

**Tipps & Infos****Vorexerzieren**

**Lippstadt.** Eine Woche vor dem Schützenfest veranstaltet der Nördliche Schützenbund Lippstadt am Samstag, 11. Juni, das Vorexerzieren. Dazu tritt das Bataillon mit 18 Uhr auf dem Festplatz an. Um 19 Uhr folgt die Vogeltaufe durch das Königspaar und den Hofstaat beziehungsweise die Vogeltaufe der Jungschützen-Königspaar. Es schließt sich ein gemütlicher Abend mit DJ Sascha an.

**Sparlotterie**

**Lippstadt.** Bei der Mai-Auslosung der Sparlotterie der Sparkassen wurden 4.560 Gewinne mit einem Gesamtbetrag von 16.982,50 Euro an die Sparer der Sparkasse Lippstadt ausgezahlt. Dabei konnten sich fünf Sparer aus Lippstadt, Warstein und Anröchte besonders freuen. Denn ihre Lose brachte ihnen jeweils einen Gewinn in Höhe von 500 Euro.

**Grillnachmittag**

**Rietberg-Mastholte.** Der Sozialverband Mastholte erinnert an den Grillnachmittag mit Mitgliederehrung: Treffpunkt ist am Mittwoch, 15. Juni, um 17 Uhr an der Mini-Burg. Anmeldungen erfolgen bei Gerd Schult (Tel. 02944/6110) oder Heinz Twillemeier (Tel. 02944/1556).

# Halt und Unterstützung in schwierigen Zeiten

Woche der Selbsthilfe im Kreis Soest

**Kreis Soest.** „Es ist uns wichtig, das Thema Selbsthilfe auf verschiedenen Wegen für alle Bürgerinnen und Bürger zugänglich zu machen“, betont Dana Stinson von der Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Soest zur anstehenden Woche der Selbsthilfe. Viele Menschen mit körperlichen oder psychischen Problemen finden unkompliziert und vertraulich Rat und Hilfe in Selbsthilfegruppen im Kreis Soest. Die Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Soest bietet daher verschiedene Formate an, um Selbsthilfe kennenzulernen, kündigt die Kreisverwaltung in einem Presseschreiben an.

Die Woche der Selbsthilfe beginnt am Montag und Dienstag, 13. und 14. Juni, mit der „Hotline der Selbsthilfe“. Zu den Themen Sucht, Adipositas, Morbus Bechterew und Depressionen stehen erfahrene Selbsthilfegruppen-Aktive eine Stunde lang vertraulich für Fragen zur Verfügung. Betroffene, Angehörige und Ratsuchende können sich in dieser Stunde vertrauensvoll an die Experten wenden. Die Ansprechpartner sind zu folgenden Zeiten unter der Hotline-Nummer 02921/303880 zu erreichen: Montag, 13. Juni, 11 bis 12 Uhr: Suchterkrankung –

Betroffene und Mit-Betroffene; Montag, 13. Juni, 14 bis 15 Uhr: Adipositas; Dienstag, 14. Juni, 11 bis 12 Uhr: Depressionen; Dienstag, 14. Juni, 15 bis 16 Uhr: Morbus Bechterew.

Außerdem stellen sich Selbsthilfe-Gruppen aus dem gesamten Kreis Soest am Mittwoch, 15. Juni, im Foyer des Klinikums Soest vor. Besucher können dann mit erfahrenen Gruppenleitern das Gespräch suchen und Fragen stellen.

**Tag für seelische Gesundheit**

Die Aktion beginnt um 14 und endet um 16.30 Uhr. Vertreten sind Gruppen zu den Themen psychische Erkrankungen, Essstörungen, Trauer, Hörschädigungen, Krebs, Gewalterfahrung, Parkinson und unerfüllter Kinderwunsch. Ergänzt wird das Angebot der ehrenamtlich Tätigen durch Informationsstände der Alzheimer Gesellschaft, des Blinden- und Sehbehindertenvereins, der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) und des Sozialen Dienstes des Klinikums.

Der zweite Soester Tag für seelische Gesundheit ist der Höhepunkt der Woche der Selbsthilfe und findet am Samstag, 18.

Juni, im Alten Soester Schlachthof statt. Im thematischen Fokus stehen dabei die An- und Zugehörigen psychisch Erkrankter mit ihren vielfältigen Belastungen und Bedarfen. Neben Vorträgen werden Infostände, Präsenz- sowie Online-Workshops geboten. Die Veranstaltung wird digital als Hybridveranstaltung von der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen und Phönix, dem Soester Verein für seelische Gesundheit, organisiert. Interessierte haben die Möglichkeit, in Präsenz im Soester Bürgerzentrum Alter Schlachthof ab 10 Uhr teilzunehmen, können sich aber auch live online einwählen über die Website [www.kreis-soest.de/seelischegesundheit](http://www.kreis-soest.de/seelischegesundheit). Alle erarbeiteten Inhalte werden zudem im Anschluss an die Veranstaltung online zugänglich gemacht – und dies im Sinne der Barrierefreiheit auch in russischer und arabischer Sprache.

