

**TIPPS UND TERMINE**

**Selbsthilfe**

**Selbsthilfe-Kontaktstelle**, Pari-Sozial, Simeonstr. 17, Minden, Sprechzeiten: 9-12 Uhr, Tel. (05 71) 8 28 02-17 und -24.  
**AA – Anonyme Alkoholiker**, Gruppe für Betroffene, Königstraße 80, Mo.-Fr. 20-22 Uhr, Erstgespräche ab 19 Uhr, Informationen: www.alkomi.de.  
**Game over – Selbsthilfegruppe Glücksspielsucht**, Treffen, Paritätischer, Simeonstr. 19, 19-21 Uhr.  
**Anonyme Alkoholiker**, 19.30-21 Uhr, Tel. (0 57 02) 8 91 99 87 (AB) (Volker) und (05 71) 5 71 40 (Karl-Heinz), Paritätischer, Simeonstr. 19.  
**EA-Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit**, Treffen, Gemeindehaus, Marienglacis 29, 19.30 Uhr.  
**COPD Rehasport**, Sportgruppe, Reha PS-Minden, Kutenhauser Str. 155a, Minden 10-11 Uhr.  
**Verein Herzsport Minden**, Kampa-Halle, Kreissporthalle 2, 19-20.30 Uhr.  
**Unabhängige Hartz IV-Beratung** im alten Rathaus, Raum 1.11, Gemeinschaftsaktion von MAGS und MALZ, 10-12.30 Uhr.  
**Osteoporose-Gruppe im Rehasportverein Porta Westfalica**, Wassergymnastik, Therapiezentrum Porta Westfalica-Neesen, 10 Uhr.  
**Behinderten-Sportgemeinschaft, Minden, Abt. Rehasport, Wirbelsäulengymnastik**, Vip-Raum, Kampa-Halle, Minden, 11.15-12.30 Uhr, 12.30-13.45 Uhr und 17.30-19 Uhr.  
**Gymnastik für Asthma und COPD-Erkrankte**, Vip-Raum, Kampa-Halle, 16-17.15 Uhr.  
**Gymnastik nach Schlaganfall und bei Multiple Sklerose**, Vip-Raum, Kampa-Halle, Minden, 16-17.30 Uhr.  
**Sport für Demenzerkrankte**, Kampa-Halle, Minden 14.30-16 Uhr, gemeinsames Angebot der Alzheimer-Gesellschaft Minden-Lübbecke e. V. und der BSG Minden e. V. Infos unter (05 71) 6 48 35 46.  
**Diabetiker-Treff Minden**, Paritätischer, Bismarckstr. 51, 20 Uhr.  
**MS-Gruppe Minden**, Treffen, Albert Nisius Heim, Gustav-Adolph Str., 19 Uhr.

**Musik**

**Staatsbadorchester Bad Oeynhausen**, Vormittagskonzert 10 Uhr, Nachmittagskonzert, 15.30 Uhr, Wandelhalle im Kurpark, Bad Oeynhausen.  
**Open Stage**, Schraub-Bar (Gelände der Kronenwerke), Bückeberg, 18 Uhr.

**Mindener Tafel**

**Ausgabe und Bürozeiten:** 11-16 Uhr, Hohenzollernring 36, Minden, Tel. (05 71) 38 85 18.  
**Gemeindehaus der Ev. Kirche Heimsen**, 10-11 Uhr.  
**Gemeindehaus der Ev. Kirche Petershagen**, Meßlinger Str. 11, 12-13.30 Uhr.

**UNTERWEGS**

■ **Radtour nach Hille:** Der Kneipp-Verein fährt am Dienstag, 6. August, mit dem Fahrrad nach Hille. Die Tour ist etwa 50 Kilometer lang. Anmeldungen unter Telefon (05 71) 3 39 00 oder (01 71) 9 32 09 58. (mt/lkp)  
 ■ **Tagesausflug nach Marburg:** Der Kneipp-Verein Minden unternimmt am Dienstag, 27. August, einen Tagesausflug nach Marburg. Verbindliche Anmeldungen sind ab sofort möglich unter Telefon (05 71) 3 39 00 oder (01 71) 9 32 09 58. (mt/lkp)

# Urlaub fängt vor der Abreise an

Mit dem eigenen Auto in die Ferien: Was man für eine unbeschwertere Fahrt beachten sollte

**Minden (mt/hn).** Reisen mit dem Auto sind trotz der steigenden Benzinpreise noch immer die beliebteste Variante mit der Familie in die Sommerferien zu fahren. Doch im Urlaubsverkehr wird schnell klar: Der Weg ist nicht das Ziel.

