

REHA RE(S)PORT

REHA
Sportverein



Barßel e.V.



REHASPORTGRUPPE
anerkannt+zertifiziert DBS-GEPRÜFT

Jahrgang 12 - Ausgabe IV - Dezember 2023 /Januar 2024



Carl-Heinz Vehn

Alles aus einer Hand!

Mineralölhandel

Hygienische Produkte

Kraft- & Schmierstoffe

AVIA/bft-Tankstellen

Erdgas-Tankstellen

Flüssiggas-Tankstellen



Wir halten Sie in Bewegung!



Hauptstr. 31 • 26676 Elisabethfehn • Tel.: 04499 - 20 25 • info@vehn.de • www.vehn.de

Roskamp Juwelier
Uhren & Schmuck
Lange Str. 13 - 26676 Barßel • Tel.: 04499 / 1487

KREKE
Partner für Strom, Gas, Telefon
transparent, sicher, kostenlos
Tel.: (04499) 441 96 97
www.kreke-energie.de

Liebe Vereinsmitglieder und Freunde,

im Namen des Vorstands begrüße ich Euch zur letzten Ausgabe des Heftchen im Jahr 2023 und wünsche Euch viel Spaß beim Lesen.

Das Jahr 2023 neigt sich dem Ende zu und die Vorbereitungen für den Jahresabschluss laufen. Unsere Jahreshauptversammlung 2023 findet am 19. Januar 2024 um 16.00 Uhr in der Mensa der IGS Schule Barßel statt. Diese werden wir dann mit einem gemeinsamen, leckeren Essen abrunden.

Die Einladungen mit Anmeldungen sind im Heftchen enthalten. Die Tagesordnung der Versammlung liegt ebenfalls bei.

Am 18.12.2023 haben wir das letzte Mal in 2023 Trockengymnastik und am 08.01.2024 starten wir wieder ins Jahr 2024.

Am 21.12.2023 haben wir das letzte Mal in 2023 Wassergymnastik, aber am 28.12.2023 und 04.01.2024 bieten wir freies Schwimmen an. Am 11.01.2024 starten wir wieder durch.

Das Gesunde Laufen endet am 16.12.2023 und beginnt am 06.01.2024 wieder.

Unsere Redakteurin und Homepagewartin Christine Giel verlässt uns leider durch einen Wohnungswechsel im Vorstand, was wir sehr bedauern. Wir wünschen Christine alles, alles Gute.

Die schönsten Geschenke kann man nicht in Geschenkpapier einpacken. Liebe, die Familie um uns herum, gute Freunde, Gesundheit und die Fähigkeit glücklich zu sein. Das ist es, was zählt. All das wünschen wir Euch zu Weihnachten von ganzem Herzen.

Für den Vorstand

Friedlinde Hillebrand
2. Vorsitzende



Kontaktdaten des Vereins

1. Vorsitzender

Georg Lensing
Tel. (04499) 92 21 001
E-Mail: glensing@reha-sportverein-barssel.de

Stellv. Schriftführerin

Christine Giel
Tel. (04952) 82 50 780

2. Vorsitzende

Friedlinde Hillebrand
Tel. (04499) 12 56
E-Mail: fhillebrand@reha-sportverein-barssel.de

Kassenwart / Homepagewart / Redaktion

Dennis Wilke
Tel. 0152 336 90 462
E-Mail: dwilke@reha-sportverein-barssel.de

Schriftführerin

Monika Moos
Tel. (04952) 89 98 350
E-Mail: mmoos@reha-sportverein-barssel.de

Trainingszeiten und weitere Informationen

REHA-Sport Trockengymnastik

(Gymnastik und Hockergymnastik) Sporthalle der IGS
Jeden Montag von 18:00 Uhr bis 18.45 Uhr sowie von 19:00 Uhr bis 19.45 Uhr
für Mitglieder und Menschen mit ärztlicher Verordnung.
Genauere Zeiten und Bedingungen finden Sie auf unserer Website oder am Schwarzen Brett im Vorraum des Hafens-Bads.

REHA-Sport Wassergymnastik

(Flach- und Tiefwasserübungen) Hafen-Bad
Donnerstags ab 17.15 Uhr und 18.05 Uhr für 45 Minuten
Treffen im Vorraum des Hafensbades ca. 10 Min vorher.
Genauere Zeiten und Bedingungen finden Sie auf unserer Website oder am Schwarzen Brett im Vorraum des Hafens-Bads.

