



# Helpup



12. Dezember 2025  
60. Jahrgang - Nr. 22

MITTEILUNGSBLATT FÜR HELPUP  
Herausgeber: Verkehrs- und Verschönerungs-Verein Helpup e.V.

Trotz Wetterkapriolen war der Nikolausmarkt sehr gut besucht

## Ein super-toller Tag



Der leibhaftige Nikolaus (Marco Strunk) und Bürgermeister Peter Heepmann übernahmen die angenehme Aufgabe, die süßen Geschenke zu verteilen.

Der 6. Dezember ist für die Helpuper so etwas wie ein Pflichttermin. Daran konnte am Samstag auch das wechselhafte Wetter mit regelmäßigen Regenschauern nichts ändern. Die enorme Besucherzahl auf dem Platz rund um die Kirche glich schon fast einer Vollversammlung. „Nikolausmarkt ist schließlich nur einmal im Jahr“, meinte jemand. Der VVV richtete ihn jetzt bereits zum 37. Mal aus.



## Spruch der Woche

Advent und Weihnachten – Zeit der Stille und Besinnung, bis jemand auf die Idee kam, dass Geschenke sein müssen...

(von Unbekannt)

Wie üblich traf der Mann im roten Mantel mit Verspätung ein. Doch diesmal mussten die Kinder gleich mehrfach lauthals seinen Namen rufen, um den Nikolaus (gespielt von Marco Strunk) anzulocken. Bürgermeister Peter Heepmann hatte keine lange Rede vorbereitet, sondern erzählte vielmehr aus seiner eigenen Kindheit. Besonders beeindruckten ihn die Geschichten von Tomte Tummetott, dem kleinen Wichtel, der lauter Gutes tut, aber noch nie gesehen wurde. Auf Wunsch der kleinen Romy stimmte Heepmann dann mit den Kindern „Schneeglöckchen, Weißröckchen“ an. Gemeinsam mit Stabsfeldwebel Marcus Dahlhaus und dem VVV-Vorsitzenden Kamil Gorny verteilten die Ehrengäste dann die begehrten Schokoladenfiguren. Mit dem Stück „Der kleine Prinz“ nach Antoine de Saint-Exupéry leitete das Trotz-alledem-Theater aus Bielefeld den Nachmittag ein. In einfühlsamer Weise erzählten Salina Sahrhage und Henrik Fockel in wechselnden Rollen von Freundschaft und Menschlichkeit. Demgegenüber steht die Generation der Älteren, die nur an Äußerlichkeiten wie Ruhm, Geld und Macht interessiert sei. Zitat: „Die erwachsenen Leute sind wirklich sehr sonderbar.“ Das junge Publikum in der vollbesetzten Sporthalle nahm die Botschaft recht konzentriert auf.

Im Freien stimmten sich Jung und Alt dann schon auf die Weihnachtszeit ein. Schülerinnen erwarben einige Kleinigkeiten als Wichtelgeschenke, Erwachsene fanden passende Dekorationsgegen-



**HEIZÖL**  
OERLINGHAUSEN  
HELPUP

- ARAL Tankstelle
- KFZ Werkstatt
- Raststätte

**SIEKMANN + KOCH**

**Tel. 05202-4079**

IHR TEAM AN DER B66 SEIT 1922

# Althof Obst, Gemüse, Südfrüchte GbR

Jeden Di. von 7.00 - 13.00 Uhr u. Fr. von 7.00 - 13.00 Uhr,  
Parkplatz „Alter Krug“, Bahnhofstr. 1

**z.Zt. Orangen und Clementinen**

Uwe Althof · 32791 Lage · Am Kreuzbusch 23

stände. Für den Förderverein der Kita hatten Eltern Blumentöpfe mit Sinsprüchen versehen, Bilderrahmen und Lebkuchenmännchen gebastelt. Seine Premiere erlebte der neue Verkaufswagen des Fördervereins der Grundschule. Hier waren individuell beschriftete Weihnachtsbaumkugeln, Keramikhäuschen und Schlüsselanhänger („Dorfkind“) gefragt. Mitglieder der Kirchengemeinde und der SPD hatten denselben Einfall und Schals und Tücher gestrickt. Die harmonische Stimmung rundete der Posaunenchor des CVJM ab, als er „Freut euch, ihr lieben Christen“ anstimmte. Der VVV-Vorsitzende Kamil Gorny zog eine positive Bilanz des Tages: „Es war für alle ein super-toller Nikolausmarkt.“ Mit den freiwilligen Spenden aus dem Überschuss sollen die Bücherei der Grundschule und der neue Kinderspielplatz neben der Kirche am Bahnhof bedacht werden.

