

Frühling 2026 . 104. Ausgabe

Garreler Blickpunkt.

Zuhause in jedem Wort.



FROHE
Ostern

Donnerstag ist Familientag!

Familientüte:



**5 Brötchen* nach Wahl
+ 1 Brot nach Wahl**

Sie sparen
bis zu
40 %

Statt
~~9,95~~ **5,95€**

*gilt nur für Goldbrötchen,
Knackfrische, Roggenbrötchen und
Körnerbrötchen

*¹ bei max. Einzelpreis der Produkte

Inhaltverzeichnis

Garreler
Blickpunkt.

Den Garreler auch Digital abrufen unter:
<https://www.wistundlaumann.de/blog/>

- | | | | |
|-----------------|------------------------------|-----------------|-------------------------|
| 4 | Die Kolumne | 18 | Rezeptschmiede |
| 5 | Eindrücke aus Garrel | 19 | Save the Date! |
| 6-7 | Wie Tradition das Fest prägt | 20 | Nikolausdorf, 125 Jahre |
| 8-9 | Farbberatung | 22 | Unser Buchtipp! |
| 10-11 | Wenn der Körper flüstert! | 23 | Ehrenamtpreis |
| 12-13 | 20 Jahre Hilfe vor Ort | 24-25 | Pflege mit Nähe |
| 14-15 | VR-Bank in Südoldenburg | 26 | Renis Reise Tipp! |
| 16-17 | Demenz verstehen | 27 | Gewinnspiel |

Moin...
Moin!



**Anzeigenannahme
& Gestaltung**

Dein Ansprechpartner:
Bianca Hilgefert-Kemper
Tel.: 04474-9498-40
b.kemper@printiger.de



**Frohe Ostern und eine tolle
Ferienzeit mit den Kids
und der Familie.**

**Die neue Sommerausgabe kommt –
und deine Anzeige kann mittendrin glänzen.**
Wir beraten dich gerne und sorgen dafür,
dass deine Werbung zum echten Hingucker wird.

Die Kolumne

Der Frühling küsst
die Seele wach.

Man merkt es selbst: Die ersten Sonnenstrahlen kommen heraus und es zieht uns wieder nach draußen. Endlich kann man das triste Dunkel hinter sich lassen und sich auf die Farben und Gerüche des Frühlings konzentrieren. Bei Gott, die morgendlichen 1 °C sind noch ordentlich kalt, doch spätestens ab der Mittagspause kann die Jacke wieder an den Haken.

Die ersten haben bereits ihren Garten auf Vordermann gebracht und die Osterdeko herausgeholt. Auch die Autos werden wieder gewaschen, denn das Salz der Wintertage hat seine Spuren auf der Lackierung hinterlassen. In den Vorgärten strecken die ersten Blumen ihre Köpfe aus der Erde, und plötzlich wirkt alles ein wenig freundlicher.

Mit den ersten warmen Tagen kommen auch sie wieder – die berühmten „Frühlingsgefühle“. Die Sonne scheint heller, die Luft riecht frischer, und irgendwie fühlt sich alles ein bisschen leichter an. Vielleicht liegt es daran, dass der Frühling nicht nur die Natur, sondern auch unsere Herzen wieder aufweckt. Man lächelt öfter, genießt die kleinen Momente und merkt: Auch die Liebe hat in dieser Jahreszeit ihren ganz eigenen Platz. Gleichzeitig rückt Ostern näher – und damit auch der kleine Stress des Alltags. Es wird geplant, dekoriert, eingekauft und vorbereitet. Doch genau diese Mischung macht den Frühling aus: ein bisschen Trubel, viel Vorfreude und diese besonderen Frühlingsgefühle, die uns nach draußen ziehen und daran erinnern, dass nach jedem grauen Winter wieder eine bunte Zeit beginnt.

Ihr Festsaal in Garrel für Hochzeiten, Geburtstage
& Veranstaltungen jeder Art,
egal ob kleine oder große Gesellschaften!

GASTHAUS ZUM SCHÄFER FESTSAAL

Hauptstraße 38 • 49681 Garrel • Tel. 04474 932231

300 Pers.
möglich

GROSSES OSTERBUFFET

05. April 2026

Reichhaltiges Mittags-Osterbuffet für Sie und Ihre Lieben.
30,90 €/pro Person. Bitte reservieren Sie rechtzeitig!

JETZT DIE AKTUELLEN TAGESGERICHTE
ENTDECKEN BEI UNSEREM BELIEBTESTEN
MITTAGSTISCH.

Aktuelle Speisekarte auf:
www.gasthaus-zum-schaefer.de

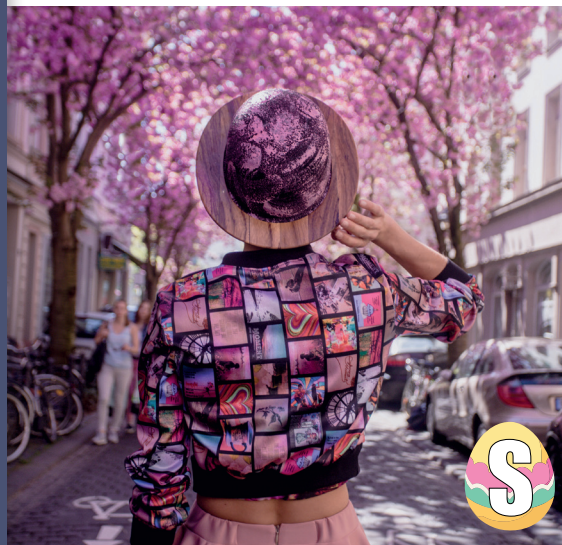
Auch zum
Mitnehmen!

0160-99550995

Betten Studio



Cloppenburg Str. 5 • Garrel • ☎ 04474 313



Entdecke Garrel mit dem Handy!

Eindrücke aus deiner Umgebung

Was für
ein Winter!



Du hast eine Leidenschaft für tolle Handyfotos? Dann lass uns doch für die nächste Ausgabe dein Lieblingsfoto zukommen.



Einfach mailen an:
b.kemper@printtiger.de.
(Bitte Namen nicht vergessen!)

Gerne auch per Handy.
...gleich eine What's App an:
0170/2161213



#Ella Falk



#Hilgefort



#Team Starnberger Hütte, Garrel



Mehr als nur ein Osterfeuer



Wie Traditionen das Fest prägen



Denn nach Wochen der Zurückhaltung gehört ein gemeinsames Osterfrühstück oder Festessen für viele Familien fest dazu. Auf den Tisch kommen Eiergerichte, Hefezopf oder auch ein Osterlamm. Ostern markiert damit symbolisch den Übergang vom Verzicht zum Neubeginn.

Auch im Haus hält der Frühling Einzug. Ein typischer Brauch in vielen Familien ist der Osterbaum: Zweige, meist von der Weide, werden ins Haus geholt und mit ausgeblasenen und bunt bemalten Eiern geschmückt. Die bunten Anhänger stehen – wie viele Symbole des Osterfestes – für neues Leben und Fruchtbarkeit.