Während der gesamten Aktionswoche erreichen Ratsuchende und Interessierte die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen unter der Telefonnummer 02921/302162 oder per E-Mail unter [KISS@kreis-soest.de](mailto:KISS@kreis-soest.de). Eine Anmeldung ist nicht nötig, die Veranstaltungen sind für jeden frei zugänglich.



Stauden, Wildblumen, Gemüse und Beerensträucher haben (v.l.) Relindis Speer, Markus Knauer, Susanne Picker und Christel Müller im Gemeinschaftsgarten Nagalino angepflanzt. Foto: Nicole Toposch

## Lippstädter Mischung trifft auf junges Gemüse

Gemeinschaftsgarten im Norden gedeiht

**Lippstadt. (nt)** Bunte Stauden blühen im Beet, Himbeersträucher zeigen ihre ersten Früchte und junge Gemüsepflanzen recken sich in die Höhe: Eine Gruppe naturverbundener Lippstädter, hervorgegangen aus dem Klimanetzwerk, hat einen Gemeinschaftsgarten im Lippstädter Norden angelegt. Regelmäßig wird auf der Fläche, die von der Stadt zur Verfügung gestellt wurde, gepflanzt, gegossen, gejätet und hoffentlich bald auch geerntet. Viel Arbeit – daher werden für den Nagalino (so die griffige Abkürzung für den Naturgarten Lippstadt Nord) noch Mitstreiter gesucht.

Nicht jeder hat einen eigenen Garten – trotzdem wollen viele Menschen den besonderen Erholungscharakter genießen, einen Ausgleich vom Alltag finden, den Jahreskreislauf der Natur hautnah miterleben, mit den eigenen Händen etwas anpflanzen und ernten. Aus dieser Motivation heraus hat sich die Projektgruppe im Vorjahr zusammengefunden (wir berichteten), die Menschen zusammenbringen und gärtnerisches Wissen austauschen möchte.

Inzwischen hat sich einiges getan auf dem Grundstück zwischen Rüdengkühle und Gellertstraße: Die vormals schlichte Wiese hat sich in einen kleinen Garten verwandelt. Etwa Mitte März haben die Gärtner um Christel Müller damit begonnen, die Grassoden von Hand abzutragen. Diese wurden nicht

etwa über den Kompost oder die Biotonne entsorgt, sondern haben im Naturgarten einen weiteren Nutzen bekommen. Einige wurden halbkreisförmig zu einer Art Sitzbank aufgestapelt, andere bilden die Basis für ein besonderes Kartoffelbeet. Darauf wurden verschiedene Kartoffelsorten gepflanzt, die dann mit einer dicken Schicht aus Moos, das bei einem Nachbarn beim Vertikutieren angefallen war, abgedeckt wurde. Darunter sollen nicht nur die Sorten Bintje und Co. gut gedeihen. Weil durch die Moossschicht kein Licht an die Erdoberfläche gelangt, soll sich die Grasnarbe darunter auflösen, so dass ein neues Beet entsteht – ganz ohne mühseliges Umgraben. Ein natürlicher und nachhaltiger Kreislauf, der den Nagalino-Gärtnern wichtig ist.

Die biologische Vielfalt ist wichtig

Gleich nebenan liegt das Gemüsebeet, eingezäunt zum Schutz vor neugierigen Hunden. Hier bringen weiße Erdbeeren, eine aromatische Sorte, erste Früchte hervor – in Nachbarschaft zu Möhren, Zwiebeln, Pflücksalat, Radieschen, roter Beete, Mangold und Erbsen. „Der Brokkoli, aus Samen selbst gezogen, ist unser ganzer Stolz“, sagt Relindis Speer. Natürlichen Schutz vor Schädlingen bekommt er durch das Basilikum, das seinen Duft verströmt, erklärt Susanne Picker. Für die

zweierlei Sorten von Stangenbohnen hat Markus Knauer ein kleines Gerüst gebaut, an dem die Pflanzen hochranken können. Weil sich auf dem sandigen Boden die Feuchtigkeit nicht so gut hält, ist regelmäßiges Gießen unerlässlich – dafür wurde ein Gießplan erstellt.

