber pressen“. Auch ein großes Angebot an unterschiedlichen Apfelkuchen wird wieder dabei sein. Der Eintritt ist natürlich frei. Einen Ausschnitt aus der breiten Palette an leckeren Äpfeln und

Apfelprodukten wird Buchautor und „Apfelpapst“ Eckart Brandt mitbringen. Er wird sicher auch das ein oder andere Rezept dazu verraten. Wenn man wissen will, welche Apfelsorte im heimischen Garten wächst, kann man seine Äpfel dem Pomologen Michael Ruhнау zeigen. Er wird versuchen, die Sorte an Form, Farbe und Geschmack zu bestimmen. „Zuweilen finde ich dabei auch eine unbekannte, einzigartige Sorte, die noch keinen Namen hat,“ erzählt Ruhнау. „Es sollten drei Äpfel, möglichst mit Stiel und mit der typischen Farbe und Größe zum Bestimmen mitgebracht werden.“



Am letzten Sonntag im Oktober dreht sich in der NABU Umweltpyramide alles um Äpfel und Obstbäume. Foto: eb

Um 12 Uhr beginnt ein Schnellkurs zum Thema „Obstbaumschnitt“ mit einem Fachmann vom Bio-Gärtnerhof Badenstedt. Dies ist eine seltene Gelegenheit, solch einen Kurs kostenfrei mitzumachen. Natürlich freut sich die NABU Umweltpyramide über jede freiwillige Spende zur Unterstützung des Angebots. Außerdem bietet der Bio-Gärtnerhof Badenstedt auch Obstbäume zum Verkauf an. Ergänzend steht der Baumwart Fabian Koeneke für Fragen zur Verfügung und informiert über seine Angebote. Wer wissen möchte, wie die Apfelveielfalt schmeckt, kann an der Saftpresse Apfelsaft selber herstellen und am Kuchenbuffet aus einer Vielzahl an Apfelkuchen wählen, so dass sicher für die ganze Familie etwas dabei sein wird.

Herbstaussstellung

Über 20 Aussteller präsentieren sich

Sandbostel (eb). Auch in diesem Herbst findet am Sonntag, 27. Oktober, von 13 bis 17.30 Uhr im Gasthof Wrieden wieder die beliebte Herbstaussstellung statt.

Auf dem Saal der Gaststätte bieten 20 ausgewählte Aussteller kleine und grosse kunsthandwerklich hergestellte Artikel an. Aber auch im Außenbereich wird viel Erlesenes und Handgefertigtes angeboten.

Das Sortiment der inzwischen schon traditionellen Herbstaussstellung wurde in den letzten Jahren stets erweitert. Unter anderem wird herbstlicher Schmuck für die Wohnung in Form von Gestecken, Kränzen

und vielen anderen Arrangements angeboten. Holzfiguren, bemalte Holzbretter für Haus und Garten, Vogelhäuser und andere Holzgegenstände suchen ebenso neue Besitzer. Selbstgemachte Marmeladen und Säfte auch in aussergewöhnlichen Geschmacksvariationen können probiert und erworben werden. Viele kreative aus Papier gezauberte Geschenkeverpackungen, Schachteln, Glückwünsche und andere Geschenkartikel finden die Besucher hier ebenfalls. Selbstgefertigte Decken, Schürzen, Topflappen, Taschen und Puppenmode für Baby Born Puppen werden hier auf der Ausstellung angeboten. Wer auf der Suche nach einem

persönlichen, exklusiven und handgefertigten Geschenk ist, wird hier ebenfalls fündig: Eine Ausstellerin bietet bestickte Handtücher, Bettwäsche oder Bekleidung an. Auftragsarbeiten werden gerne nach individuellen Wünschen gefertigt. Eine breite Palette kunsthandwerklicher Arbeiten aus den unterschiedlichsten Materialien gefertigt, runden die Ausstellung ab. Wer auf der Suche nach einem individuellen Geschenk ist oder sich selber etwas schenken möchte, wird hier bestimmt fündig werden. Für Kuchen, leckere Torten, Kaffee und einiges mehr sorgt die Wirtin des Gasthofes Tanja Starowerov mit ihrem Team.



Auch schon für die Vorweihnachtszeit kann man sich schön eindecken. Foto: eb

Sudoku

sehr schwer

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

Zahlen von 1 bis 9 sind so einzutragen, dass sich jede dieser neun Zahlen nur einmal in einem Neunerblock, nur einmal auf der Horizontalen und nur einmal auf der Vertikalen befindet.

Auflösung

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