Gesundes Gehen

Jeden Samstag von 9:00 Uhr bis ca. 10:15 Uhr. Treffpunkt nach Absprache.

Fahrradfahrten

Von April bis Oktober jeweils am ersten Mittwoch im Monat.
Treffpunkt um 14:00 Uhr vor dem Hafens-Bad.
Auch Nichtmitglieder sind willkommen.
Anmeldung und weitere Informationen über Lothar Fahl, Tel. 0157 511 431 19.

Hallenbosseln

Sporthalle IGS, Anmeldung bei Gerhard Winkelmann, Tel. 04499 1686,
jeden Donnerstag von 16:45 Uhr bis 18:00 Uhr für Mitglieder und Menschen mit ärztlicher
Verordnung.

Festausschuss

Petra Lensing, Tel. (04499) 92 21 001
Bettina Zitt, Tel. (04952) 82 95 577

Freud- und Leidwartin

Rita Mählmann, Tel. (04497) 15 89
Edda Minssen, Tel. (04499) 93 55 779

REHA RE(S)PORT

REHA
Sportverein



Barßel e.V.

Herz und Kreislauf im Klimastress

Liebe Rehasportlerinnen und Sportler,

aus gegebenem Anlass möchte ich meinen letzten Bericht ergänzen. Aus den Ausführungen von Hannelore Gießen, Apothekerin und Journalistin möchte ich etwas verkürzt wiedergeben.

Dem enormen Einfluss der sich ändernden Umwelt auf die Gesundheit von Herz und Kreislauf wird noch viel zu wenig Beachtung beigemessen. In einigen Jahren werden Klima und Umweltfaktoren die klassischen Risikofaktoren für Herz und Kreislauf Erkrankungen wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Stress, Bewegungsmangel, Rauchen oder Diabetes in ihrer Bedeutung ablösen. Hinzu kommen Feinstaubbelastungen, Lärm Klimawandel, Hitze, Licht und ungesunde



Städteplanung. Umweltmediziner gehen davon aus, dass zwei Drittel der chronischen, nicht übertragbaren Krankheiten auf die Summe aller Umwelteinflüsse zurückzuführen sind.

Hitzewellen werden häufiger und intensiver. Jährlich sterben weltweit etwa 5 Millionen Menschen an den Folgen von extremen Temperaturen. Insbesondere Menschen, die bereits an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden, sind betroffen. Bei extremer Hitze oder Kälte sterben sie häufiger als bei gemäßigten Temperaturen. Hitze bedingte Todesfälle passieren am häufigsten bei Patienten mit respiratorischen oder kardiovaskulären Erkrankungen. Extreme Temperaturen belasten das Herz-Kreislauf-System auf vielfältiger Weise. Sie begünstigen Flächenbrände und Feinstaub, der sich in den Bronchien und Hautporen festsetzt. Der Säuremantel der Haut wird negativ beeinflusst. Das körpereigene Kühlsystem wird überlastet, was einen Flüssigkeits- und Elektrolytmangel nach sich zieht. Kopfschmerzen, Erschöpfung und Benommenheit bis hin zum Hitzschlag sind die Folgen. Ältere Menschen sind besonders betroffen. Ihre Haut wird schlechter durchblutet, die Schweißdrüsen arbeiten langsamer, die Wärmeabgabe ist beeinträchtigt. Hitze erweitert die Blutgefäße und kann den Blutdruck senken. Bei hoher Temperatur sollte die Dosierung von Blutdrucksenkern angepasst werden.

Bei der Herz-Kreislaufwirkungen von Mikroplastik steht die Umweltforschung noch am Anfang. Gülle gibt Schadstoffe in die Luft ab, z.B. Stickstoffoxide und Schwefeldioxid, die ebenfalls zur Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen können. Nächtlicher Verkehrslärm führt zu Schlafstörungen und erhöht den Spiegel der Stresshormone, Bluthochdruck kann die Folge sein.

Deshalb wird jetzt der Hitzeschutzplan der Bundesregierung in Augenschein genommen, Verstärkt gewarnt werden soll die Bevölkerung über den öffentlichen Rundfunk. Informationen zu Hitzeschutz sollten verstärkt in den Nachrichten verankert werden. Hitzewellen werden vom Deutschen Wetterdienst identifiziert. Warnungen können bundesweit über SMS-Nachrichten oder der Nina-Warn-App ausgesprochen werden.