Eine Figur darf dabei natürlich nicht fehlen: der Osterhase. Besonders für Kinder ist er der heimliche Star des Festes. Der Hase gilt als Fruchtbarkeitssymbol aus dem heidnisch-germanischen Brauchtum und bringt traditionell die Ostereier. Auch das Ei selbst hat eine lange symbolische Bedeutung, es steht für Leben und

Wenn die ersten warmen Sonnenstrahlen den Frühling ankündigen, beginnt für viele Menschen eine besondere Zeit. Ostern ist hier in der Region weit mehr als ein einzelner Feiertag – es ist ein Fest, das von einer ganzen Reihe von Bräuchen begleitet wird. Von der Fastenzeit über familiäre Rituale bis hin zum Osterfeuer im Dorf: Viele Traditionen werden seit Generationen gepflegt.

Den Auftakt bildet die Fastenzeit, die 40 Tage vor Ostern beginnt. Früher bedeutete sie vor allem den Verzicht auf Fleisch und üppige Mahlzeiten. Heute interpretieren viele Menschen diese Wochen moderner: Sie verzichten bewusst auf Süßigkeiten, Alkohol oder digitale Medien. „Die Fastenzeit ist eine gute Gelegenheit, einmal bewusst innezuhalten“, sagen viele Gläubige. Mit dem Osterfest endet diese Zeit des Verzichts und das wird traditionell auch kulinarisch gefeiert.



Ei, Ei, Ei ...

Neubeginn. Kein Wunder also, dass sich rund um Ostern viele Bräuche genau um dieses Symbol drehen.

Titschen, trullen, färben, suchen – das Ei steht an Ostern ohne Frage im Mittelpunkt. Neben dem klassischen Eierfärben und der Ostereiersuche gibt es in der Region weitere Spiele, die bis heute gepflegt werden. Beim sogenannten Eiertitschen werden zwei hart gekochte Eier mit den Spitzen aneinander „getickt“. Das Ei, dessen Schale zuerst zerbricht, hat verloren. Ein weiteres traditionelles Spiel ist das Eiertrullen. Dabei rollen die Teilnehmer ihre Eier über eine Wiese oder einen kleinen Hügel. Wessen Ei am weitesten kommt, hat gewonnen und darf häufig die Eier der Mitspieler einsammeln. Schon vor dem eigentlichen Osterfest gehören

außerdem **Palmstöcke, Kreuze oder Biedermeiersträuße** zum Brauchtum der Region. Kinder und Jugendliche bringen sie zu ihren Paten und überreichen sie als Zeichen der Verbundenheit.

Den wohl sichtbarsten Höhepunkt bildet jedoch das Osterfeuer, das vielerorts am Ostersonntag oder Ostermontag entzündet wird. Wochen vorher beginnen häufig Mitglieder der Landjugend damit, Sträucher und Baumschnitt zu sammeln. Wenn das Feuer schließlich brennt, kommen Dorfbewohner zusammen, tauschen sich aus und feiern den Beginn des Frühlings.

Viele dieser Bräuche haben ihre Wurzeln in alten religiösen oder heidnischen Traditionen. Doch ihre Bedeutung ist bis heute geblieben.

Bleiben Sie printig

- mit der Druckerei im Oldenburger Münsterland.

Daten, Druck und Internet aus der Garreler Gutenbergstraße.



PRINTIGER

Zurück in Farbe

Warum die Farbberatung ein Comeback erlebt

Was in den 90er-Jahren schon einmal Kult war, feiert jetzt ein stilvolles Revival:

Die Farbberatung. Zwischen Capsule Wardrobe, bewussterem Konsum und dem Wunsch nach einem klaren, authentischen Look wächst das Interesse an individueller Stilberatung. In ihrem Beauty-Studio setzt Heike kleine Stüve genau hier an – als zertifizierte Farbberaterin, Frisörmeisterin und Kosmetikerin verbindet sie Handwerk, Erfahrung und ein geschultes Auge für Nuancen.



„Viele stehen morgens vor dem Kleiderschrank und haben das Gefühl: Ich habe nichts zum Anziehen“, sagt Heike. „Oft liegt das nicht an der Menge, sondern an der Farbe.“

Eine professionelle Farbberatung bestimme anhand von Hautunterton, Augen- und Haarfarbe

WELCHER FARBTYP BIST DU?

den persönlichen Farbtyp – mit dem Ziel, Töne zu finden, die den Teint frischer, wacher und harmonischer wirken lassen.

Basis vieler Beratungen ist das bekannte Vier-Jahreszeiten-Modell mit den **Typen Frühling, Sommer, Herbst und Winter**. Es ordnet Menschen je nach Hautunterton sowie Haar- und Augenfarbe eher warmen oder kühlen Farbwelten zu.

Frühlings-Typen strahlen in hellen, warmen und frischen Tönen, **Sommertypen** wirken besonders harmonisch in kühlen, sanften Nuancen. Der **Herbst** liebt warme, gedeckte Erdfarben, während dem **Winter** klare, intensive und kontrastreiche Farben schmeicheln. „Das Modell gibt eine gute Orientierung“, weiß Heike. „Aber niemand lässt sich komplett in eine Kategorie pressen.“

Deshalb arbeiten moderne Farbberatungen mit feineren Abstufungen wie etwa **Light Summer, Soft Summer oder Deep Winter**.

Die Beratung selbst dauert **rund zwei Stunden**, inklusive typgerechtem Make-up. Ungeschminkt,



mit sichtbarem Naturhaaransatz, sitzt die Kundin vor einem Spiegel mit Tageslichtlampen. Heike steht dahinter und legt systematisch farbige Tücher an und wieder ab. „Im direkten Vergleich erkennt man sofort, was passiert“, erklärt sie. Ein Blau kann das Gesicht strahlen lassen – ein anderes es fahl wirken lassen. „Man sieht plötzlich irgendwie krank aus oder eben nicht.“

Am Ende erhält jede Kundin einen Farbpass. Gemeinsam wird besprochen, welche Farben besonders vorteilhaft sind und welche besser gemieden werden – zumindest im Gesichtsbereich. „Wenn man einmal gesehen hat, dass eine Farbe nicht zu einem passt, kann man es nicht mehr entsehen“, sagt Heike schmunzelnd.

Und was passiert danach? Ein kritischer Blick in den eigenen Kleiderschrank lohnt sich. Farben, die direkt am Gesicht getragen werden und nicht harmonieren, verlieren oft ihren Reiz. Neue, un-



gewohnte Töne empfiehlt sie zunächst als Akzent – etwa als Tuch, Schmuckstück oder Shirt unter einer Jacke.

Ihr Rat ist klar: „Lass dich von der kreativen Farbauswahl begeistern.“ Denn wer seine Farben kennt, spart nicht nur Fehlkäufe, sondern gewinnt vor allem eines: Sicherheit im eigenen Stil. Und die ist zeitlos.

Wer mehr erfahren oder mit Heike kleine Stüve in Kontakt treten möchte, kann ihrem Instagram-Kanal @heike.beauty.studio folgen oder sie telefonisch unter: 0152 32744565 kontaktieren.