## Eltern-Kind-Konflikte lösen

Ein Theaterprogramm für Eltern von Kindergartenkindern bietet das AWO-Familienzentrum/Kita Helpup am Dienstag, 13. Januar, an. Das lösungsorientierte Angebot mit dem Titel „Eltern sein – ein Kinderspiel?“ leitet eine Dozentin der Theaterpädagogischen Werkstatt. In kurzen Theaterszenen werden vertraute Erziehungssituationen thematisiert. Sie zeigen mögliche Wege auf, wie sich klassische Konflikte zwischen Eltern und Kindern lösen lassen: kreativ, liebevoll, gemeinsam, mit viel Humor – und irgendwie überraschend einfach. Das Besondere: Der Ausgang der gespielten Szenen ist variabel und zeigt



Ihre Apotheke vor Ort



H. Kleinelanghorst  
Bahnhofstr. 1a  
33813 Oerlinghausen - Helpup



Wir haben die App  
und Sie die Vorteile

Tel. (05202) 5475  
Fax (05202) 3997

iberg.apotheke@t-online.de

## BILDHAUEREI KUBINSKY

Inh. Peter Kubinsky - Betriebsleiter: Kai Hargesheimer

GRABMALE SEIT 1880



Pottenhauser Straße 34  
32791 Lage/Lippe  
Telefon (0 52 32) 26 85

## Der (Graffiti-) Spruch der Woche

### Es gibt jetzt auch das „Seniorenwort des Jahres“. Es lautet: Apfelkuchen.

so einfache und kreative Möglichkeiten zur Entspannung einer sich entwickelnden Eskalation. Die Theaterpädagogische Werkstatt stellt dazu fest: „Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Sie brauchen liebevolle Mütter und Väter, die an ihren Aufgaben wachsen, sich selbst nicht vergessen und mir Sicherheit an der Seite ihrer Söhne und Töchter bleiben.“ Das Programm ist offen für alle Interessenten. Anmeldungen nimmt Nicole Reiß unter Tel. 05202 159962 entgegen.

## Wer übernimmt den TuS-Vorsitz?

Die Turn- und Sportlust Helpup hat eine dringende Bitte: Bei der Jahreshauptversammlung am 6. Februar muss eine neue Vorsitzende oder ein neuer Vorsitzender gewählt werden. Bereits jetzt bittet der Verein um Hinweise, wer die Aufgabe übernehmen möchte. Nähere Auskünfte bei der stellvertretenden Vorsitzenden Ute Elbrächter (Tel. 01575 0732565).

## Die Stadt gemeinsam gestalten



Für Unterhaltung sorgte auch der Musikzug der Freiwilligen Feuerwehr unter der Leitung Matan David.

Jedes Jahr lädt die Stadt Oerlinghausen ihre Bürgerinnen und Bürger (Jahrgänge 1950 und älter) zu einer Adventsfeier ein. Gemeinsam mit den Senioren aus der Alt- und der Südstadt kamen auch die Gäste aus Helpup am ersten Adventssonntag in der Aula des Niklas-Luhmann-Gymnasiums zusammen. Die AWO Oerlinghausen, das DRK Oerlinghausen und die Turnabteilung der TuS Helpup richteten die Veranstaltung aus. In seiner Begrüßungsrede bedankte sich Peter Heepmann für die Wahl zum Bürgermeister. „Dieses Vertrauen erfüllt mich mit großer Dankbarkeit und mit dem Bewusstsein für die große Verantwortung, die dieses Amt mit sich bringt. Ich weiß, dass es eine Aufgabe ist, die Oerlinghausen in allen Bereichen gestaltet – von den kleinen Dingen des Alltags bis zu den großen Zukunftsfragen unserer Stadt.“ In zahlreichen Gesprächen, sagte Heepmann, habe er erlebt, „wie stark unsere Gemeinschaft ist. Oerlinghausen lebt durch seine Menschen: durch Engagement, Zusammenhalt und Herzlichkeit. Dafür danke ich von Herzen.“ Heepmann erinnerte daran, dass „die wunderbare Demokratie“ ermögliche, die Geschicke der Stadt gemeinsam gestalten zu können – mit Verantwortung, Respekt und dem Willen, Oerlinghausen weiterzuentwickeln. Gerade in der heutigen Zeit sei es wichtig, die Demokratie zu pflegen, die Stimme jedes Einzelnen zu hören und den Zusammenhalt zu stärken.