Es muss ein Bewusstsein geben, dass Hitze eine Gefährdung für die Gesundheit darstellt. Gerade chronisch kranke Ältere trinken oft zu wenig. Einkäufe sollen morgens oder abends gemacht werden. Es gibt Informationsflyer zum Hitzeschutz. Aufklärung gibt es zentral z.B. unter www.hitzeservice.de

Joachim Dahlke

Versicherer im Raum der Kirchen
Bruderhilfe · Pax · Familienfürsorge

SICHERHEIT. GENIEßEN.

Jeden Tag rund um die Uhr geschützt mit unserer Unfallversicherung Classic.

Gute Beratung braucht Gespräche. Ich bin für Sie da.

Versicherungsbüro Mathias Laing
Hauptstraße 110a · 26683 Saterland/Sedelsberg
Telefon 04492 919530
mathias.laing@vrk-ad.de

Menschen schützen
Werte bewahren.



Roy Willms
Loherstraße 21
26676 Barßel E`fehn
Tel.: 04499 / 92 25 29
Mobil: 0173 / 24 31 061

TOURIST HOTEL OFEN
DAS HOTEL ZWISCHEN OLDENBURG
UND BAD ZWISCHENNAH
G. Husmann

26160 Ofen / Oldenburg
Brokhauser Weg 11
Bad-Zwischenahn

Telefon: (0441) 6 90 91
Telefax: (0441) 6 90 93
tourist-hotel@ewetel.net

www.tourist-hotel.de

Abschied

Mit einem lachenden und einem weinenden Auge nehme ich Abschied vom Reha-Sport-Verein Barßel.

Das lachende Auge, weil ich einen wunderbaren Menschen getroffen habe, mit dem ich den Rest meines Lebens verbringen möchte und das weinende Auge, weil ich nun in Schleswig-Holstein zu Hause bin.



Mit tollen Leuten Trockensport, Aquajogging und Gesundes Gehen zu betreiben - das wird mir sehr fehlen.

Gerne habe ich für das Vereinsheft Beiträge gesammelt und es gestaltet, auf der Website des Reha-Sportvereins Barßel die Daten gepflegt und die Geselligkeit bei unseren Treffen genossen.

Auf jeden Fall werde ich gerne an die schöne gemeinsame Zeit zurückdenken. Vergesst mich nicht!

Christine Giel

Wir bedanken uns bei Christine für ihre Arbeit die sie für den Reha-Sport geleistet hat und wünschen Ihr alles Gute in Ihrer neuen Heimat.

Der Reha-Sport-Verein Barßel

Elektro • Heizung • Sanitär • Kälte • Hausgeräte
TV • Telefon • Einbruch- u. Brandmeldeanlagen

B. Lamping GmbH

24 Std. Notdienst

Feldstraße 16 • 26676 Barßel • Tel. 0 44 99 / 80 22



OLTMANNS METALLBAU

Haustüren • Fenster • Wintergärten
aus **Kunststoff & Aluminium**

Friesoyther Straße 1 • 26676 Barßel • Tel.: (0 44 99) 92 410
info@oltmanns-metallbau.de • www.oltmanns-metallbau.de



Ihr Spezialist für

- Sonnenschutz
- Fliegengitter
- Markisen

- Tapeten
- Farben
- Bodenbeläge
- Designbelege
- Gardinen
- Glas
- Sonnenschutz
- Insektenschutz

Raummode Ennens
... einfach mehr IDEEN

26676 Barßel • Elisabethstraße 2
www.ennens-raummode.de
☎ 0 44 99 / 92 10 25

Reha-Sportverein Barßel e.V. Gegründet 1977

Abs.: Reha-Sportverein Barßel e.V. Nelkenstr. 21, 26676 Barßel, Tel. (04499) 92 21 001

AUFNAHMEANTRAG Bitte auch die **SEPA-Lastschriftmandat** ausfüllen und unterschreiben.

Ich beantrage die Aufnahme in den Reha-Sportverein Barßel e.V.