HAUS ELISABETH
SENIORENZENTRUM
GARREL

begegnen · wohnen · pflegen

- Dauerpflege
- Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege

HAUS ELISABETH
Möhlenkamp 9 · 49681 Garrel
Telefon 0 44 74 / 9 40 40
www.seniorenzentrum-garrel.de

Wenn der Körper flüstert!

Heike Thoben
denkt Zahnmedizin neu...



Stress hinterlässt Spuren – oft dort, wo man sie zuerst gar nicht vermutet. Im Kiefer, in der Muskulatur, im Schlaf. Heike Thoben erlebt diese Zusammenhänge täglich. Als qualifizierte Zahnmedizinische Fachassistentin (ZMF) arbeitet sie seit Jahren eng mit Patientinnen und Patienten zusammen. Mitte 2025 zog sie daraus eine Konsequenz und gründete „Dentalgeflüster“, ein Angebot, das bewusst über die klassische Zahnmedizin hinausblickt.

„Ich habe gemerkt, dass Erhaltungstherapien allein manchmal nicht ausreichen“, sagt Thoben. Viele Beschwerden im Mund- und Kieferbereich hätten ihre Ursachen nicht ausschließlich im Zahn, sondern im gesamten System Mensch. Die Zahlen sprechen für sich. **Rund jeder fünfte Patient trägt inzwischen eine Knirschschie-**



ne, um nächtliches Zähnepressen abzufangen – häufig ein unbewusster Versuch des Körpers, die Belastungen des Tages zu verarbeiten. „Manche laufen im wahrsten Sinne des Wortes auf dem Zahnfleisch“, beschreibt Thoben die Situation.

Stress sei dabei kein diffuses Gefühl, sondern ein biologischer Prozess. Er beeinflusse Muskelspannung, Schlaf, Entzündungsreaktionen und den Hormonhaushalt. Ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel steigere etwa den Bedarf an Mikronährstoffen – bleibe dieser ungedeckt, könnten Erschöpfung, Reizbarkeit und verminderte Regeneration folgen.

Genau hier setzt Dentalgeflüster an. Der Ansatz ist ganzheitlich, aber alltagstauglich. „Oft sind es nicht radikale Veränderungen, sondern kleine, konsequent umgesetzte Anpassungen, die Stress nachhaltig reduzieren können“, betont die ZMF. Bewusste Bildschirmpausen, feste



Schlafzeiten, weniger Koffein am Abend, Atemübungen, Spaziergänge oder achtsames Kauen – viele dieser Stellschrauben ließen sich ohne großen Aufwand integrieren.

Wichtig ist ihr dabei eine klare Abgrenzung: „Ich bin keine Ärztin. Meine Impulse sind weder Heil- noch Therapieaussagen und ersetzen keine ärztliche oder therapeutische Behandlung. **Sie dienen der begleitenden Unterstützung im Alltag.**“

Neben neuen Routinen setzt Heike Thoben auch auf ausgewählte Hilfsmittel wie hochwertige ätherische Öle und gezielte Nahrungsergänzungen. „Die Wirkung ätherischer Öle ist keine Glaubensfrage“, sagt sie. Bestimmte Duftstoffe gelangen über den Geruchssinn direkt ins Gehirn und können dort Bereiche beeinflussen, die für Emotionen und Stress zuständig sind. So können sie beruhigend wirken – vorausgesetzt, die Qualität stimmt.

Auch **Vitamine und Mineralstoffe** spielen eine wichtige Rolle. Bei dauerhaftem Stress steigt der Bedarf an bestimmten Nährstoffen, die der Körper für Hormonhaushalt, Muskelentspannung

und Regeneration braucht. „Das ist gut erklärbar Biochemie“, weiß die 42-jährige. Fehlen diese Bausteine, gerät das System schneller aus dem Gleichgewicht. Werden Defizite ausgeglichen, kann sich das Nervensystem stabilisieren und die Erholung verbessern.

Die Auswahl der Produkte erfolge individuell und mit großer Sorgfalt. Qualität, Zusammensetzung und Anwendung müssten sinnvoll aufeinander abgestimmt sein, um den Menschen ganzheitlich zu unterstützen.

Dentalgeflüster versteht sich damit als Brücke zwischen moderner Stressforschung und persönlicher Prävention.

„Wenn der Körper anfängt zu flüstern, sollte man hinhören“, sagt Heike Thoben. Ihr Ansatz ist leise, aber klar: früh wahrnehmen, bewusst handeln – bevor aus einem Flüstern ein lauter Hilferuf wird.

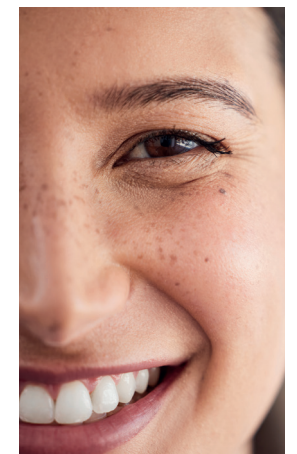
Wer mehr erfahren oder mit Heike Thoben in Kontakt treten möchte, kann ihrem Instagram-Kanal @dentalgefluester folgen oder eine Mail an dentalgefluester@gmail.com schreiben.

Rufen Sie uns an!
Termine nach Absprache

Polster Outlet

0160-99550995

Cloppenburger Str. 50 • Garrel • ☎ 04474 313



20 Jahre Hilfe vor Ort



Johanniter-Ortsverband Garrel feiert Jubiläum

Wenn in Garrel ein Schützenfest stattfindet, ein Sportturnier läuft oder ein Notfall eintritt, sind sie oft zur Stelle: die Johanniter.



In diesem Jahr blickt der Ortsverband Garrel auf 20 Jahre Engagement zurück – zwei Jahrzehnte, in denen sich aus einer kleinen Initiative eine feste Größe im Gemeindeleben entwickelt hat.



Der offizielle Startschuss fiel am 4. März 2006. Mit einem Tag der offenen Tür stellten sich die Johanniter erstmals der Öffentlichkeit vor. „Damals lautete die Überschrift in der Zeitung: Die Johanniter kommen“, erinnert sich Ausbildungsleiter Jan Ferneding schmunzelnd. Initiiert wurde die Gründung von den Rettungsassistenten Norbert Müller, Thorsten Lange und Michael Brüntjen. Ihr Ziel: ein ehrenamtliches Standbein vor Ort aufbauen.

Die ersten Aufgabenbereiche waren überschaubar: Hausnotruf, Sanitätsdienst und Erste-Hilfe-Kurse. Auch der Fuhrpark war mit einem Rettungswagen, zwei Mannschaftswagen und einem Lkw für den Katastrophenschutz noch klein.



Doch der Ortsverband wuchs schnell. Bereits 2007 entstand die Johanniter-Jugend, die bis heute ein wichtiger Baustein der Nachwuchsarbeit ist. „Alle Anfang ist schwer“, sagt Ferneding. „Aber etwa ab 2011 haben wir einen richtigen Schub bekommen.“ Die Mitgliederzahlen stiegen, neue Aufgaben kamen hinzu. 2012 zog der Ortsverband in die heutige Dienststelle am Eichkamp 19, wo mehr Platz für Fahrzeuge, Ausbildung und Treffen entstand.