Etwas weiter keimt die Lippstädter Mischung, die im Wildblumenbeet ausgebracht wurde. Das von drei heimischen Naturschutzverbänden zusammengestellte Saatgut ist auf die örtlichen Bedingungen abgestimmt, um die biologische Vielfalt heimischer Pflanzen zu fördern und Hummeln, Wildbienen, Schmetterlinge und andere Insekten anzulocken. Aus gleichem Grund dürfen im Nagalino auch Pflanzen wie Gänsefinger- oder Ferkelkraut stehen bleiben, die für viele als Unkraut gelten und deshalb entfernt werden. Auch sie sollen eine Chance haben, wenn sie das Wachstum anderer nicht behindern. „Gärtnern macht Spaß“, betonen die Nagalino-Beteiligten und freuen sich, dass ihr Projekt auch in der Nachbarschaft (der Garten liegt mitten in einem Wohngebiet) guten Zuspruch erfahren habe.

Treffpunkt am Gemeinschaftsgarten an der Rüdengkühle ist immer samstags um 10 Uhr sowie ein weiteres Mal in der Woche nach Absprache. Interessenten, die sich dem Projekt anschließen möchten, melden sich unter Tel. 0178/8039000 (Christel Müller) oder [info@nagalino.de](mailto:info@nagalino.de).

## Leistungen und Rechte in der Pflege

Kostenlose Online-Vorträge der Verbraucherzentrale

**Wochentip-Land.** Wenn ein Mensch pflegebedürftig wird, können viele Fragen und Probleme auftreten: Welche Leistungen der Pflegekasse sind die richtigen? Reicht das Geld, um einen Platz im Pflegeheim zu bezahlen? Kann ich ausländische Kräfte legal beschäftigen? Die Verbraucherzentrale NRW bietet daher im Monat Juni verschiedene kostenlose Online-Vorträge rund um die Pflege an. Die Anmeldung erfolgt unter [www.verbraucherzentrale.nrw/aktionswochentermine](http://www.verbraucherzentrale.nrw/aktionswochentermine).

• Pflegeversicherung: Diese Leistungen stehen Ihnen zu (Freitag, 24. Juni, 10 bis 11 Uhr): Der Online-Vortrag informiert über die Leistungen der Pflegeversicherung und erläutert u.a. die folgenden Fragen: Was sind Entlastungsleistungen und wie

rechnet man diese ab? Wie viel Pflegegeld gibt es in den verschiedenen Pflegegraden? Welche Leistungen der Pflegekasse gibt es noch und wie kann man diese kombinieren?

• Heimentgelt 1: Kostenklärung und Entgelterhöhung (Mittwoch, 8. Juni, 16 bis 17 Uhr oder Mittwoch, 22. Juni, 10 bis 11 Uhr): Wie setzen sich die Kosten für einen Heimplatz zusammen und welche Anteile müssen Pflegebedürftige selbst übernehmen? Welche Kostenerhöhungen im Heim sind gerechtfertigt und welche nicht?

• Heimentgelt 2: Sozialhilfe (Donnerstag, 9. Juni, 16 bis 17 Uhr oder Donnerstag, 23. Juni, 10 bis 11 Uhr): Pflege ist teuer. Hier kann Pflegegeld oder Sozialhilfe helfen. Die Fachleute der Verbraucherzentrale NRW

informieren darüber, welches Einkommen und welches Vermögen berücksichtigt wird, welche Freibeträge gelten und ab wann Kinder zum Elternunterhalt herangezogen werden können.

• Ausländische Haushalts- und Betreuungskräfte in Privathaushalten (Dienstag, 14. Juni, 11 bis 12 Uhr): Welche legalen Beschäftigungsmodelle gibt es und welche Stolperfallen? Welche Aufgaben dürfen die Haushalts- und Betreuungskräfte überhaupt in Privathaushalten übernehmen?

Hilfe bietet auch das Beratungstelefon des Pflegewegweisers NRW unter der Rufnummer 0211/3809400 montags von 14 bis 16.30 Uhr und mittwochs von 10 bis 12 Uhr und 14 bis 16.30 Uhr.

—ANZEIGE—

**50%** auf alle Brillengläser\*

**50%** auf ausgewählte Brillen und Sonnenbrillen in Sehstärke\*

**15 JAHRE APOLLO IN LIPPSTADT**

**Wir feiern vom 09.06. – 25.06.2022 mit tollen Angeboten!**

\*Jubiläumsangebot nur gültig bis 25.06.2022 und nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Ein Angebot der Apollo-Optik Holding GmbH & Co. KG, Wallenrodstr. 3, 91126 Schwabach.

Jetzt online Termin vereinbaren. [apollo.de/termin](http://apollo.de/termin)

**Apollo in Lippstadt**  
Lange Straße 49

**Apollo**   
Rund 900x in Deutschland | [apollo.de](http://apollo.de)