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ PLZ-Wohnort: _____

Geb. am: _____ Tel. Festnetz: _____

E-Mail: _____ Tel. Mobilnr.: _____

Mitglied Nr.: _____ Jährlicher Mitglieds-Beitrag: _____
nicht ausfüllen! Jahresbetrag: € 90,00
Ehe/Lebenspartner, pro Person: € 78,00

Ort: _____ Datum: _____

1. Vorsitzende(r) _____ Kassenwart(in) _____ Mitglied _____

Wir weisen gemäß § 33 Bundesdatenschutzgesetz darauf hin, dass zum Zweck der Mitgliederverwaltung und -betreuung folgende Daten der Mitglieder in automatisierten Dateien gespeichert, verarbeitet und genutzt werden: Namen, Adressen, Telefonnummern, Geburtsdatum, Email-Adresse. Ich bin mit der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung meiner personenbezogenen Daten durch den Reha-Sportverein Barßel e.V. zur Mitglieder-Verwaltung im Wege der elektronischen Datenverarbeitung einverstanden. Mir ist bekannt, dass dem Aufnahmeantrag ohne dieses Einverständnis nicht stattgegeben werden kann.

_____ (Datum und Unterschrift)

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT: Reha-Sportverein Barßel e.V., Nelkenstraße 21, 26676 Barßel

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 47 280 501 0000 8111 3516 • Mandatsreferenz (Mitglied Nr. _____)

Ich ermächtige (wir ermächtigen) den Reha-Sportverein Barßel e.V., Zahlungen von meinem (unserem) Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich (weisen wir unser) Kreditinstitut an, die vom Reha-Sportverein e.V. Barßel auf mein (unser) Konto gezogene Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann (wir können) innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem (unserem) Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name (Kontoinhaber) _____ Kreditinstitut _____ IBAN _____

Straße und Hausnummer _____ PLZ und Ort _____ Unterschrift _____



Sofort verliebt. Genauso schnell finanziert.

Egal, in was Sie sich verguckt haben: Mit uns ist der Weg zur Kreditzusage sehr kurz.
Persönlich in unseren Filialen, online oder telefonisch.

Unsere Nähe bringt Sie weiter.

LZO
meine Sparkasse

lzo.com/kredit lzo@lzo.com



Herzlich willkommen
im frisch-freundlichen EDEKA Markt Eilers. Hier bekommen Sie alles, was Sie für's gesunde Leben brauchen. Knackige Vitamine, kontrollierte Fleisch- und Wurstspezialitäten sowie ein reichhaltiges Angebot an Lebensmitteln, bei denen Ihnen auch die Preise schmecken werden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Sie bestellen - wir liefern!
Gerne liefern wir Ihnen Ihren Einkauf auch nach Hause! - Rufen Sie uns einfach an!

AM KRUMME KAMP 9 • BARSSEL • Tel.: (0 44 99) 9 18 00

Oktoberfest

Am 29.09.2023 haben wir zum ersten Mal ein Oktoberfest gefeiert! Im Martin-Luther-Haus in Elisabethfehn war unser Treffpunkt. Einige kamen sogar im Dirndl und in Lederhosen erschienen.

Der Saal und die Tische waren Oktoberfest mäßig geschmückt und ein tolles Essen wurde uns serviert! Ein Spanferkel dekorierte unseren kulinarischen Genuss! Spaß bekamen alle bei den Spielen: Dosenwerfen, Nageln, Rate- und Bewegungsspiele.

Zum Schluss wurde auch noch bei guter Musik getanzt und spontan entstand noch eine Polonaise! Alle REHA-Sportler die daran teilgenommen haben waren sehr begeistert!



Es war ein sehr schönes Fest!
Der Festausschuss

Einladung zur Jahreshauptversammlung 2024

Liebe Mitglieder,
hiermit laden wir Euch herzlich am

Freitag, 19.01.2024 um 16:00 Uhr

zu unserer Jahreshauptversammlung 2024

in der Mensa der Gesamtschule in Barßel ein.

Nach der Versammlung wollen wir das Jahr 2023 mit einem
gemeinsamen Essen abschließen!

Die Tagesordnung und die Anmeldung zum Essen
werden auf einem gesonderten Zettel ausgegeben

Der Vorstand

Hiermit melde ich _____ mich mit _____ Personen
zum Essen nach der Jahreshauptversammlung am 19.01.2024 verbindlich an.