Heute ist das Aufgabenfeld deutlich breiter. **Neben Erste-Hilfe-Ausbildungen und Sanitätsdiensten engagieren sich die Ehrenamtlichen im Katastrophen- und Bevölkerungsschutz, betreiben Hausnotrufsysteme, bieten den Pflegedienst und das Wohnen mit Service in Bösel und sind mit dem Schulsanitätsdienst an der Oberschule Garrel aktiv.**

Besonders prägend sind die Menschen hinter dem Ortsverband. **Rund 63 ehrenamtlich Aktive, über 50 Kinder und Jugendliche in der Johanniter-Jugend und mehr als 700 Fördermitglieder tragen den Ortsverband.** „Dass so viele Menschen hinter uns stehen, zeigt, wie stark die Johanniter in Garrel verwurzelt sind“, sagt Ferneding.

20 JAHRE HILFE VOR ORT

Neben dem 20-jährigen Bestehen gibt es in diesem Jahr gleich zwei weitere Jubiläen: Andreas Rempe ist seit zehn Jahren Ortsbeauftragter des Johanniter-Ortsverbandes Garrel. Für sein langjähriges Engagement wurde er kürzlich mit dem Ehrenamtspreis ausgezeichnet – eine Würdigung seines Einsatzes für die Weiterentwicklung des Standortes und die Stärkung der ehrenamtlichen Strukturen.

Ebenfalls seit zehn Jahren besteht der Schulsanitätsdienst an der Oberschule Garrel. Schülerinnen und Schüler übernehmen dort Verantwortung im Schulalltag, leisten Erste Hilfe und sammeln früh wichtige Erfahrungen im Rettungsdienst. Für viele Jugendliche ist der Schulsanitätsdienst zugleich der erste Schritt in das ehrenamtliche Engagement bei den Johannitern.

Auch bei großen Einsätzen standen die Ehrenamtlichen bereit – etwa bei Bränden, Gefahrstofflagen oder beim Hochwasser-Einsatz im Ahrtal 2021. Gleichzeitig sind es oft die kleinen Einsätze im Alltag, die den Unterschied machen: Sanitätsdienste bei Veranstaltungen, Erste-Hilfe-Kurse für Kinder, Senioren oder Betriebe.

Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Jugendarbeit. Montags treffen sich die jungen Johanniter zu Gruppenstunden, lernen Erste Hilfe und erleben Gemeinschaft. Ferienpassaktionen, Wettbewerbe und Trainingswochenenden gehören ebenso dazu. „Unsere Jugend ist die Zukunft des Verbandes“, sind sich Jan Ferneding und Andreas Rempe einig.

Zwei Jahrzehnte nach der Gründung ist der Ortsverband längst fest im Gemeindeleben verankert – bei Vereinen, Schulen und Veranstaltungen. Oder wie Jan Ferneding es formuliert: „Wir fühlen uns hier zuhause. Und genau deshalb helfen wir auch hier.“

15.800

**Baumsetzlinge für 15.800 Mitglieder -
gemeinsam für den Klimaschutz**

Im Rahmen der bundesweiten Klimainitiative „Morgen kann kommen“ der Volks- und Raiffeisenbanken engagiert sich auch die VR-Bank in Südoldenburg eG für mehr Klimaschutz in der Region. Neben der finanziellen Unterstützung beteiligten sich Mitarbeitende aus verschiedenen Abteilungen und Filialen auch persönlich an der Pflanzaktion.



Anfang des Jahres griffen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Bank selbst zum Spaten und pflanzten gemeinsam mit dem Forstamt mehr



als 1.000 Baumsetzlinge an der Thülsfelder Tal Sperre. Die Aktion schuf nicht nur neuen Wald, sondern bot zugleich ein besonderes gemeinsames Erlebnis für alle Beteiligten.

Unter dem Motto „Wurzeln“ wachsen dort in den kommenden Jahren insgesamt 15.800 neue Bäume - symbolisch für ebenso viele Mitglieder. Auf den vorbereiteten Flächen wurden unter anderem Rotbuchen gepflanzt, die künftig Teil eines klimastabilen Mischwaldes sein werden.

Die Initiative steht für regionales Engagement und leistet einen nachhaltigen Beitrag für die Zukunft der Natur in der Region.



**Was Sie alleine
nicht finden, finden
wir zusammen.**

**Morgen
kann kommen.**
Wir machen den Weg frei.

Wir wünschen allen frohe Ostern, viel Erfolg bei der Eiersuche und eine wunderschöne Zeit mit den Liebsten.



Demenz verstehen

Wenn Erinnerungen verblassen und Gefühle lauter werden

Rund 1,4 Millionen Menschen leben in Deutschland mit einer Demenzerkrankung, die häufigste Form ist Alzheimer. Was nüchtern wie eine Statistik klingt, bedeutet für Betroffene und ihre Familien einen tiefgreifenden Einschnitt. Demenz ist mehr als ein medizinischer Befund. **Sie verändert Beziehungen, Rollen und den gesamten Alltag.**

Mit dem Fortschreiten der Erkrankung lassen Gedächtnis, Orientierung und Sprache nach. Gleichzeitig gewinnen frühere Lebensabschnitte an Bedeutung. „Demenz ist ein Verlust auf allen Ebenen. Was bleibt, ist die Vergangenheit, denn wir sind unsere Vergangenheit“, beschreibt es die zertifizierte Validationslehrerin Cecilia Feldkamp. **Alte Erinnerungen tauchen wieder auf, als kämen sie aus einem „Brunnen des Vergessens“.**

Wie sehr Demenz nicht nur das Denkvermögen, sondern auch Würde, Identität und zwischenmenschliche Beziehungen verändert, zeigt sich besonders im Alltag betroffener Familien. **Wenn Kinder zunehmend Verantwortung für ihre Eltern übernehmen, verschieben sich vertraute Rollenbilder.** Aus dem einst stärkeren, führenden Elternteil wird ein Mensch, der Orientierung und Halt braucht. Dieser Prozess ist oft schmerzhaft und fordert emotional viel Kraft. Gleichzeitig wird deutlich: Hinter der Erkrankung steht weiterhin eine Persönlichkeit mit

Gefühlen, Ängsten und Sehnsüchten, die ernst genommen werden möchte.