Endlose Staus, quengelnde Kinder, Pannen und Reiseübelkeit lassen die Fahrt oft zur Tortur werden. Damit die Mindener Urlauber möglichst entspannt in den Urlaub kommen, bietet Stefan Hugo, Leiter der TÜV-Station Minden, Tipps und Tricks für die Reisezeit. „Vor einer längeren Reise sollte das Auto einmal gründlich überprüft werden“, erklärt Hugo. „Ölstand, Luftdruck und Scheibenwischwasser kann jeder Autofahrer problemlos selbst checken. Bei Bremsen, Stoßdämpfer, Klimaanlage und Co. sollte die Prüfung von Sachverständigen durchgeführt werden.“ Auch sollten Autofahrer daran denken, dass die Scheinwerfer neu eingestellt werden müssen, wenn das Auto schwer beladen und später wieder entladen wird.

**Schwere Stücke hinter der Lehne**

Beim Beladen des Autos gibt es einiges zu beachten. „Die größten und schwersten Gepäckstücke sollten direkt hinter der Lehne der Rückbank untergebracht werden“, rät Hugo. „Bei einem offenen Kofferraum sollte auch alles mit einem Netz oder Spanngurten gesichert werden, damit niemand bei einer Vollbremsung durch herumfliegende Gepäckstücke verletzt wird.“ Warndreieck, Warnweste,



Reisen mit Kind, Koffern und Hund: Unbeschwertes Reisen braucht Vorbereitung. Foto: pr

Handy, Verbandskasten und Papiere sollten aber immer leicht erreichbar sein. „Auch eine Rettungskarte im Auto zu haben, kann im Zweifelsfall Leben retten“, sagt der TÜVler. Um Staus und unnötigen Stress zu vermeiden, rät der Mindener Stationsleiter, in der Woche zu fahren, damit man den Bettenwechselverkehr an den Wochenenden vermeiden kann. Bei Nachtfahrten sollte der Fahrer unbedingt vorher ein paar Stunden schlafen, um den gefährlichen Sekundenschlaf zu vermeiden. „Am besten fährt man einfach sehr früh los und versucht den Berufsverkehr größerer

Städte zu vermeiden und wechselt wenn möglich regelmäßig den Fahrer“, so Hugo. Auch zum Thema Reisen mit Kindern hat er einige Tipps auf Lager. „Reist man mit Kindern im Auto, ist es ratsam, neben Snacks und Getränken, Dinge wie Spielsachen, Kindermusik oder Hörspiele gegen die Langeweile mitzunehmen.“ Frische Luft alle zwei Stunden ist ein Muss. Längere Pausen bieten nicht nur den Kindern eine Möglichkeit, sich beim Toben zu verausgaben, sondern auch dem Fahrer, sich eine Auszeit zu gönnen. Wer länger als acht Stunden unterwegs ist, sollte eine Über-

nachtung einplanen, um Fahrer und Kinder nicht zu überanstrengen. Auch im dichten Reiseverkehr kann man Benzin sparen und damit Portemonnaie und Umwelt schonen. „Auch wenn es im Bleifuß kribbelt, lieber mit dem Verkehr mitschwimmen als wild zu überholen“, so Hugo. „Denn ständiges Beschleunigen und Bremsen ist nicht nur anstrengend für den Fahrer, sondern erhöht den Spritverbrauch deutlich.“ Eine gute Reisegeschwindigkeit liegt bei etwa 130 Kilometern pro Stunde. [tuev-nord.de](http://tuev-nord.de)

**Einladung zum veganen Buffet**

**Minden (mt/hn).** Die Regionalgruppe Detmold-Minden des Vegetarierbundes Deutschland trifft sich am Mittwoch, 17. Juli, ab 19 Uhr in der „Suppkultur“ an der Hufschmiede zu Stammtisch und veganem Buffet, nebenan in neuen Räumlichkeiten. Anmeldung bis 15. Juli bei Deppe, Telefonnummer (0 57 06) 20 21 oder per E-Mail: [ursula45@web.de](mailto:ursula45@web.de).

**Improvisation im Sommerbad**

**Minden (mt/dc).** Improvisationstheater vor ungewöhnlicher Kulisse: Spek Spek tritt am Samstag, 13. Juli, ab 19.30 Uhr im Sommerbad auf. Bei den vorhergesagten Temperaturen ist im Anschluss bis 24 Uhr ein Nachtschwimmen geplant. Karten an der Kasse.

**Nächstes Treffen der Prostatagruppe**

**Minden (mt/ani).** Die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Minden lädt am Donnerstag, 11. Juli, zum Monatstreffen ein. Es beginnt um 19 Uhr in der Paritätische Begegnungsstätte (Simeonstr. 19). Interessierte sind willkommen.