Unterschrift



Jahreshauptversammlung 2024

Die Tagungsordnung:

- Eröffnung und Begrüßung
- Feststellung der Beschlussfähigkeit
- Gedenken an Verstorbene

Bericht des Vorstandes

- Rechenschaftsbericht des Vorstandes mit Kassenprüfung
- Bericht des Festausschusses
- Bericht der Sportwarte
- Bericht des Kassenprüfers
- Beschluss über die Entlastung des Vorstandes

- Nachwahlen

- Bestimmung einer Wahlkommission
- Wahl des 1. Vorsitzenden
- Wahl des 2. Vorsitzenden
- Wahl des Festausschusses
- Wahl der Revisoren

- Festsetzung der Beiträge für das kommende Jahr
- Ehrungen für langjährige Mitglieder

Anträge müssen bis spätestens 30 Minuten vor der Versammlung
beim Vorstand schriftlich eingereicht werden.

Mit freundlichen Grüßen
Für den Vorstand

Georg Lensing

Gerkens 

Hörakustik • Uhren • Schmuck

„Mein Geheimnis für besseres Hören? Gibt`s bei Gerkens Hörakustiker



Oticon Opn™

- Sitzt unauffällig im Ohr
- Patentierte Spitzen-Technologie
- Exzellentes Hörerlebnis

oticon
PEOPLE FIRST

GUTSCHEIN

Erfahren Sie alles über die neueste Generation an Hörgeräten: Oticon Opn™. Jetzt auch als diskrete Im-Ohr-Hörgeräte.

Lassen Sie sich **unverbindlich** beraten!



Unsere Filiale in BarBel:

Lange Straße 49 • 26676 BarBel

Telefon: 04499/922 167

Mo-Fr: 9-12.30 Uhr

Mo, Di, Do, Fr: 14-18.00 Uhr

Unsere Filiale in Ramsloh:

Hauptstr. 454 • 26683 Ramsloh

Telefon: 04498/922 75 55

Mo-Fr: 9-12.30 Uhr



Hotel & Landgasthof
Herzog
Ruhe · Entspannung · Wohlfühlen

Erleben Sie herzliche Gastlichkeit
In norddeutscher gemütlicher
Atmosphäre
Mittagsbuffet
jeden Sonntag ab 12:00 Uhr

Barßel, Carolinenhofstr. 10
Tel.: 04499-1539



Blütenzauber
Floristik & mehr

Meisterbetrieb Petra Buß · beim Markant-Markt
Hauptstraße 30 · 26676 Elisabethfehn · Telefon 04499 / 93 66 66
Mo – Fr 8:00-18:00 Sa 8:00-14:00



Salon Diekhaus
Inh. Christina Diekhaus

Geschäftsstelle	Geschäftsstelle
Elisabethfehn	Ocholt
Friesenstraße 4	Westring 4a
Öffnungszeiten	Öffnungszeiten
Di. - Fr. 9.00 - 18.00 Uhr	Di. - Fr. 9.00 - 18.00 Uhr
Sa. 8.00 - 13.00 Uhr	Sa. 8.00 - 13.00 Uhr
	Fr. • Sa. auf Anmeldung
Fon: 0 44 99 - 28 11	Fon: 0 44 09 - 920 210

DAMEN
HERREN
KINDER

Erste-Hilfe-Lehrgang

Am 14.10.2023 um 9:00 Uhr wurde wie alle zwei Jahre ein Erste-Hilfe-Lehrgang angeboten für Übungsleiter, Gruppenwarte und den Vorstand.

Knut Linnert hat uns viele Dinge die bei der Ersten Hilfe nötig sind z.B. stabile Seitenlage, Herzmassage und Beatmung gezeigt und genau erklärt. Ebenfalls hat er uns den Umgang mit dem Defibrillator gezeigt. Es konnte alles geübt und ausprobiert werden.

Außerdem hat Herr Linnert uns am 16.11.2023 im Hallenbad die Personenrettung erklärt und gezeigt wie das Rettungsbrett eingesetzt wird.

Es waren zwei interessante Lehrgänge die sehr wichtig bei unserer Arbeit sind.

Wir bedanken uns bei Herrn Knut Linnert.





Weihnachtskipferl

- 220 g Mehl
- 125 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 Pck. Puddingpulver (Vanillegeschmack) zum Kochen
- 2 Eigelb
- 2 EL Milch
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 EL Puderzucker

Alle Zutaten außer dem Puderzucker und dem Vanillezucker zu einem Teig verkneten. Aus dem Teig eine ca. 2 cm dicke Rolle formen und je etwa 1 cm dicke Stücke abschneiden.