**Ihr Schwerpunkt-Fachhändler für**

**ELEKTROHAUS**

**BECKER**

[www.hausgeraete-oerlinghausen.de](http://www.hausgeraete-oerlinghausen.de)

Jahnstr. 8 | 33813 Oerlinghausen-Helpup | E-Mail: beckerelektrotechnik@t-online.de

**Miele + SIEMENS**

- inkl. Aufstellung und Inbetriebnahme
- Entsorgung des Altgerätes

**05202 - 4057**

## Queer- & Allies-Treff

Der letzte „Queer- & Allies-Treff“ im KNUP in diesem Jahr am 19. Dezember stattfinden. Als Highlight ist eine Karaoke-Session in der gemütlichen KNUP-Cnaipe geplant. Nebenbei gibt es in entspannter Atmosphäre Musik, Heiß- und Kaltgetränke. Das Treffen richtet sich an queere Menschen jeden Alters, sowie Unterstützerinnen und Unterstützer, die sich solidarisch an die Seite der Community stellen. Alle, die ein Zeichen für Vielfalt und Respekt setzen möchten, sind herzlich willkommen. Das Treffen startet ab 19 Uhr. Alle Informationen gibt es auf der Website des Soziokulturellen Zentrums Oerlinghausen ([www.knup.org](http://www.knup.org)).

## „Nacht der Lieder“ begeisterte



Die Liedermacher Andi Weiss, Clemens Bittlinger und Albert Frey gaben ein beeindruckendes Gastspiel in der Helpuper Kirche. Sie wurden von den Musikern David Plüss und David Kandert unterstützt.

Einen besonderen Konzertabend erlebten die rund 230 Besucherinnen und Besucher in der Helpuper Kirche. Drei bundesweit bekannte christliche Liedermacher boten ein abwechslungsreiches Programm, das Musik, Tiefgang und Mitmach-Momente auf beeindruckende Weise verband. Diese „Nacht der Lieder“ wurde gemeinsam von der evangelisch-reformierten Kirchengemeinde Helpup und der Kirche am Bahnhof (KAB) organisiert.

Den Auftakt machte Andi Weiss, der sich selbst als „Songpoet und Sinncoach“ bezeichnet. In seinen Liedern und Geschichten verarbeitete er sowohl Erfahrungen aus seiner therapeutischen Arbeit als auch alltägliche Situationen, in denen sich viele Zuhörer wiederfinden konnten. Dabei verband er auf kreative Weise den christlichen Glauben mit den therapeutischen Impulsen, die er aus Jesu Umgang mit Hilfesuchenden schöpft. Mit Humor, Tiefgang und persönlichen Anekdoten gelang es ihm, eine besondere Nähe zum Publikum herzustellen. Es folgte Liedermacher Clemens Bittlinger, der als Pfarrer kürzlich in den Ruhestand verabschiedet worden ist. Mit seinen Songs und Wortbeiträgen griff er gesellschaftliche und politische Themen auf und bewegte sich dabei zwischen Humor, Provokation und hoffnungsvoller Nachdenklichkeit. Mit den Zeilen „Wenn es nicht dein's ist, nimm es nicht! Wenn es nicht richtig ist, tu' es nicht! Wenn es nicht wahr ist, sag' es nicht! Wenn du's nicht weißt, sei still!“ begeisterte er sein Publikum und animierte es zum aktiven Mitsingen und Mitdenken. Den musikalischen Abschluss gestaltete Albert Frey, einer der bekanntesten Praise- und Worship-Interpreten im deutschsprachigen Raum. Viele seiner Lobpreislieder gehören längst zum festen Repertoire zahlreicher Gemeinden. Neben den bekannten Stücken überraschte er das Publikum auch mit einigen Blues-Elementen. Unterstützt wurden alle drei Künstler vom Schweizer Keyboarder David Plüss und vom Multiinstrumentalisten David Kandert, deren einfühlsames Spiel den musikalischen Rahmen perfekt ergänzte.

