

STEMWEDER BOTE

VERTEILUNG IN STEMWEDE UND IN DER SAMTGEMEINDE LEMFÖRDE

54. Jahrgang

Freitag, den 06. März 2026

Woche 10

Jede Woche in Ihrem Briefkasten



**SENIORENZENTRUM
Dielingen**

Geborgenheit - Hilfe - Freude - Gemeinschaft
...Lebensqualität, die sich jeder wünscht

**Kurzzeitpflege
Stationäre Pflege
Demenzwohnbereich
Betreutes Wohnen**

Zur Alten Windmühle 5
32351 Stemwede-Dielingen
Tel. 05474/1576
E-Mail info@seniorenzentrum-dielingen.de

Stellenangebote unter:
www.seniorenzentrum-dielingen.de

Ambulanter Pflegedienst
inkl. Beratung bei Pflege-Einstufung
Tel. 05443-208270

Tagespflege Schäperhaus
Tel. 05443-208280

SeniorenHAUS Waldblick
mit WohnOase
Tel. 05443-99880

Hauptstr. 173/177d, 49448 Lemförde
www.pflegezentrum-lemfoerde.de

pflegezentrum
am Mutterhaus



Samstag, 21.03.2026, 20:00 Uhr

Begegnungsstätte Wehden, Am Schulzentrum 10, 32351 Stemwede

„Crime Time“

Zwischen Fiktion und knallharter Realität



Carsten Schütte - vom LKA-Profiler zum Krimi-Autor

Eintritt: 22,00 € (Vorverkauf 20,00 €)

Einlass ab 19:00 Uhr

Reservierungen: Ellen Hagemeier (Tel. 0160-2772097),

Erhard Martens (Tel. 0152-24245458)

E-Mail: vvk@stemweder-kulturring.de



**Stemweder
Kulturring e.V.**

Westerkamp GmbH
Holger Felber und Christian Nobbe

**Der Messer- und Scherenschleifer
aus Solingen** ist bei uns!

Do., 12. März und Fr., 13. März

Messer, Scheren, Rundmesser für Küche & Garten
werden fachmännisch geschärft.

Spezialität:

Wellenschliff für Tischmesser!

Messer ab 2,50 € Scheren ab 3,00 €

**Sie können Ihre Schneidwaren
bereits vor den Terminen abgeben,
Sie sparen dadurch Wartezeiten!**



Leverner Straße 22
32351 Stemwede-Levern
Fon 05745 - 1501
www.westerkamp-levern.de

Geschäftszeiten
Mo.-Fr. 08.00-12.30 Uhr
+ 14.30-18.00 Uhr
Sa. 08.00-13.00 Uhr

Allianz

HINTERBLIBENENVORSORGE

Für die Familie
muss das Leben
weiter gehen

Mehr zum Thema Hinterbliebenen-
vorsorge bei Ihrer Allianz vor Ort.

Dierk Heuer

Hauptstraße 72
49448 Lemförde
Tel. 0 54 43.10 49



Ulrich Nordhoff

Stemwederberg-Str. 50
32351 Stemwede
Tel. 0 57 73.6 95



Sebastian Wankelmann

Stemwederberg-Str. 50
32351 Stemwede
Tel. 0 57 73.91 07 90





Grußwort von Kai Abrusztat

Bürgermeister der Gemeinde Stemwede

Sehr geehrte Besucherinnen und Besucher, verehrte Ausstellerinnen und Aussteller, liebes Orgateam, Gesundheit ist das Fundament unseres Lebens. Wie bedeutend und wertvoll sie ist, wird uns oft erst dann bewusst, wenn sie ins Wanken gerät. Umso wichtiger ist es, sich frühzeitig zu informieren, vorzubeugen und Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen. Genau dafür bietet die GESUND + FIT in Wehdem eine hervorragende Gelegenheit. Mit dem Stemweder Berg oder dem Moor in Oppenwehe haben wir in Stemweder einige natürliche Gesundheitsressourcen vor der Haustür, aus denen wir Kraft und Energie ziehen können. Zusätzlich gibt es in unserer Gemeinde und der Region aber auch ein hervorragendes Netz aus Ge-