Die einzelnen Teigstücke dann wieder zu kleinen Rollen formen und Kipferl formen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 12 Minuten backen. Die Plätzchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Den Puder- und Vanillezucker mischen und die Kipferl damit bestäuben.

Arbeitszeit: ca. 30 min – Backzeit: ca. 12 min



URLAUBSCHECK

..für Ihre sichere Reise
in den Urlaub!

*Innenraum-Filter!
Saubere Luft im Auto
auch in Coronazeiten

*Kostenloser Klimacheck

Auto Service Strücklingen Bürgermeister-Schröder-Str. 4 26683 Saterland
Telefon: +49 4498/709270 E-Mail: auto-service.struecklingen@ewetel.net

...die Fachredaktion
für alle PLÄTZCHEN

AS AutoService
Strücklingen



- **Westfalen-Tankstelle**
- **Compact-Markt**
- **Waschanlage**
- **TÜV und AU**
- **Inspektionen**
- **Reifendienst**



Westfalen

Hartmut Fredeweß

Kfz-Meisterbetrieb

Tel. 044 99/8714

Fax 044 99/7379

Ammerländer Straße 8 • 26676 Barßel

2-RAD
FACHGESCHÄFT
Meiners-Hagen

Ammerländer Str. 15 • 26676 Barßel

Tel. 04499-2622

www.fahrrad-meiners-hagen.de

Radwandern

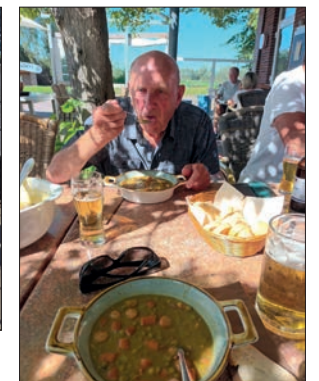
Moin alle zusammen,

am 6. September ging es nach zweimonatiger Pause endlich wieder los mit unserem Radeln vom Reha-Sport. Wie gewohnt trafen wir uns am Hallenbad. Vom Bad aus befuhren wir die Deichstraße bis zum Dreischloot. Dann am Jümmesee entlang bis Stickhausen und weiter nach Wiltshausen.

An der Gaststätte Jümme Fähre konnten wir uns stärken mit einer Erbsensuppe. Eine Fährfahrt mit der Handfähre brachte uns nach Amdorf und von da ging es wieder zurück!

Dieses Mal waren wir 14 Personen und die Strecke war mit 50 km etwas weiter als sonst.

Es war eine schöne Tagestour








www.facebook.com/autosuchen
www.autosuchen.de

Autohaus Schröder GmbH • Settrup 2 • 26676 Barßel • Tel.: (04499) 92 55 0



**SCHÜNEMANN
 APOTHEKEN
 UND SANITÄTSHAUS**

Natürlich gut beraten.

COSMAS APOTHEKE Barßel – Rathaus 0 44 99 – 92 10 50	SCHÜNEMANN SANITÄTSHAUS Barßel – Rathaus 0 44 99–935 73 23	APOTHEKE AM MOOR Elisabethfehn – Dreibrücken 0 44 99 – 9 25 00	SAGTER EMS APOTHEKE Saterland – Ramsloh 0 44 98 – 10 33	HANSA APOTHEKE Friesoythe – Hansaplatz 0 44 91 – 9 25 50
---	--	--	---	--

Besuchen Sie unsere Website unter www.schuenemann-apo.de



**Fleischermeister
 Alfred Tepe**
**Oldenburger Str. 81
 26676 Elisabethfehn
 Tel.: 0 44 99 / 87 15**

Weihnachtsmarkt

Dieses Jahr sind wir zu einem Waldweihnachtsmarkt Nach Borken-Marbeck gefahren. Morgens um 11:00 Uhr wurden wir vom Pfarrheim in Barßel von einem Busunternehmen abgeholt.

Auf der Fahrt zum Weihnachtsmarkt hielten wir an einem Rasthof in der Nähe der Autobahn. Hier gab es Mittagsbuffet, Schnitzel in mehreren Variationen und viele Beilagen. Man konnte sofort nachholen wie man wollte. Lecker.