Für Angehörige ist das eine enorme Herausforderung. Aus Ehepartnern oder Kindern werden Begleitende und Pflegende. Geduld und Einfühlungsvermögen sind dabei entscheidend. „Wenn das Gedächtnis schwächer wird, werden die Gefühle stärker“, so Feldkamp. Demenz wirke wie ein Seismograf für Emotionen. Wer sich auf die innere Welt des Erkrankten einlasse, Tempo herausnehme und Wiederholungen zulasse, schaffe Momente von Sicherheit. **„Hören Sie zu, auch wenn es immer wieder dasselbe ist. Dann fühlt sich der Mensch verstanden.“**

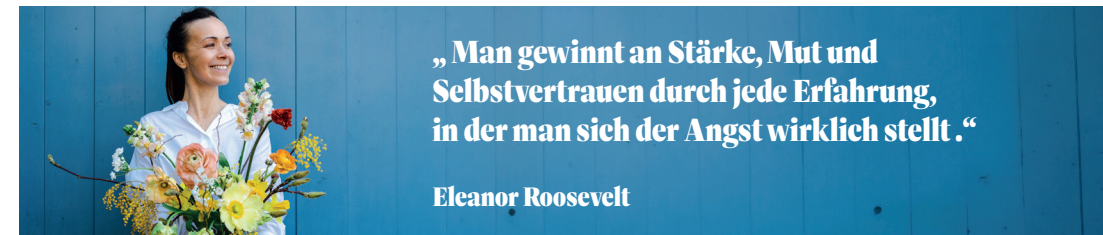


Demenz konfrontiert unsere Gesellschaft mit grundlegenden Fragen nach Erinnerung, Identität und Abschied. Sie fordert medizinisches Wissen ebenso wie gesellschaftliche Sensibilität. Neben professioneller Pflege braucht es vor allem Aufklärung, Enttabuisierung und verlässliche Unterstützungsangebote für Familien.

Ein wichtiges Angebot besteht etwa in der Angehörigenarbeit: Die Caritas-Sozialstation Garrel-Bösel begleitet seit mehreren Jahren eine Angehörigengruppe für Demenzerkrankte. Die Teilnehmenden treffen sich alle sechs bis acht Wochen, um Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu stärken. Gerade dieser Austausch zeigt, wie wichtig es ist, mit der Herausforderung nicht allein zu bleiben – und dass Verständnis und Gemeinschaft viel tragen können.

Garreler **Blickpunkt.**

Kontakt ist über die Sozialstation unter Tel.: 04474-507750 möglich.



„Man gewinnt an Stärke, Mut und Selbstvertrauen durch jede Erfahrung, in der man sich der Angst wirklich stellt.“

Eleanor Roosevelt

40% Rabatt
auf das gesamte Lagersortiment
Uhren und Schmuck

Noch kein Ostergeschenk?

*nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen, auf die gesamte Lagerware (Bestellungen/Anfertigungen ausgeschlossen)

Behrens.

Hauptstr. 19 • 49681 Garrel • Tel.: 04474-279

Dellwisch
HEIZUNG-SANITÄR

Wir beraten Sie gerne!

Ausführung sämtlicher **Heizungs- und Sanitärinstallationen** bei Neu- und Altbauten

... Wertarbeit aus Tradition

Klempnerei & Wartungsdienst für Öl- und Gasfeuerungen

Klemens Dellwisch GmbH
Telefon 0 44 74 / 2 37
Telefax 0 44 74 / 52 50
Goethestr. 18, 49681 Garrel



Essen gut,
alles gut.

Rezept- schmiede



Garreler
Blickpunkt.

Ihr braucht folgende Zutaten:

1 Rolle süßer Hefeteig mit Butter

Vanillepudding

1/2 Packung Vanillepuddingpulver
250 ml Milch
20g Zucker

Streusel

60g Butter, 60g Zucker,
1 Packung Vanillezucker, 100g Mehl,
1 Prise Zimt, außerdem Schokostückchen
oder Rosinen, 1 Eigelb, 1 EL Milch

Zubereitung:

Den Backofen auf 180° Ober-/Unterhitze vorheizen. Aus dem Hefeteig ca. 12 große und 4 kleine Kreise ausstechen. Ich habe für die großen Schafe einen Ausstecher mit einem Durchmesser von 8 cm verwendet und bei den kleinen einen Ausstecher mit 5 cm.

Die Kreise platziert ihr auf ein mit Backpapier belegtem Backblech. Aus den Resten werden kleinere Elemente für den Kopf, die Füße und das Ohr ausgestochen. Auf den Körper der Schafe gebt ihr 2 TL Vanillepudding und verstreicht diesen. Das Auge bildet eine Rosine oder kleine Schokotröpfchen. Die Schafe mit der Eigelb-/Milchmischung bestreichen.

Die Zutaten für die Streusel vermengen und über den Vanillepudding streuen. Die Osterschäfchen ca. 13 Minuten goldbraun backen.

Fertig und lecker!

Vielen Dank an
Elke aus Falkenberg

**HAPPY
EASTER**

Hier vor Ort. Save the Date!

Osterparty 2026

4. April 2026

Am Ostersonntag, den 4. April 2026, findet die „Osterparty 2026 – Beats, Vibes & Eskalation“ mit DJ Schrandy in der Stadthalle Cloppenburg statt.

Ostersonntag 2026

5. April 2026
**FRÜHLINGSERWACHEN –
DER OSTERSPAZIERGANG
IM MUSEUMSDORF**

10.00 bis 17.00 Uhr



Die Tiere sind zurück im Dorf
Lebendiges Handwerk: Backhäuser,
Töpferei, Drechsler vor Ort

Museumsdorf Cloppenburg
Bethel Straße 6
49661 Cloppenburg

Osterfeuer 2026

...zahlreiche Osterfeuer
in der Gemeinde Garrel

Meist wird für das Leibliche Wohl gesorgt. Heiße Bratwurst, kühles Bier und evtl. Musik sorgen für tolle Stimmung.

- **Garrel:** KLJB Garrel
Am Sportplatz / Richtung Siedlung (Nähe Sportzentrum)
- **Nikolausdorf:** KLJB Nikolausdorf
Am Ginsterweg
- **Beverbruch:** KLJB Beverbruch
Meist auf dem Acker von Siegfried Bert, traditionell am Fasanenweg
- **Falkenberg:**
KLJB Falkenberg, Hoher Weg
- **Varrelbusch:**
Dorfgemeinschaft Varrelbusch
Beim Dorfteich in Varrelbusch





Aus alten Zeiten

Wo heute Häuser stehen, Kinder spielen und Vereine das Dorfleben prägen, war einst karge Moor- und Heideland-schaft. Das plattdeutsche Gedicht von Hubert Burwinkel, erstmals 1951 in der Chronik „50 Jahre Nikolausdorf“ veröffentlicht, erinnert an diese Anfänge. Es erzählt davon, wie aus Moor und Heide mit harter Arbeit fruchtbares Land wurde: „Hier lö-pen Scoape up den Heidegrund.“ heißt es am Anfang des Gedichtes und „Mit Ploug un Agen güngen sei ant Wark. So sind ut Wildnis Land un Wisken worden, Un jeder hef sein Hus un sienen Gorden.“

Zu den ersten, die diesen Neuanfang wagten, gehörte Heinrich Deters. Der ehemalige Seemann erfuhr 1899 von der Möglichkeit, sich als Kolonist anzusiedeln. Noch im selben Jahr bewarb er sich und wurde angenommen. Am 22. März 1901 kam er in der neuen Kolonie an. Sein Zuhause: eine einfache Erdhütte. Sein Besitz: eine Kuh, sechs Hühner und wenige Möbelstücke. Nach dem Umzug blieben ihm gerade einmal 22,80 Mark. „Es war ein Tag schwers-ter Arbeit gewesen“, schrieb Deters später über seine ersten Stunden im neuen Zuhause. Mit Fleiß, Ausdauer und viel „Burenfliet“ gelang es ihm, das Land urbar zu machen. Einige Jahre später bewirtschaftete er bereits ein stattliches Kolonat. Seine Bilanz fasste Deters selbst in Worte: Arbeit sei sein tägliches Brot gewesen und habe schließlich Segen gebracht.