In der Konzertpause hatten die Besucherinnen und Besucher Gelegenheit, bei Glühwein und kalten Getränken ins Gespräch zu kommen. Auch der Büchertisch war gut besucht: Hier konnte man stö-

ALLES ANDERE ALS STANDARD.



**BECKMANN**

FENSTERBAU

Fenster | Rollläden | Haustüren  
Markisen | Insektenschutz | Garagentore  
Wartung & Reparatur | Smart Home

Helpuper Straße 42  
32791 Lage / Lippe  
T 05232 975 960  
[www.beckmann-fensterbau.de](http://www.beckmann-fensterbau.de)

**Kömmerling®**  
Fenster-Profi

AUSGEZEICHNETER  
FENSTERFACHBETRIEB

Qualität hat einen Namen:



Lagesche Str. 100 · Oerlinghausen · Tel.: 05202-9179033  
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10 - 18 Uhr · Sa. 9 - 13 Uhr

**leocom** Ihr IT-Partner!

Dirk Czuchun  
Schötmarsche Straße 10  
33818 Leopoldshöhe

0 52 08 / 95 80 84

info@leocom.net

leocom.net

VERKAUF BERATUNG REPARATUR



kostenfreie Lieferung\*  
\* 33813 & 33818

**Webasto**  
Feel the Drive

Von null auf warm  
Ihre Standheizung

250 € sparen\*  
Aktion bis 28.2.2026



Jetzt Preisvorteil sichern  
[unter standheizung.de](http://standheizung.de)

**BOSCH**  
Service

**Plöger**

Bahnhofstraße 90  
Oerlinghausen-Helpup  
Tel. 0 52 02 / 91 50-0

[www.bosch-ploeger.de](http://www.bosch-ploeger.de)  
boschploeger@gmail.com

\* Aktionsbedingungen auf [standheizung.de/aktion](http://standheizung.de/aktion)

ber, mit den Künstlern ins Gespräch kommen und handsignierte CDs, Bücher und weitere Materialien erwerben.

Das Finale des Abends bildete ein gemeinsamer Auftritt aller drei Künstler. Jeder brachte einen eigenen Song ein, den sie zusammen auf der Bühne präsentierten. „Einheit in unserer Verschiedenheit ist uns wichtig. Unsere gemeinsame Basis ist der christliche Glaube“, erklärte Clemens Bittlinger dazu.

# Neue Streitschlichter an der Grundschule ausgebildet



OGS-Leiterin Gabriele Pietsch-Hodeck überreichte den 17 Mädchen und Jungen die Urkunden.

An der Helpuper Grundschule haben 17 Mädchen und Jungen ihre Streitschlichterausbildung mit einer Prüfung erfolgreich beendet. Als Anerkennung erhielten sie bei einer kleinen Feierstunde im Beisein der Eltern ihre Urkunden. Die Ausbildung fügt sich in das schon bestehende Gewaltpräventionsprogramm der Schule ein.

Seit Mai 2025 haben die Kinder 13 Wochen lang je eine Stunde freiwillig unter der Leitung von Gabriele Pietsch-Hodeck verschiedene Bausteine der Streitschlichtung erlernt. Sie übten verschiedene Gesprächsführungstechniken, wie

- aufmerksames Zuhören,
- Wertschätzung ausdrücken,
- Lösungen für die Streitenden finden, mit denen alle zufrieden sind, sogenannte „Win-Win-Lösungen“
- Ich-Botschaften zu senden.

Anschließend erprobten die angehenden Streitschlichterinnen und Streitschlichter in Rollenspielen das Erklären und Einhalten von Gesprächsregeln. Die Rollenspiele waren immer sehr beliebt und die Kinder mit großem Engagement und viel Spaß dabei. Die angehenden Streitschlichterinnen und Streitschlichter erlebten aber auch ihre Grenzen im Einsatz und lernten, wann sie sich einen Erwachsenen zur Hilfe holen müssen. Nach der Praxisübungsphase legten die Kinder erfolgreich eine schriftliche Streitschlichter-Abschlussprüfung ab.