Danach fahren wir weiter. Wir kamen um 15:00 Uhr beim Weihnachtsmarkt an. Es war ein sehr schöner Weihnachtsmarkt auf einem Bauernhof und abends gab es eine Vorführung mit Wasserspielen.

Gegen 19:00 Uhr fahren wir wieder zurück.



Es war ein wunderschöner Tag und es hat allen Spaß gemacht.



Herzlichen Glückwunsch
zum Geburtstag!



HOTEL & RESTAURANT UMMEN



Täglich Mittagstisch * abends à la carte
alle 14 Tage großes Gourmet Fischbuffet
jeden Sonntag ab 12.00 Uhr Mittagsbuffet
kein Ruhetag * Wir bitten um Voranmeldung.

Friesoyther Str. 2, 26676 Barßel
E-Mail: info@hotel-ummen.de

Tel.: 04499 - 1576



Baumarkt IMMKEN

Dockstraße 1 • 26676 Elisabethfehn
Tel.: 0 44 99 / 92 870 • Fax: 0 44 99 / 92 87 27

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Januar

- 04.01. Vera Tenner
- 04.01. Ines Dettmers
- 06.01. Ursula Lammers
- 07.01. Stefan Stratmann
- 08.01. Herta Bungler
- 08.01. Thomas Schrandt
- 09.01. Till Meiners
- 13.01. Hildegard Gebhardt
- 14.01. Iris Korpus
- 20.01. Torsten Löhmann
- 21.01. Hannelene Deters
- 23.01. Erwin Jansen
- 24.01. Klaus Stratmann
- 28.01. Joachim Eberlei

Februar

- 02.02. Georg Lensing
- 05.02. Irma Roßkamp
- 06.02. Margit Holst-Kettner
- 07.02. Irmtraut Burmann
- 09.02. Clemens Büscherhoff
- 09.02. Bianca Drent
- 19.02. Jutta Jelken
- 20.02. Petra Lensing
- 27.02. Hermann Wessels
- 28.02. Wilhelm Schrandt

März

- 01.03. Anneliese Vietrich
- 02.03. Bianca Klinger
- 07.03. Helga Nannen
- 09.03. Friedlinde Hillebrand
- 11.03. Melanie Block
- 15.03. Elisabeth Harms
- 21.03. Berta Boekhoff
- 23.03. Monika Moos
- 23.03. Angelika Wilpert
- 30.03. Dennis Harms

April

- 08.04. Gabriele Schmithuysen
- 11.04. Agnes Eberlei
- 15.04. Alexander Rotärmel
- 15.04. Heinz-Joachim Tebben
- 20.04. Ewald Moelmann
- 23.04. Ursula Karwahne-Fengler
- 27.04. Gerhard Klöver
- 30.04. Elisabeth Kuhlmann

Unsere Sportangebote im Überblick

REHA-Sport Tief- und Flach-Wasser

REHA-Sport im Flachwasser ist ein spezielles Bewegungstraining.

Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Der REHA-Sport im flachen Wasser ist besonders für ältere Menschen geeignet und wird auch zum Zwecke der Rehabilitation nach Unfällen oder Operationen in der Physiotherapie eingesetzt.

REHA-Sport im Tiefwasser ist ein Ganzkörpertraining, welches mit und ohne Gerät wie Schwimmmatze, Disc, Gürtel, Hanteln, Aqua-Bike und Kick-Box-Handschuhen angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert. Durch den REHA-Sport im tiefen Wasser wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert. Der moderne REHA-Sport im tiefen Wasser ist im Vergleich zur klassischen Wassergymnastik eher fitness- und ausdauerorientiert und beinhaltet verschiedenste Elemente. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer.

REHA-Sport mit und ohne Hocker

REHA-Sportgruppe „Trockengymnastik“

Im Bereich Trockengymnastik haben wir zwei Gruppen mit max. 15 Teilnehmern. Die Übungseinheiten finden am Montag in der Sporthalle der IGS in Barßel statt. Die Betreuung der Gruppen findet durch erfahrene und zertifizierte Übungsleiter statt. Diese sind im Besitz der B-Lizenz Übungsleiter Rehabilitationssport Orthopädie und verfügen über diverse Zusatzqualifikationen. Das Angebot ist für jedermann und die Betreuung aus medizinischer Sicht ausgelegt. Schwerpunkt ist die Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit. Dabei werden alle wichtigen Muskel- und Gelenkbereiche beansprucht und das Herz-Kreislaufsystem angeregt. Besonders viel Wert wird darauf gelegt, die Vielfalt des Sports zu erleben, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern, Spaß und Freude am Sport zu vermitteln und die Motivation zu lebenslangem Sport zu wecken und zu fördern.