Mehr als ein Jahrhundert später erinnert Nikolaus-dorf an diese Anfänge und feiert zugleich seine Ge-genwart. Am 13. und 14. Juni 2026 begeht das Dorf

Vom Heidegrund zum Dorf – Nikolausdorf feiert 125 Jahre



Friedrich (Fritz) Wübbold



Bürgermeister
Georg Lanfermann

sein 125-jähriges Jubilä-um. Seit 2023 plant ein rund 20-köpfiges Team um Andreas Lohmann das Festwochenende. Den Auftakt bildet am Samstag um 17 Uhr eine feier-liche Jubiläumsmesse mit Bischof Heinrich Timmer-evers. Am Abend präsentiert sich das Dorf bei einem großen Jubiläumsprogramm mit Beiträgen der Vereine, moderiert von Wolfgang Engelmann. Anschließend sorgt eine Party mit DJ für Stimmung. Am Sonntag steht dann der große Festumzug im Mittelpunkt. Rund 35 bis 45 Wagen aus Nikolaus-dorf und der Region werden erwartet, wenn sich der Zug um 13 Uhr von der Südstraße in Richtung Orts-kern bewegt. Musik, Verpflegungsstände und ein buntes Programm sorgen anschließend für ech-tes Volksfestgefühl.

Parallel dazu arbeitet ein Chronikausschuss unter Vorsitz von Rainer Kenkel an einer neuen Dorfchro-nik. Sie soll die Geschichte Nikolausdorfs von den ersten Kolonisten bis heute dokumentieren – als Er-innerung daran, wie aus harter Arbeit, Mut und Ge-meinschaft ein lebendiges Dorf entstanden ist.

HEIMATSHOPPEN



Unsere Leistungen:

- 24 Stunden Betreuung durch geschultes Personal
- Zusammenleben in einer freundlichen Atmosphäre
- Unterstützung bei Alltag und Pflege
- 5 betreute Senioren-Wohngemeinschaften mit 24-Stunden Betreuung und Pflege

Zu erreichen unter:

(04471) 1877555

www.pflegeengel-clp.de

Haben Sie Interesse an einem Zimmer in einer unserer Seniorenwohngemeinschaften?

Molbergen, Garrel, Edeweicht, Bösel oder Bokel...

Daunen- u. Federbetten

ohne Zwischenhändler, DIREKTVERKAUF

in allen Variationen zum Herstellerpreis

Bettenreinigung zum Sonderpreis

Bettwäsche in allen Größen vorrätig!



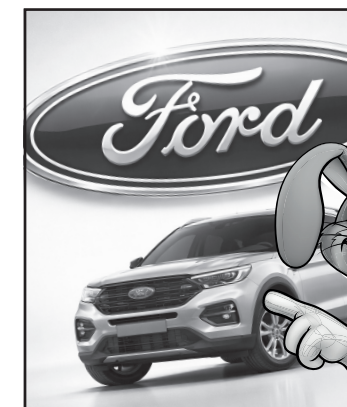
Ihr Fachbetrieb
seit 1985

Boxspringbetten, Polsterbetten und Matratzenstudio

Ludger Wehry

Inh. U. Herbers-Wehry
Garrel, Amerikastraße 47, Tel. 0 44 74 / 2 44, www.betten-wehry.de

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9-18 Uhr,
Sa. 9-13 Uhr.



AUTOHAUS
Ford **meiners**

Beverbrucher Straße 27
49681 Garrel
Tel. 0 44 74 - 229

www.ford-meiners.de



01.05.26

Wir sind dabei!

18. GARRELER
SCHLEMMER-
TOUR



Starnberger
Hütte

Eichkamp 3
49681 Garrel
www.starnberger-huette.de

Lies doch
mal!

Unser Buchtipp!

Literatur, die begeistert.



In ihrem Roman „Das Flüstern der Marsch“ erzählt Katja Keweritsch eine bewegende Familiengeschichte, die sich über drei Generationen von 1964 bis 2024 erstreckt. Schauplätze sind Hamburg, Kiel und die weite norddeutsche Marsch – eine Landschaft, die im Buch fast selbst zur Hauptfigur wird.

Im Mittelpunkt steht Mona, deren Großmutter Annemie plötzlich verschwindet. Während die Familie in Aufruhr gerät, bleibt Großvater Karl erstaunlich gelassen. Was niemand außer ihm weiß: Annemie trägt seit Jahrzehnten ein Geheimnis mit sich. Als 19-Jährige brach-

UNSER BUCHTIPP!

Buchempfehlung des Monats: Das Flüstern der Marsch

te sie einst ein uneheliches Kind zur Welt – ein Ereignis, das ihr Leben nachhaltig prägte.

Für Elsbeth Kühling, ehrenamtliche Mitarbeiterin der Bücherei Garrel, liegt der besondere Reiz des Buches nicht nur in der spannenden Handlung, sondern auch in den eindrucksvollen Landschaftsbeschreibungen.

„Wenn ich in die Marsch gehe, die gleich hinter dem Deich beginnt, ist das wie Atemholen“, schreibt die Autorin in ihren Dankesworten. Diese Liebe zur Landschaft spiegelt sich im gesamten Roman wider. Die weiten Felder, der Wind und die Ruhe der Marsch bilden einen starken Kontrast zu den teils schweren Themen der Familiengeschichte.

Gerade diese Mischung aus emotionaler Tiefe und atmosphärischen Naturbildern macht das Buch so lesenswert. „Die Landschaftsbeschreibungen sind ein schöner Ausgleich zu den ernstesten Lebensgeschichten der Figuren“, sagt Elsbeth.

Ein Roman, der sowohl jüngere Leser als auch ältere Generationen anspricht. „Das Flüstern der Marsch“ ist damit eine Empfehlung für alle, die Familiengeschichten mit regionalem Flair und emotionaler Tiefe mögen.



INTERVIEW

Ehrenamtspreis für Andreas Rempe

Der Ortsbeauftragte des Johanniter-Ortsverbandes Garrel, Andreas Rempe, ist kürzlich mit dem Ehrenamtspreis ausgezeichnet worden.

Herr Rempe, Sie haben kürzlich den Ehrenamtspreis erhalten. Was bedeutet Ihnen diese Auszeichnung persönlich? Das war schon etwas ganz Besonderes. Vor allem die Überraschung bei der Verleihung und auch die Worte des Bürgermeisters haben mich sehr bewegt. In dem Moment war ich tatsächlich ein bisschen sprachlos und überwältigt.

