

Wie werde ich Nichtraucher?

■ **Enger/Spenge.** „Aller Anfang ist schwer“, sagt ein Sprichwort. „Nur beim Rauchen ist es umgekehrt. Denn da ist das Aufhören am schwersten“, sagt der Raucher. Die gesundheitsschädigende Wirkung des Rauchens ist mittlerweile überall bekannt. Rauchen ist der Risikofaktor Nummer eins für Krebs und Herz-Kreislauferkrankungen. Grund genug für viele Raucherinnen und Raucher, für immer auf den Glimmstängel zu verzichten. Aber welche Methode hat sich dabei bewährt?

Auf diese Frage erhalten alle Interessierten am Montag, 23. Januar in der AOK in Herford oder am Donnerstag, 26. Januar in der AOK in Bünde, jeweils um 17.15 Uhr, eine Antwort.

Auf dem Weg zum Nichtraucher gilt es, Gewohnheiten zu durchbrechen. Es haben sich feste Rituale herausgebildet. Wer aussteigen will, sollte sich vorher genau eine persönliche Strategie zurechtlegen. Gruppenkurse bieten dabei die beste Hilfestellung. Die Erfolgsquote dieser Kurse liegt weit höher als bei anderen Entwöhnungsverfahren, wie z.B. Akupunktur, Nikotinplaster oder Hypnose. Es handelt sich bei diesem Angebot auch nicht um eine therapeutische Behandlung, wie einige meinen, sondern um ein langjährig erprobtes Lernprogramm. Diplom-Soziologin und Fachfrau für Nikotinentwöhnung, Roswitha Dieckhöner von der AOK: „Wer mit dem Rauchen aufhört, erlebt das meistens als Befreiung und kann mit Recht stolz auf sich sein. Die Gesundheit verbessert sich, man sieht besser aus und im Portmonee macht es sich auch positiv bemerkbar.“

Wie Sie es schaffen können, Ihre „Letzte“ zu rauchen, erfahren Sie in diesen Veranstaltungen. Hier haben Sie auch die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen und Informationsmaterial zu erhalten.

Anmeldungen nimmt Gisela Hoffmann, AOK Herford, ☎ (0 52 21) 59 42 04 entgegen. Die Informationsveranstaltung ist kostenfrei.

Lizenz für Amateurfunk

■ **Enger/Spenge.** Der Ortsverband des Deutschen Amateur-Radio-Club (DARC) bietet wieder einen Vorbereitungskurs zum Erwerb der Amateurfunklizenz an. An zehn Abenden werden dem technisch Interessierten Grundkenntnisse der Funktechnik und gesetzliche Vorschriften vermittelt. Mit der abschließenden Prüfung ist der Lizenz-Inhaber berechtigt, am weltweiten Amateurfunkverkehr teilzunehmen und funktechnische Anlagen dazu selbst zu erstellen. Der Lehrgang beginnt am Montag, 23. Januar, um 19 in den Räumen der Ev. Freikirch. Gemeinde, Ravensberger Straße 11 in Herford. Weitere Informationen gibt es bei Karsten Dost unter ☎ (0 52 21) 34 66 95 oder Werner Vollmer unter ☎ (0 52 21) 3 27 71.



Viel Spaß: Miteinander spielen bringt eine Menge gute Laune für Lukas, Jakob, Celine, Layla, Carlotta, Anton und Lennart.

Optimale Entwicklung

Kindertagesstätte Regenbogen wird Schwerpunkt-Einrichtung für Integration

VON KLAUS FRENSING

■ **Spenge.** „Die Integration ist ein Gewinn für alle Beteiligten.“ Hella Zinne muss es wissen. Die erfahrene Erzieherin leitet seit 13 Jahren die integrative Kindertagesstätte „Regenbogen“ in Spenge. Hier, an der Mühlenburger Straße 4, werden seit nunmehr 20 Jahren nicht-behinderte gemeinsam mit drei behinderten, entwicklungsverzögerten oder kranken Kindern betreut.

Zum 1. August wird die kleine und überschaubare Einrichtung mit einer Gruppe von 20 Kindern in eine vom Landesjugendamt in Münster anerkannte Schwerpunkteinrichtung umgewandelt. „Das bedeutet, dass nun fünf Integrationskinder aufgenommen werden können“, erläutert Hella Zinne.