Hallenboßeln, ein Spiel mit viel Taktik

Was ein wenig wie Curling aussieht ist Eisstockschießen - nur in der Halle.

Beim Hallenboßeln geht es darum, mit den Boßeln so dicht wie möglich an die Daube (ein kleiner Holzwürfel) heranzukommen. Es wird nach Punkten gezählt. Geboßelt wird auf einem Spielfeld, das eine Wurfbahn und ein Zielfeld umfasst.

Es wird sich in zwei Mannschaften mit je drei Spielern und einem Mannschaftsführer aufgeteilt, eine grüne und eine weiße – mit den passenden Wäscheklammern zur besseren Orientierung. Die Spieler versuchen, mit gezielten Würfeln ihre Boßeln möglichst nahe an die im Zielfeld liegende Daube (Holzwürfel) heranzubringen. Gegnerische Boßeln können hinausgestoßen werden oder eigene Boßeln besser platziert werden. Alle Boßeln im Zielfeld erhalten Wurfpunkte. Gewonnen hat die Mannschaft, die in einem Durchgang die meisten Punkte erzielt.

Gesundes Gehen

Ein Sportangebot, speziell um Herz- Kreislauf- und Lungentätigkeit zu stärken und gesund zu erhalten. Als REHA-Sport auch mit ärztlicher Verordnung.

Radwanderungen

Von April bis Oktober jeweils am ersten Mittwoch im Monat.



Nähe ist die beste Versicherung.




Geschäftsstelle René Hartmann
Lange Str. 47 · 26676 Barßel
T 04499 8060 · F 04499 2165
hartmann@oevo.de
www.oeffentlicheoldenburg.de

Finanzgruppe

Elisabeth's
„Kreativ-Haus“
Geschenkideen für jeden Anlass



Am Walde 17, Ecke Marschstraße
26676 Barßel/Neuland
Telefon 04499 - 1774

HEIZÖL
– prompt und zuverlässig geliefert!



Heizöl – günstig, prompt und zuverlässig geliefert!
Energie-Service Weser-Ems · Tel. 0 44 89 / 9 55 90 10 · www.hoyer-energie.de

0 44 89 / 9 55 90 10
www.hoyer-energie.de



Omnibus - Unternehmen

Josef Meyer



Familienfahrten
Gesellschaftsfahrten
Krankentransporte
Tag und Nacht (sitzend)

26676 Harkebrügge · Tel. 0 44 97/3 23 · Fax 81 11

Impressum

Herausgeber	REHA-Sportverein Barßel e.V. c/o Georg Lensing, Nelkenstr. 21, 26676 Barßel
Erscheinungsweise	einmal im Quartal
Redaktion und Gestaltung	Gregor Lensing, Hanne Klöver
Email	cgjel@reha-sportverein-barssel.de
Internet	www.reha-sportverein-barssel.de
Titelfoto	Gregor Lensing
Text- und Fotobeiträge	Joachim Dahlke, Lothar Fahl, Barbara Gatterdam, Friedlinde Hillebrand, Georg Lensing, Petra Lensing, Bettina Zitt

Casa Vitalis

Praxis für Physiotherapie

Steffan Hinrichs

(Physiotherapeut / Sect. Heilpraktiker für Physiotherapie)

Fliederweg 3

26676 Elisabethfehn

Tel.: 04499 / 9269944

Fax: 04499 / 9269955

E-Mail: casa-vitalis@t-online.de



- Krankengymnastik
- Massage
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- Heilpraktiker im Bereich Physiotherapie
- Fußpflege
- Fußreflexzonenmassage
- Ernährungsberatung
- Einzeln oder in Gruppen
- Fango/Heißluft
- Kältetherapie
- Elektrotherapie
- Ultraschall
- Lasertherapie
- Paraffin
- Dolo-Tape®
- Hot Stone
- Slow Stroke
- Haus/Heimbesuche