**Straßenarbeiten am Hodden Brink**

**Minden (mt/ani).** Die Straße Hodden Brink ist bis zum 10. Juli zwischen der Mindener Straße und der Huckenstraße voll gesperrt. In dem Bereich werden Straßenarbeiten durchgeführt. Radfahrer und Fußgänger können die Baustelle passieren. Der Anliegerverkehr ist gewährleistet.

## „Ein sichtbares Zeichen gegen das Vergessen setzen“

Menschen mit Demenzerkrankung schaffen sechs Kreuzblumen für die Marienkirche / „Eine tolle Gruppe“

Von Frederike Horstmann

**Minden (frh).** Nach fast 60 Jahren strahlen die Giebelspitzen der Marienkirche wieder in ihrem ursprünglichen Glanz: Sechs neue steinerne Kreuzblumen auf dem Dach des historischen Gebäudes am Puls der Stadt wurden am Sonntag feierlich enthüllt.

Eines verbindet die Menschen, die diese Kunstwerke gemeißelt haben: Sie sind alle an Demenz erkrankt (MT berichtete).

„Die Blumen sollen an die sechs aktiven Schöpfungstage erinnern und ein Zeichen gegen das Vergessen setzen“, betont Pfarrer Frieder Küppers. Nicht der Mensch sei es, der hier im Mittelpunkt stehe und das Maß aller Dinge sei. Vielmehr gehe es um die Harmonie, den Frieden, die Achtung und den Ausgleich zwischen allen an der Schöpfung beteiligten Wesen und Elementen.

Ein Abendmahls-gottesdienst widmet sich der Schöpfungsgeschichte. Im Mittelpunkt steht neben der Predigt von Pfarrer Manuel Schilling das berühmte Oratorium „Die



Einen Toast auf die Blumen: Nach der Enthüllung stoßen (v.l.) Pfarrer Rainer Hiller, Erwin Bradt, Günter Große-Nobis, Harriet Heier, Peter Medzech, Hartmut Schilling und Frieder Küppers gemeinsam auf das vollbrachte Werk an. Fotos: Horstmann/pr

Schöpfung“ von Joseph Haydn, das mit Sologesängen und Klavierbegleitung eindrucksvoll musikalisch aufgegriffen wird. Enthüllt werden die Kreuzblumen von Günter Große-Nobis (63) und Erwin Bradt (73) aus dem Verein „Leben mit Demenz“. Mit strahlenden Gesichtern ziehen die erfolgreichen Steinmetz-Lehrlinge am Seil und entfernen schwingvoll das blaue Tuch. Beiden hat die Zusammenarbeit mit Bildhauer Peter Medzech großen Spaß ge-

macht. „Wenn wir nach oben gucken, können wir sehen, was wir da gemacht haben. Es war eine tolle Gruppe“, sagt Bradt. Große-Nobis berichtet begeistert aus dem Workshop: „Wir haben zuerst an Musterteilen geübt – später ging es dann an die Feinarbeit. Ich habe auch noch eine Eule gemeißelt.“ Harriet Heier, 1. Vorsitzende des Vereins „Leben mit Demenz“, äußert ihre Freude über das hohe Engagement in der Gruppe. „Menschen mit Demenz brauchen aufbauende Erlebnisse, die gut für das

Selbstwertgefühl sind – Gefühle wie Stolz, Freude und Zufriedenheit.“ Diese „guten Gefühle“ wirkten sich positiv auf den Krankheitsverlauf aus. Im Namen der Stadt beglückwünscht Egon Stellbrink als stellvertretender Bürgermeister alle Beteiligten zu den gelungenen Kunstwerken: „Mit dieser Arbeit haben Sie etwas geschaffen, das lange Zeit – auch im Bewusstsein der Stadt – in Erinnerung bleiben wird.“ Pfarrer Küppers bedankt sich ganz herzlich bei allen Spendern und Sponsoren, die

maßgeblich zum Gelingen des Kunst-Projektes beigetragen haben. Mit vielen anerkennenden Worten würdigt er die Arbeit von Medzech, der seinen Lehrlingen mit Geduld, Einfühlungsvermögen und Feingespitzengefühl zur Seite gestanden habe. Pfarrer Rainer Hiller hat die Renovierungsarbeiten angestoßen und das Projekt auf den Weg gebracht. Hartmut Schilling, Ansprechpartner für das Aktivitätsprogramm des Vereins „Leben mit Demenz“, übernahm die Koordination und Organisation.