Dadurch werden die therapeutischen Möglichkeiten deutlich verbessert, freut sie sich. Neben den bereits in der Einrichtung tätigen qualifizierten Fachkräften mit heilpädagogischem und therapeutischem Schwerpunkt wird noch eine Motopädin mit Schwerpunkt Psychomotorik eingestellt. Sie wird die Kinder in der Einrichtung begleiten und spezielle Bewegungsarbeit anbieten.

Um die Eltern zu entlasten und die Kinder optimal zu fördern, werden alle notwendigen Therapien wie Ergotherapie, Logopädie oder auch Krankengymnastik in der Kita angeboten. Außerdem werde zusätzliches Geld bereit gestellt für eine regelmäßige Zusammenarbeit mit den Therapeuten.

Zudem besteht für die Integrationskinder die Möglichkeit, einen kostenlosen Fahrdienst in Anspruch zu nehmen. „Ein weiterer wesentlicher Punkt ist, dass unsere heilpädagogische Zusatzkraft jetzt eine volle feste

Stelle erhält“, hebt Hella Zinne hervor. In der Vergangenheit konnte sie stets nur für ein Jahr befristet eingestellt werden und wurde per Pauschale abgerechnet. Durch die langjährige Arbeit mit behinderten, entwicklungsverzögerten und kranken Kindern besteht in der Kita „Regenbogen“ ein großer Erfahrungsschatz im Umgang mit verschiedenen Behinderungsarten.

„Wir haben das Know-How für alle möglichen Behinderungen“, unterstreicht Hella Zinne. „Wir haben Kinder mit verschiedenen Stoffwechselkrankheiten, Körperbehinderungen, Sprach- und Sehbehinderungen, Lern-



Die Chefin: Hella Zinne leitet die Kita Regenbogen seit 1993.

und geistigen Behinderungen bis hin zu schweren Mehrfachbehinderungen, aber auch allgemein entwicklungsverzögerte oder verhaltensauffällige Kinder erfolgreich integriert“, erläutert sie.

„Unser Konzept mit seinen Schwerpunkten im Bereich der Körperwahrnehmung, Bewegung und Naturerfahrung bietet allen Kindern optimale Entwicklungsmöglichkeiten“, unterstreicht die Kita-Leiterin. Die Kinder haben sehr viel Platz und zahlreiche Möglichkeiten, sich zu bewegen und gehen sehr oft nach draußen und in die freie Natur.

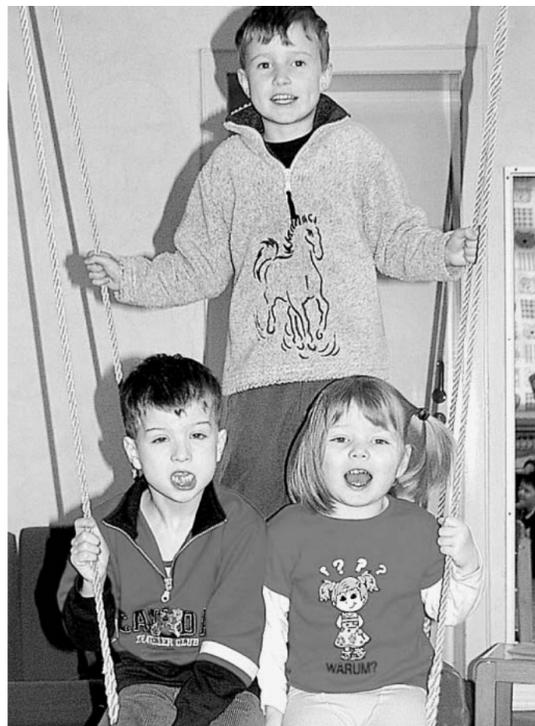
Außerdem entsteht für die Mädchen und Jungen in der kleinen, familienähnlichen Gruppe mit festem Tagesrhythmus und Ritualen ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.

„Die Integrationskinder werden ganz toll in der Gruppe aufgenommen. Sie fühlen sich gut aufgehoben und gemocht und lernen ganz viel von der anderen Kindern“, sagt die Erzieherin. Die Eltern seien immer wieder erstaunt, welche Fortschritte ihre Kinder machen.