Sie engagieren sich seit vielen Jahren bei den Johannitern und sind seit zehn Jahren Ortsbeauftragter in Garrel. Was motiviert Sie, sich so intensiv ehrenamtlich einzusetzen?

Ganz klar das Team. Ohne die Mannschaft wäre ich wahrscheinlich nicht mehr hier. Die Menschen, mit denen man zusammenarbeitet, sind der Grund, warum man weitermacht. Wenn man merkt, dass alle gemeinsam an einem Strang ziehen und von außen positives Feedback bekommt, dann motiviert das unheimlich.

Der Johanniter-Ortsverband Garrel hat sich in den vergangenen Jahren stark entwickelt. Worauf sind Sie besonders stolz?

Ich würde gar nicht eine einzelne Sache herausheben. Es ist eher die gesamte Entwicklung. Jeder Bereich hat sich positiv entwickelt – ob Ausbildung, Schulsanitätsdienst oder Sanitätsdienst bei Veranstaltungen. Wenn man sieht, wie sich alles über die Jahre aufgebaut hat und welche Reputation der Ortsverband inzwischen hat, kann man auf das Gesamtbild wirklich stolz sein.

Ehrenamtliches Engagement ist ein wichtiger Bestandteil unserer Gesellschaft. Welche Rol-



(von links) Andreas Rempe u. Jan Ferneding

le spielt es aus Ihrer Sicht?

Eine sehr große Rolle. Im Ehrenamt entstehen nicht nur Projekte, sondern auch Freundschaften. Viele Veranstaltungen würden ohne Ehrenamtliche gar nicht stattfinden. Wenn sich Vereine und engagierte Menschen vernetzen und gemeinsam etwas auf die Beine

stellen, entsteht eine enorme Energie. Das sieht man zum Beispiel bei großen Aktionen oder Festen im Ort – dort arbeiten viele Vereine zusammen und schaffen gemeinsam etwas für die Gemeinschaft.

Welche Ziele oder Wünsche haben Sie für den Johanniter-Ortsverband Garrel?

Ich wünsche mir, dass wir weiterhin wachsen und neue Projekte entwickeln können. Gerade im Ehrenamt ist es schön zu sehen, wenn neue Mitglieder dazukommen – sei es über die Jugend, den Schulsanitätsdienst oder Menschen, die uns direkt ansprechen, weil sie sich engagieren möchten. Solche Momente, wenn ein Ausbildungsraum voller motivierter Leute ist, machen einfach stolz. Wir alle tragen das achtspitziige Kreuz im Herzen – und diese Identifikation sorgt dafür, dass wir gemeinsam immer weiter vorankommen.

Seit 1976

an der Seite der Menschen

Pflege mit Nähe Caritas-Sozialstation Garrel-Bösel

Pflege beginnt nicht erst im Krankenhaus, sie beginnt zu Hause. Genau dort setzt die Arbeit der Caritas-Sozialstation Garrel-Bösel an. Seit Mai 1976 begleitet sie Menschen in Garrel, Bösel und Umgebung in ihrem Alltag – professionell, verlässlich und mit einem klaren Anspruch: so viel Selbstständigkeit wie möglich, so viel Unterstützung wie nötig.



Luisa Vagelpohl

Gegründet wurde die Sozialstation ursprünglich unter der Trägerschaft der katholischen Kirchengemeinde St. Peter und Paul in Garrel. Am 1. Juli 2007 erfolgte die Umwandlung in eine gemeinnützige GmbH. Was geblieben ist, ist der diakonische Gedanke: **Nähe zeigen, Verantwortung übernehmen und Menschen in schwierigen Lebenslagen nicht allein lassen.**

Das Büro der Sozialstation befindet sich an der Hauptstraße 100 in Garrel. Seit dem 1. März dieses Jahres steht dort eine neue Leitung an der Spitze: Luisa Vagelpohl, 28, aus Bösel.

Die studierte Betriebswirtin mit Bachelorab-

schluss im Management im Gesundheitswesen und Weiterbildung zur IHK-Bilanzbuchhalterin war zuvor mehrere Jahre im Controlling tätig. Sie kennt die wirtschaftlichen Herausforderungen im Gesundheitswesen und weiß, dass hinter jeder Zahl ein Mensch steht.

Für die ambulante Pflege ist seit August 2024 Lea Rüländer verantwortlich. Die 27-Jährige aus Bockhorst im Emsland leitet ein Team von 25 Mitarbeitenden, das rund 200 Patientinnen und Patienten versorgt. Neben Körper- und Behandlungspflege kümmert sich zudem ein fünfköpfiges Wundexpertenteam um die fachgerechte Versorgung von Wunden. Zudem begleitet das SAPV-Team (Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung) schwerstkranke Menschen mit begrenzter Lebenserwartung in ihrer häuslichen Umgebung.

Auch wenn im ambulanten Bereich derzeit ein Aufnahmestopp besteht, betont Rüländer: „Man darf sich jederzeit melden. Wir führen eine Warteliste und haben immer ein offenes Ohr.“

Ein zweites starkes Standbein ist die Tagespflege, die seit Dezember 2016 angeboten wird. In den Räumen an der Pfarrer-Landgraf-Straße in



Petra Bley



(von links) Lea Rüländer, Petra Schumacher und Anika Meyer

Garrel erleben bis zu 20 Gäste täglich Gemeinschaft, Struktur und Aktivierung. Seit Ende 2023 leitet Anika Meyer, 35, diesen Bereich. Ihre Stellvertreterin ist Elisabeth Laubmeister. Geöffnet ist montags bis freitags von 8 bis 16.30 Uhr. Vier Fahrer übernehmen zuverlässig den Hol- und Bringdienst für die Gäste, während 4 Fachkräfte und 5 Betreuungskräfte direkt vor Ort in der Tagespflege für Betreuung, Pflege und einen strukturierten Tagesablauf sorgen.

Das Ambiente ist bewusst nostalgisch gestaltet: alte Koffer, ein Kofferradio, Fotografien aus vergangenen Zeiten. Die vertrauten Gegenstände schaffen Geborgenheit und wecken Erinnerungen. Gymnastik, Gedächtnistraining, kleine Ausflüge, Fahrten mit der E-Rikscha und der Austausch mit benachbarten Kindertagesstätten bringen Abwechslung. Auch die enge Zusammenarbeit mit der Kirche und Pastoralreferentin Melanie Tegeler gehört dazu. Ziel ist es, den Gästen einen erfüllten Tag außerhalb der eigenen vier Wände zu ermöglichen.

Für den Bereich Hauswirtschaft und Betreuung trägt Petra Schumacher, 55, die Verantwortung. Sie gehört seit 2011 zum Team der Sozialstation, ist ausgebildete Validationsanwenderin und verfügt über besondere Expertise im Umgang mit demenziell erkrankten Menschen. Mit ihrem



INTERESSANT!