sundheitseinrichtungen, Praxen, Therapeutinnen und Therapeuten, Ärztinnen und Ärzten oder auch Pflegeeinrichtungen. Es ist toll, dass so viele dieser Akteure ihr Fachwissen, ihre Erfahrung und ihr Engagement bündeln und sich uns am 14. und 15. März auf der GESUND + FIT in der Wehde mer Begegnungsstätte präsentieren. Die GESUND + FIT macht deutlich, wie vielfältig das Thema Gesundheit ist - von moderner Medizin über Prävention und Rehabilitation bis hin zu alternativen Heilmethoden und ganzheitlichen Ansätzen. Die Messe zeigt sehr eindrucksvoll: Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Sie umfasst Körper, Geist und Seele. Sie bedeutet Vorsorge statt Nachsorge und Information statt Unsicherheit und Fragezeichen.

Ich lade Sie alle herzlich ein: Nutzen Sie die Gelegenheit, informieren Sie sich, stellen Sie Fragen, kommen Sie ins Gespräch. Entdecken Sie neue Impulse für Ihren Alltag, finden Sie Antworten auf offene Fragen oder gewinnen Sie neue Motivation, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Mein Dank gilt dem Stemweder Gewerbeverein für die Organisation, den Ausstellerinnen und Ausstellern sowie allen helfenden Händen, die diese Messe möglich machen und ich wünsche allen Besucherinnen und Besuchern der GESUND + FIT gute und wertvolle Erkenntnisse. Bleiben Sie neugierig - und vor allem: bleiben Sie gesund!

Herzlichst
Kai Abrusztat
Bürgermeister



„Gesundheit ist das Fundament unseres Lebens“, betont Stemwedes Bürgermeister Kai Abrusztat.

Grußwort von Mike Möller

Vorsitzender des Gewerbevereins Stemwede

Liebe Leserinnen und Leser, am 14. und 15. März ist es wieder so weit: Die GESUND+FIT öffnet ihre Türen in der Wehde mer Begegnungsstätte. Als Vorsitzender des Gewerbevereins Stemwede freue ich mich riesig, dass diese



„Gesundheit ist nicht selbstverständlich. Deswegen ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen, hinzuschauen und sich zu informieren“, lädt Gewerbevereins-Vorsitzender Mike Möller ein.

Messe schon seit Jahren ein fester Bestandteil unserer Gemeinde ist. Und dieses Jahr ist etwas ganz Besonderes: Gesund & Fit feiert 10-jähriges Jubiläum! Gesundheit ist nicht selbstverständlich - das merken wir oft erst, wenn sie mal nicht da ist. Deshalb ist es so wichtig, sich Zeit zu nehmen, hinzuschauen und sich zu informieren. Genau dafür bietet die GESUND+FIT den perfekten Rahmen: direkt vor Ort, persönlich und mit vielen tollen Gesprächen. An beiden Tagen präsentieren 25 Aussteller aus der Region ihre Angebote rund um Vorsorge, Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden. Und dazu gibt es ein abwechslungsreiches Vortragsprogramm mit praktischen Tipps für den Alltag. Dabei geht es zum Beispiel um Gedächtnistraining, Hörsystemversorgung, Darmgesundheit oder wie man besser mit Stress umgeht. Ob Sie jetzt gezielt nach Informationen suchen oder einfach nur neugierig sind - hier gibt es viele Anregungen und vielleicht auch

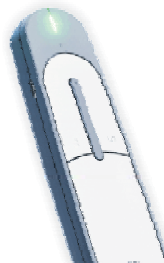
den einen oder anderen neuen Impuls. Für das leibliche Wohl sorgen die Landfrauen mit Kaffee und Kuchen sowie die Burgerbox. Und die Getränkeversorgung übernimmt ein Team von Schülern der Stemweder-Berg-Schule. Wir freuen uns auf Sie! Diese Veranstaltung lebt vom Engagement vieler Beteiligten, und ich möchte mich herzlich beim Organisationsteam, allen Ausstellern und Helfern bedanken. Ihr Einsatz und ihre Überzeugung ma-

chen es möglich, dass diese Messe Jahr für Jahr stattfinden kann. Ich lade Sie herzlich ein, vorbeizukommen, Fragen zu stellen, Neues zu entdecken und die GESUND+FIT aktiv zu erleben. Ich bin sicher, dass Sie wertvolle Eindrücke und Motivation für Ihre eigene Gesundheit mitnehmen werden.