Auch die anderen Mädchen und Jungen profitieren von dem Miteinander. Sie gehen viel natürlicher mit behinderten Kindern um und nehmen sie so wie sie sind. „Sie denken und planen für die Kinder mit“, sagt Hella Zinne.

Im Sommer 2006 ist voraussichtlich noch ein Integrationsplatz frei. Für Eltern, die ihre Kind in der Kindertagesstätte anmelden, oder sich die Einrichtung einmal unverbindlich ansehen möchten, besteht dazu nach kurzer telefonischer Ansprache unter (0 52 25) 65 91 jederzeit die Möglichkeit.

Die Kindertagesstätte Regenbogen ist aber auch im Internet zu finden unter: www.kita-regenbogen.de



Miteinander in Bewegung: Philipp (stehend), Matteo und Naomi schaukeln gerne zusammen.

FOTOS: FRENSING

Breitensport und Gesundheitskurse beim TV Concordia

Der Verein bringt die Menschen in Bewegung

■ **Enger.** Mit Beginn des neuen Jahres werden die bisher laufenden Breiten-, Gesundheits- und Rehasport-Angebote beim TV Concordia von 1864 Enger durch neue Angebote ergänzt.

Ab Donnerstag, 12. Januar, wird in der Zeit von 18 bis 19 Uhr in der kleinen Sporthalle des Gymnasiums (WGE) eine „präventive Wirbelsäulengymnastik“ angeboten. Dieses Angebot richtet sich an alle Personen, die durch ein sanftes Rückentraining Problemen mit dem Rücken entgegenwirken oder vorbeugen möchten.

Inhalte sind neben dem Funktionstraining auch das Erlernen von rückenfreundlichem Verhalten im Alltag.

Die Kursgebühr wird in der Regel von den Krankenkassen übernommen. Dieser Kurs trägt das Gütesiegel „Sport für Gesundheit“, das vom deutschen Sportbund (DSB) in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer vergeben wird.

Ab dem 23. Januar findet ein 10-wöchiger Kurs für kleine Zirkuskünstlerinnen und -künstler statt. Alle interessierten Kinder ab acht Jahren können hierbei verschiedene Jonglagetechniken, Clownerie und viele andere interessante Dinge rund um den Zirkus erlernen.

Mit einer Abschlussführung werden kurz vor den Osterferien die erlernten Kunststücke vorgeführt. Erster Treff ist Mon-

tag, 23. Januar, von 17.30 bis 19 Uhr in der großen Sporthalle des Gymnasiums Enger.

Seit Mittwoch, 11. Januar, läuft das Gesundheitssport-Projekt „Schwer dabei – Sport und



So sieht das aus: Sport nach dem Motto „schwer dabei“.

Spaß mit übergewichtigen Kindern“ wieder an. Hier treffen sich Kinder ab dem Grundschulalter, um gemeinsam angeleitete Bewegungsangebote zu nutzen. Ergänzt wird das Sportangebot durch Informationsabende zum Thema Ernährung, Kochen und Bewegung.

Die Kosten für diesen Kurs übernehmen ebenfalls fast alle Krankenkassen. Treffpunkt ist mittwochs in der Zeit von 17 bis 18 Uhr, in der Sporthalle der Grundschule Enger-Mitte.

Ein neues Rehasport-Angebot wird Ende Januar starten. Eine Sport- und Bewegungsgruppe für Diabetiker trifft sich dann jeden Dienstag von 17 bis 18 Uhr. Unter dem Motto „be-

wegt leben mit Diabetes“ wird dann neben gezieltem Funktionstraining aber auch der Spaß nicht zu kurz kommen. Geplant sind neben den Aktivitäten in der Sporthalle Vorträge, Treffen sowie gemeinsame Ausflüge.

Die Diabetiker-Gruppe ist somit das dritte Rehasport-Angebot neben dem Herzsport und der Krebsnachsorge im TVC Enger.

Alle interessierte Personen melden sich bitte vor der ersten Teilnahme an den Kursen bei der Geschäftsstelle des TV Concordia Enger unter ☎ (0 52 24) 15 18 oder unter info@concordia-enger.de. Alle weiteren Kursangebote sind unter www.concordia-enger.de zu finden.

