

STEMWEDER BOTE

VERTEILUNG IN STEMWEDE UND IN DER SAMTGEMEINDE LEMFÖRDE

54. Jahrgang

Freitag, den 27. März 2026

Woche 13

Jede Woche in Ihrem Briefkasten



Makoschey
Schmuck & Erlesenes

Wir kaufen

- Gold- und Silberschmuck
- Anlage-, Alt-, Bruch- und Zahngold
- Silberbestecke (auch versilbert)
- Gold- und Silbermünzen, DM-Münzen

Öffnungszeiten: 9.30 - 13.00 + 14.30 - 18.00 Uhr, Sa. 9.30 - 14 Uhr
Sonntag (außer Feiertage) 14.00 - 18.00 Uhr, Mittwoch Ruhetag
Bad Essen | Lindenstraße 61 | Tel 05472 977270

Schnelle seriöse Bewertung vor Ihren Augen

schmuck-badessen.de

Grillkotelett herzhaft gewürzt 100 g 0,89	Schweinefilet das Zarteste vom Schwein 100 g 1,29
Wiener Würstchen im zarten Saitling 100 g 1,34	Krakauer Würstchen für Grill und Pfanne 100 g 1,19

ANGEBOT IST GÜLTIG VOM 30.3.26 BIS 4.4.26

Schimmeck *Fleischerei*
Qualität aus Meisterhand I

Grillspezialitäten · Partyservice

Stemwede-Oppenwehe
Tel. 0 57 73 / 5 26
www.Fleischerei-Schimmeck.de

ATV
ambulant, teilstationär und vollstationär

Bei uns stehen Sie 24 Stunden täglich im Fokus!

ATV Am Burggraben 13
49448 Lemförde
24 Stunden-Service 05443-9910

30.3.-11.4.

Finde die Osterhasen

2 Hasen gefunden... 10€ Gutschein
ab 100 € Warenwert*

1 Hase gefunden... 5€ Gutschein
ab 50 € Warenwert*

3 Hasen gefunden... 15€ Gutschein
ab 150 € Warenwert*

DEKU modewelt LEMFÖRDE

* Nicht gültig für reduzierte Ware.

Alter Bahndamm 60 · Mo.- Fr. 10 - 18 Uhr · Sa. 10 - 17 Uhr · www.dekumodewelt.de

Pflegezentrum am Mutterhaus

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

STEMWEDER BOTE

SIE ERREICHEN UNS

TELEFONISCH UNTER:

02241 - 260 180
Mareile Mattlage

02241 - 260 179
Kathrin Sander

PER E-MAIL:
stemweder-bote@rautenberg.media



Ihr Tischler

Geisemeyer
Fon 05745 / 2298

in Levern

**Innenausbau - Treppen
Fenster - Türen
Bauelemente aus Holz,
Kunststoff und Alu**

Auf dem Buchhof 18 • 32351 Stemwede-Levern • Fon 0 57 45 / 22 98
www.Tischlerei-Geisemeyer.de



Neue Impulse für ein bewusstes und aktives Leben

Infostände, Fachvorträge, Mitmach-Aktionen und viele persönliche Gespräche: Gesundheitsmesse „GESUND UND FIT in Stemwede“ lockte hunderte interessierte Besucher nach Wehdem.



Brille gut, alles gut! Nicole Holsing ließ sich die neuesten Modelle von Thomas Krause von Augenoptik und Hörgeräte Schröder in Lemförde zeigen.



Ätherische Öle testete Lisa-Marie Bergsieker bei Kristina Corduan von Doterra.



Messe-Organisatorin Astrid Borchers von „Schlaf Optimal“ informierte über Energetik und Energetische Wirbelsäulenaufrichtung.

Wehdem (hm). Gesundheit bewegt Menschen jeden Alters und genau darum drehte sich wieder alles bei der Stemweder Gesundheitsmesse „GESUND UND FIT in Stemwede“. In der Wehdemer Begegnungsstätte fand die inzwischen 10. Auflage der Veranstaltung statt und bot den Besuchern zahlreiche Informationen rund um Gesundheit, Bewegung und Ernährung. Insgesamt präsentierten sich 34 Aussteller aus der Region mit alternativen und ganzheitlichen Gesundheitsangeboten. Ziel der

Messe war es, Gesundheitswissen verständlich zu vermitteln und den Besuchern neue Impulse für ein bewusstes und gesundes Leben zu geben. An beiden Messetagen standen die Fachleute an ihren Ständen für Gespräche zur Verfügung, beantworteten Fragen und gaben praktische Tipps - etwa dazu, wie man auch im Alter fit und aktiv bleiben kann. Darüber hinaus stellten sie Produkte und Dienstleistungen vor, die das körperliche Wohlbefinden und die Lebensqualität fördern.



Bernd Pawlitzky probierte gerne die Kosten für Menschen mit Schluckbeschwerden, die Daniel Torrado und Lukas Grimm von der ATV Seniorenresidenz Lemförde anboten.



Andrea Wotschal von der Stemweder Physiotherapie leitete beim Workshop zu Pilates an.



Gewichtsmanagement stand auch bei Janine Pyttel und Melanie Zanardo von „Forever Living“ auf dem Programm. Thorsten Schneider probierte gern den Nektar.



Savas Asan genießt die Massage mit der Massagepistole von Messe-Organisatorin Heike Tiemann am Stand des Therapiezentrums Levern.

Die Bandbreite der Angebote war groß: Sie reichte vom Gesundheitstraining über häusliche Pflege und Unterstützung im Alter bis hin zu spezieller Ernährung, etwa für Menschen mit Schluckbeschwerden. Auch Themen wie Prävention, gesunde Ernährung und Fitness standen im Mittelpunkt. Damit bot die Messe zugleich eine Plattform für Unternehmen aus dem Gesundheitswesen, aber auch für Selbsthilfegruppen und Vereine, ihre Arbeit vorzustellen und mit Interessierten ins Gespräch zu kommen. Über mangelndes Interesse musste sich das Organisationsteam um Astrid Borchers und Heike Tiemann in Kooperation mit dem Stewweder Gewerbeverein nicht beklagen. Mehrere 100 Besucher nutzten die Gelegenheit, sich über die unterschiedlichen Facetten eines gesunden Lebens zu informieren und Anregungen für den Alltag mitzunehmen. Großen Zuspruch fanden auch die begleitenden Fachvorträge. Themen wie Darmgesundheit, Adipositas, Durchblutungsstörungen, Kompressionsversorgung oder gutes Hören standen auf dem Programm. Parallel dazu konnten die Besucher in der Turnhalle selbst aktiv werden, etwa beim Herz-Kreislauftraining, bei Yoga und Pilates oder bei Wirbelsäulengymnastik und Übungen mit Balance-Bällen, angeleitet von der Stewweder Physiotherapie Inh. Sonja Döhner und dem Therapiezentrum Levern rund um Leiterin Heike Tiemann. Gut angenommen wurde außerdem das Gedächtnistraining mit Ilona Meier, ein Angebot des DRK



Paul Spadi (l.) informierte über Nahrungsergänzung. Horst Koch ließ sich gerne beraten.

Stewwede. Auch für das leibliche Wohl war gesorgt: die Stewweder Landfrauen luden zur Kaffeetafel ein, während die „Burger Box“ herzhaftes Speisenangebot. So wurde die Messe nicht nur zu einer Informationsplattform, sondern auch zu einem Treffpunkt für viele Besucher aus der Region.



Gut besucht war die jüngste Auflage der Gesundheitsmesse in Wehdem.