Mit freundlichen Grüßen
Mike Möller
Vorsitzender des Gewerbevereins Stemwede



STÄRKT, AKTIVIERT, REGULIERT:
DER BEOSIGNER® SPRICHT
DIE SPRACHE DER ZELLEN.



Netha Meier-Scholz | Selbstständige Vitarights-Partnerin
+49 160 94440835 • Lemförderstraße 74 • DE 32369 Rahden
netha.meier@gmx.de • www.netha.meier-scholz.vitarights-partner.de

Zwei Tage im Zeichen von Wohlbefinden und Prävention

Messe GESUND + FIT in Stemwede am 14. und 15. März in der Begegnungsstätte in Wehdem - Vorbereitungen laufen auf Hochtouren



Die Messe „GESUND + FIT“ richtet sich an Menschen jeden Alters, die sich informieren, ausprobieren und inspirieren lassen möchten. Ziel ist es, Gesundheitswissen verständlich zu vermitteln und neue Impulse für mehr Lebensqualität zu geben.

Wehdem (mama). Pünktlich zum Frühlingsbeginn dreht sich in Stemwede an zwei Tagen wieder alles um Gesundheit, Bewegung, Ernährung und ein aktives Leben. Am Wochenende 14. und 15. März wird in der Wehdeimer Begegnungsstätte zum 10. Mal die Gesundheitsmesse „GESUND + FIT in Stemwede“ ausgerichtet. Veranstalter ist der Gewerbeverein, der alle Interessierten bei freiem Eintritt herzlich dazu einlädt. Die Veranstaltung richtet sich an Menschen jeden Alters, die sich informieren, ausprobieren und inspirieren lassen möchten. Ziel ist es, Gesundheitswissen verständlich zu vermitteln und neue Impulse für mehr Lebensqualität zu geben. Schon Teresa von Ávila (Spanische Karmelitin, Mystikerin und

Heilige, 1515-1582) hat es gesagt: „Sei gut zu Deinem Körper, damit Deine Seele Lust hat darin zu wohnen.“ Leben Sie eigentlich gesund? Wenn Sie wissen möchten, was alles gut für Ihren Körper und Ihre Seele ist, oder was Sie tun können, um gesundheitlichen Herausforderungen den Kampf anzusagen, sollten Sie die Gesundheitstage in Wehdem nutzen und sich umfangreich informieren. Zahlreiche Aussteller aus Stemwede und Umgebung freuen sich, ihre Produkte und Dienstleistungen präsentieren zu können. Vorträge zu gesundheitlichen Themen ergänzen das Angebot an beiden Tagen. Ebenso sind Mitmachaktionen in der Sporthalle im Angebot - hier sind übrigens noch Kapazitäten für weitere An-



Gesunder Schlaf ist wichtig, weiß Astrid Borchers (l.) von „Schlaf optimal“ und zeigte Marlene Strümpfer aus Rahden bei der letzten Messe im Jahr 2024 verschiedene Schichten der Matratzen.

gebote frei - gerne melden! Also rein in die Sportschuhe und los. (Hallenschuhe und Sportzeug mitbringen!) Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt: Die Stemweder Landfrauen laden zur Kaffeetafel ein und die „Burgerbox“ bietet herzhaftes Essen an. Alkoholfreie Getränke werden von den Schülern der 10. Klassen der Stemweder Berg Schule verkauft. Aus dem Erlös der zwei Tage wird u.a. deren Abschlussfeier finanziert. Wer gerne kurzfristig noch als Aussteller dabei sein möchte, kann sich hier melden: Heike Tiemann, Tel.: 05745-300047, E-Mail: physio@therapiezentrum-levern.de. Der Gewerbeverein Stemwede als Ausrichter und das Orga-Team um Heike Tiemann und Astrid Borchers

freut sich auf ein „gesundes“ Wochenende mit vielen Besuchern! Weitere Information zu Ausstellern und Vorträgen unter www.gewerbeverein-stemwede.de.