KURZ NOTIERT

Der **Generationen-Treff Enger** beginnt das Programm für 2006 in den neuen Räumen in der Werther Straße 22 am Samstag, 14. Januar, von 14.30 bis 17 Uhr mit dem Samstags-Café. Die Gäste erhalten weitere allgemeine Informationen über das anstehende Programm im Januar. Interessierte Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen.

Der erste Klönnachmittag des **Union Hilfswerkes Enger** im neuen Jahr startet am Freitag, 13. Januar, um 15 Uhr im Gemeindehaus an der Ringstraße. Herr Kleinwächter zeigt einen Film. Gleichzeitig werden die Anmeldungen für die erste

Fahrt zum Pickertessen angenommen.

Der **Gesprächskreis 60...** der evangelischen Kirchengemeinde Enger trifft sich am heutigen Donnerstag, 12. Januar, um 16 Uhr im Gemeindehaus am Kirchplatz. Gesprochen wird über das Programm des ersten Halbjahres 2006.

Zu einer einstündigen Probe treffen sich die Mitglieder des **Männerchores der Harmonie Spenge** am Donnerstag, 12. Januar, um 19 Uhr im Hotel „Zum Blücherplatz“. Anschließend beginnt um 20 Uhr die Jahreshauptversammlung, in der auch Ehrungen vorgenommen werden.

Aktueller Ratgeber zur Prävention

Hinweis der Barmer in Enger

■ **Enger.** „Deutschland bewegt sich!“ Und das wirkt: Im ersten Halbjahr 2005 hat sich die Zahl der Teilnehmer an gesundheitlichen Präventionsangeboten um 20 Prozent gegenüber dem Vorjahreszeitraum gesteigert. „Wir spüren den Bedarf auch deutlich hier in Enger: Vor allem Bewegungsangebote wie Rückenschule oder Nordic Walking oder Entspannungskurse wie Yoga werden verstärkt von den Engerener Kunden nachgefragt“, so Gerald Hempelmann von der hiesigen Geschäftsstelle der Barmer.

Die Barmer sieht diese Entwicklung in einem Zusammenhang mit Initiativen, die sie seit 2002 zur Vorbeugung von Krankheiten gestartet hatte. Honoriert wird die Teilnahme an solchen Kursen neben der

Kostenbezuschung durch die Vergabe von Punkten für spezielle Bonusprogramme mit attraktiven Prämien.

Mit dem neuen Jahr hält die Barmer Enger ihren aktualisierten Präventionsratgeber bereit, der erstmalig auch Angebote für chronisch Kranke beinhaltet, die an besonderen Behandlungsprogrammen der Barmer teilnehmen. Gerald Hempelmann: „Gerade für chronisch Erkrankte ist die Teilnahme an gesundheitsfördernden Präventionsangeboten sehr wichtig. Für Auskünfte stehen wir jederzeit gern zur Verfügung. Der aktuelle Ratgeber kann kostenlos über unsere Geschäftsstelle angefordert werden.“ Die Barmer Enger ist in der Bahnhofstraße 21, 32130 Enger, erreichbar unter ☎ 01 85 00/74 60 50.

FAMILIENCHRONIK

Geburtstage

Enger

Hilda Eggert, 80 Jahre;
Amalie Eckhardt, 82 Jahre.

Spenge

Herbert Kreft, 80 Jahre;
Käthe Wefing, 85 Jahre;

Magdalena Krämer, 88 Jahre;
Hanna Wellmann, 82 Jahre;

Emma Wischmeier, 95 Jahre;
Ewald Beckmann, 80 Jahre

Ihr Draht zur Neuen Westfälischen

Abo-Service: 01803-01 02 03 * **Fax Anzeigen:** (05223) 92 44 0
Anzeigen-Annahme: 01803-555 333 * **Lokalredaktion:** (05224) 99 09 50
Kartenservice: 01803-322 399 * **Fax Redaktion:** (05224) 99 09 65
Anzeigenberater: (05223) 92 43 33 * 9 Cent / min