18-köpfigen Team betreut sie wöchentlich oder zweiwöchentlich rund 140 Patientinnen und Patienten. Ihre Vertretung ist Claudia Höffmann. Regelmäßige Schulungen sichern die Qualität. **Der Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt auf der Entlassung von Angehörigen und darauf, Heimaufenthalte möglichst zu vermeiden. „Wir sehen uns als Brückenbauer“, sagt sie. „Und wir sind nur Gast im Haus.“**

Ebenso wichtig ist Schumacher die Geselligkeit. Einmal im Jahr organisiert das Team eine Weihnachtsfeier – komplett ehrenamtlich. Im vergangenen Jahr kamen rund 140 Patienten und Gäste der Tagespflege zusammen. „Materielles ist unwichtig. Zeit ist es, was zählt“, betont Schumacher. „Wir arbeiten Hand in Hand. Mein Team ist da einfach super.“

Für die gesetzlich vorgeschriebenen Beratungseinsätze ist Petra Bley zuständig. Seit 2005 gehört sie zur Sozialstation, seit 2020 verantwortet sie diesen Bereich. Rund 500 Patientinnen und Patienten berät sie halbjährlich. „Ein offenes Ohr für Patienten und Angehörige ist entscheidend“, sagt sie. Ob Leitung, Pflegeleitung, Tagespflege oder Hauswirtschaft – in einem Punkt sind sich alle einig: **Kommunikation auf Augenhöhe und Mitarbeiterzufriedenheit sind zentrale Erfolgsfaktoren.** „Unsere Mitarbeitenden wissen, dass sie jederzeit zu uns kommen können. Wir schätzen ein ehrliches Miteinander“, betonen Vagelpohl, Meyer, Schumacher und Rüländer übereinstimmend.

Fast fünf Jahrzehnte nach der Gründung ist die Sozialstation Garrel-Bösel damit mehr als ein Pflegedienst. Sie ist eine feste Größe in der Region – gewachsen aus kirchlicher Verantwortung, weiterentwickelt zu einem modernen Dienstleistungsunternehmen und getragen von Menschen, die wissen: **Pflege bedeutet vor allem eines, Zeit und Zuwendung.**

Warum Urlaub gerade jetzt wichtig ist ...

RENIS REISE TIPP!



Und damit ihr auch richtig Lust auf Urlaub bekommt, holt euch gerne vorab ein paar Ideen auf unserer **Instagram-Seite**. Dort gibt es drei Mal die Woche neue Inspirationen, Tipps, Bilder und Videos zum Träumen. Die Vorfreude auf den Urlaub

Wenn man aktuell die Nachrichten einschaltet, könnte man fast meinen:

Die Welt hat gerade Dauer-Drama.

Krisen hier, Konflikte da und Schlagzeilen, die uns nachts wachhalten. Da hört man natürlich oft: „Ist es überhaupt noch eine gute Idee, jetzt Urlaub zu buchen?“

UNSERE ANTWORT: AUF JEDEN FALL –

GERADE JETZT! Mal ehrlich – der Alltag ist stressig genug. Arbeit, Termine, To-do-Listen ohne Ende. Da tut eine Auszeit richtig gut:

Kopf frei bekommen, Sonne tanken, neue Energie sammeln – und gerne ein bisschen Abenteuer dazu.

Natürlich spielt Sicherheit eine große Rolle, **ABER** die meisten Reiseziele sind weiterhin gut zu bereisen. Ein kurzer Blick auf aktuelle Hinweise reicht eigentlich – dann könnt ihr euch entspannt zurücklehnen und den Urlaub wirklich genießen. **Wobei, sind wir ehrlich: Absolut nichts scheint heutzutage unmöglich und wir würden das auch nie beschönigen, aber deshalb zu Hause bleiben? Nicht wirklich!**

Trotz allem Chaos gibt es immer noch traumhafte Strände, charmante Städte und Landschaften, die uns umhauen. Ein Sonnenuntergang am Meer, ein Aperitif auf einer kleinen Piazza oder einfach mal ohne Wecker aufwachen – **genau das lädt den Akku wieder auf.**



wirkt übrigens schon Wunder. Allein der Gedanke, dass bald eine kleine Auszeit wartet, macht den Alltag gleich leichter.

Also: Gerade wenn die Welt ein bisschen verrückt spielt, gönnt euch etwas Schönes. Urlaub ist keine Flucht, sondern die beste Art, neue Energie zu tanken – mit Spaß, Sonne und ein bisschen Leichtigkeit. Bis dahin wünschen wir allen frohe Ostern und ein paar entspannte Feiertage!

Euer Team der Reiseberatung Niemeyer



REISEBERATUNG NIEMEYER
TOURISTIK WESTERHOFF

Petersfelder Straße 17 | 49681 Garrel
Tel.: +49 (0)4474 - 7977 | Fax: +49 (0)4474 - 7076
info@reiseberatung-niemeyer.com
www.reiseberatung-niemeyer.com



Viel Glück wünscht der
HGV Garrel



Beim letzten Gewinnspiel war ein scharfes Auge gefragt:

In einem Wortsuchrätsel rund um Winter und Weihnachten galt es, zwölf Begriffe zu entdecken. **Angelika Schewe** hat alle Wörter gefunden und korrekt markiert. Für ihre Aufmerksamkeit darf sie sich nun über einen 100-Euro-Gutschein freuen.

Herzlichen Glückwunsch!



Gewinnspiel Auf die Plätze, fertig, rätseln!

Der Osterhase hat in dieser Ausgabe 10 Ostereier versteckt. In jedem Ei steckt ein Buchstabe. Wenn du alle Eier findest und die Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringst, ergibt sich das Lösungswort.

Wer alle Buchstaben zu dem richtigen Lösungswort zusammen gewürfelt hat, notiert dies einfach und bringt die Lösung zur VR-Bank in Südoldenburg, Garrel. Auch diesmal gibt es wieder einen **100-Euro-Gutschein** zu gewinnen.

Viel Erfolg – und vor allem viel Spaß bei der Ostereiersuche!



Name, Vorname
Straße
Ort
Telefon
E-Mail
Geb.-Datum

LÖSUNGSWORT:

Bitte ganze Seite bei der VR-Bank in Südoldenburg einreichen!



Der perfekte Rasen beginnt bei uns.

Beratung, Installation und Service –
direkt von Ihrem Fachhändler.



Jetzt beraten lassen!

B. Pundsack GmbH

Amerikastraße 4a, 49681 Garrel, TEL.: 04474 8602
info@pundsack-garrel.de

FRÜHLING IN GARREL

**GENIEßEN SIE
DIE OSTERZEIT!**



Die **Gemeinde Garrel** wünscht Ihnen und Ihren Familien ein frohes Osterfest und erholsame Ferientage. Mögen die kommenden Frühlingstage viel Sonne, Freude und schöne Momente bringen.

Genießen Sie die Osterzeit – ob beim Spaziergang durch unsere schöne Gemeinde oder beim Beisammensein mit Ihren Liebsten.

Frohe Ostern!



Garrel
Wo Zukunft Heimat hat

WWW.GARREL.DE

Gemeinde Garrel

Hauptstraße 15 · 49681 Garrel

E-Mail: rathaus@garrel.de

Telefon: 04474 899-0