Gerhard Kaiser (r.) vom Therapiezentrum Levern demonstrierte bei der letzten Messe im Jahr 2024 die Tonpunktur mit der Stimmgabel. Archiv-Fotos (4): Heidrun Mühle





Letzte Ruhe unter ehrwürdigen Bäumen
Hollwinkel 2 | 32361 Pr. Oldendorf | Tel.: 05743 - 9302993
www.hollwinkel-ruhewald.de | ruhewald@hollwinkel.de



Gute Stimmung herrschte in 2024 am Stand von Augenoptik Hohn aus Rahden. Hier wurden durch Sebastian Hohn und seine Mitarbeiterin Seh- und Hörtests angeboten. Rechts im Bild zu sehen ist Heike Tiemann vom Orga-Team des Gewerbevereins. Foto: Mattlage

MESSE GESUND & FIT



Lothar und Marianne Siekermann präsentierten Klaus und Marianne Steckel aus Wehdem bei der letzten Messe im Jahr 2024 ihre neuesten Fahrradmodelle. Auch dieses Mal kann man sich am Stand von Siekermann wieder rund ums Radfahren informieren.

Kurs-Angebote der Stemweder Physiotherapie

Gesundheitstage: Yoga + Pilates zum Kennenlernen in der Wehde Turnerhalle

Im Rahmen der Messe „GESUND + FIT in Stemwede“ bietet die Stemweder Physiotherapie, Inhaberin Sonja Döhnert, verschiedene Kennenlern-Kurse an, die parallel zur Messe in der Wehde Turnerhalle laufen und durchgeführt werden.

Samstag, 14. März

14 bis 15 Uhr - Yoga
15 bis 16 Uhr - Pilates

Sonntag, 15. März

14 bis 15 Uhr - Yoga
15 bis 16 Uhr - Pilates

Um vorherige Anmeldung unter der Telefonnummer 05773-912616 wird gebeten.

Verstärkung fürs Team

Therapiezentrum Levern begrüßt Masseur und med. Bademeister Ahmet Genez als neuen Kollegen - Termine für klassische Massagen, Bindegewebsmassagen, Unterwassermassagen, Stangerbäder und Lymphdrainagen können kurzfristig angeboten werden

Levern / Wehde (mama). Das Therapiezentrum Levern freut sich, Ahmet Genez als neuen Kollegen be-



Ahmet Genez ist Masseur und med. Bademeister sowie Lymphdrainagetherapeut. Seit Kurzem verstärkt er das Team des Therapiezentrums Levern.

grüßen zu dürfen. Ahmet Genez ist Masseur und med. Bademeister sowie Lymphdrainagetherapeut. Daher können beim Therapiezentrum Levern – auch kurzfristig – nun wieder Termine für Massagen und Lymphdrainagen angeboten werden, wie Leiterin Heike Tiemann erklärt. Bei einer Lymphdrainage werden die Abflusswege durch den Therapeuten freigearbeitet. Er behandelt grundsätzlich mehrere Körperregionen, um verschiedene Bereiche des Lymphsystems zu aktivieren. Die Lymphdrainage kann immer dann helfen, wenn sich Lymphflüssigkeit im Gewebe staut, z.B. nach Operationen oder bei einem Lipödem. Das Team des Therapiezentrums Levern bleibt durch regelmäßige interne, wie auch externe Fortbildungen immer auf dem neuesten Stand der aktuellen Behandlungs-



Fahrräder - E-Bikes - Service

Besuchen Sie uns bei Gesund + Fit!

Frühjahrsrabatte nutzen!

- ✓ E-Bikes
- ✓ E-Bike-Leasing
- ✓ Fahrräder
- ✓ Reparaturservice

Lothar Siekermann · Stemwederberg-Str. 46 · 32351 Stemwede · Tel.: 05773/9910780
Fax: 05773/9910790 · E-Mail: zweirad@siekermann.de · www.siekermann.de
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10:00-12:30 und 15:00-18:00 Uhr · Sa. 10:00-12:00 Uhr

Stemweder Physiotherapie 

Sonja Döhnert

**NEU: Pilates-Kurse
Yoga-Kurse**

Stemwederberg-Str. 70 • Stemwede / Wehde
Tel.: 05773 / 91 26 16
kontakt@stemweder-physiotherapie.de

Therapiezentrum Levern

GESUND + FIT - Wir sind dabei!

- Physiotherapie
- Computergestütztes Gerätetraining
- Präventionskurse
- Reha-Sport

Unsere Kontaktdaten

➔ Anschrift: Am Heilbad 26, 32351 Stemwede
➔ Telefon: 05745 / 300047
➔ WhatsApp: 05745 / 300049
➔ Website: www.therapiezentrum-levern.de