Service-Partner: Enger: Gerhard Knappe, Tabakwaren/Lotto, Burgstraße 13, Tel. 05224/99 09 59. **Spenge:** Beate Sieber, Lotto und Schulbedarf, Lange Straße 25 + Bielefelder Str. 139, Tel. 05225/87 30 40

E-Mail: lok-red.enger@neue-westfaelische.de

Horst Chudzicki (chu)99 09 51 Karin Weßler (acht)99 09 52
Martina Chudzicki (maw) ..99 09 52 Ekkehard Wind (wi)99 09 53

Neue Westfälische

Chefredakteur: Dr. Uwe Zimmer
Stellv. Chefredakteur: Jürgen Juchtmann, Lutz Timmermann
Mitglied der Chefredaktion: Carsten Heil
Chefvom Dienst: Eckhard Sohn
Verantwortliche Redakteure:
Koordination: Jörg Rinne
Politik, Nachrichten, OWL: Carsten Heil, Dirk Müller (Stv.), Wirtschat: Peter-Michael Sigge.
Kultur und Medien: Dr. Manfred Strecker.
Sport: Torsten Ziegler. Magazin und Sonderaufgaben: Michael Nolting; Heidi Hagen-Pekdemir, Günter Hoffmeister.
Regionalreporterin: Anja Sparbrod, Chefkorrespondent: Dr. Peter Stuckhard.
Redaktionstechnik: Wolfgang Günther, Stefan Weber.
Korrespondenten: Alexandra Jacobson (Berlin); Peter Jansen (Düsseldorf).
Sportkorrespondent: Norbert Herbst.
Lokales: Horst Chudzicki.
Layout, Ausstattung und Inhalte sind urheber- und markenrechtlich geschützt. Veröffentlichungen in Print- oder elektronischen Medien sowie Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für Rücksendung unangefordertes Manuskripte, Bücher, Zeitschriften und Bilder übernimmt die Redaktion keine Verantwortung.

Verantwortlicher Anzeigenleiter: Michael-Joachim Appelt.

Zurzeit gilt Anzeigenpreisliste Nr. 41 vom 1. Januar 2006. Mitglied der ZGW Zeitungs-Gruppe Westfalen.
Monatlicher Bezugspreis bei Trägerzustellung 20,20 EUR, bei Postzustellung 22,80 EUR; Studentenabonnemnt bei Trägerzustellung 12,30 EUR, bei Postzustellung 14,80 EUR, jeweils einschl. 7% Mehrwertsteuer. Bei Abonnement-Unterbrechung erfolgt eine Rückvergütung des Bezugspreises ab dem 7. Tag der Unterbrechung. Abbestellungen können nur zum Quartalsende berücksichtigt werden, wenn diese schriftlich an den Verlag eingereicht und spätestens zum Ersten des Vormonats abgeschickt sind (Datum des Poststempels). Zusteller nehmen Abbestellungen nicht entgegen.
Bei Nichtbelieferung ohne Verschulden des Verlages, bei Arbeitskampfen oder in Fällen höherer Gewalt kein Entschädigungsanspruch. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist, soweit das Gesetz zwingend nichts anderes vorsieht, der Sitz des Verlages.
In der Zeitung NEUE WESTFÄLISCHE erscheinen regelmäßig das Veranstaltungsmagazin ERWIN an jedem Donnerstag sowie an jedem Freitag die Beilage „prisma – Wochenmagazin zur Zeitung“.
Geschäftsführung: Axel Frick, Wolfgang Kaeller
Herstellung: J. D. Küster Nachf. + Presse-Druck GmbH & Co. KG, Bielefeld – Mitglied der „Arbeitsgemeinschaft Ostwestfälisch-Lippischer Zeitungsverlage“.
Internet: www.nw-news.de
E-Mail: redaktion@neue-westfaelische.de

Anschrift für Redaktion und Verlag: Zeitungsverlag NEUE WESTFÄLISCHE GmbH & Co. KG, 33602 Bielefeld, Niederstraße 21-27, Pressehaus Postfach 10 02 25, 33502 Bielefeld, Telefon (05 21) 5 55-0, Telefax 5 55-3 48 und -3 49; Lokalredaktion: 32130 Enger, Burgstraße 13; Geschäftsstelle: 32052 Herford, Lübberstraße 15-17, Telefon (0 52 21) 5 91-0.