Streitschlichtung ist eine sehr gute Möglichkeit für Kinder, Eigenverantwortung für ihre Konflikte zu übernehmen. Sie erlernen dabei neue soziale Kompetenzen und vertiefen schon vorhandene Fähigkeiten.

ten. Wenn Kinder Streit selbst schlichten, dann ist die Akzeptanz der „Streithähne“ eine andere, weil sie sich nicht vor Erwachsenen profilieren müssen. Sie erlangen ein anderes Bewusstsein für Streitigkeiten, eine veränderte „Streitkultur“ entsteht. Wer „anders“ streitet, geht gewaltfreier mit Konflikten um. Darum ist die Streitschlichtung durch die Kinder selbst ein wichtiger Bestandteil für ein gewaltfreies Miteinander an der Grundschule Helpup. Das Streitschlichter-Projekt wird von Gabriele Pietsch-Hodeck, Leiterin der OGS, (die unter Trägerschaft des DRK, Jugendhilfe und Familienförderung in Lippe gGmbH -Fachbereich Offene Ganztagschulen steht) seit 2014 in der Grundschule Helpup, durchgeführt.

## 250 Tüten für die „Tafel“



Bei der Übergabe der Lebensmittel (von links): Birgitt Psiorz, Mirko Perperidis, Jens Vollmer, Lutz Seidel, Carmen Hansmann und Michael Wallbaum.

„Gemeinsam Teller füllen“ lautete das Motto einer Spendenaktion des Nahkauf Helpup. Zwei Wochen lang waren die Kunden gebeten worden, die „Tafel“ zu unterstützen. Zu diesem Zweck wurden vorbereitete Tüten zum Preis von je fünf Euro zum Kauf angeboten. Darin befanden sich haltbare Lebensmittel wie Haferflocken und Reis sowie in Dosen Tomaten, Kichererbsen, Erbsen mit Möhren und Apfelmus. Die Zusammenstellung war zuvor mit der „Tafel“ abgestimmt worden. Insgesamt kamen 250 dieser Tüten zusammen. Über diesen Erfolg freuten sich Nahkauf-Geschäftsführer Michael Wallbaum und Birgitt Psiorz, die Leiterin der „Tafel“-Ausgabestelle Asemissen. „Wir sind sehr glücklich, jetzt können wir wieder unsere Vorräte auffüllen“, sagte sie. Gerade vor Weihnachten seien die zusätzlichen Gaben sehr willkommen. „Ein lieber Dank geht an alle Spender.“

Der stellvertretende Nahkauf-Marktleiter Jens Vollmer und Mitarbeiterin Carmen Hansmann bedankten sich ebenso bei ihren großzügigen Kunden. Die ehrenamtlichen „Tafel“-Mitarbeiter Lutz Seidel und Mirko Perperidis nahmen die Lebensmittel in Helpup in Empfang. Mit dem vereinseigenen Bulli fahren sie jede Woche zum Nahkauf. Regelmäßig holen sie von Supermärkten solche Lebensmittel ab, die nicht mehr verkauft, aber noch bedenkenlos verzehrt werden können. Insgesamt sind 80 Personen in drei Schichten an jedem Werktag ehrenamtlich für die Ausgabestelle Asemissen tätig.

Nahkauf gehört zu REWE. Seit 1996 engagiert sich die Gruppe gemeinsam mit der „Tafel“ Deutschland gegen Lebensmittelverschwendungen und unterstützt Menschen in Not.

Von Herzen frohe Weihnachten & ein hoffnungsvolles neues Jahr!

hilf-auf pflegedienst

Ihr Pflegedienst hilf-auf | menschlich – sinnstiftend – professionell

05202 6381 | [www.hilf-auf.de](http://www.hilf-auf.de) | [info@hilf-auf.de](mailto:info@hilf-auf.de)

# Völkerball: Gewinn für alle

Es hat sich eingebürgert, dass in Helpup zwischen den Dorffest-Jahren Völkerball gespielt wird. Im Juli sind beim vierten Turnier dieser Art 18 Erwachsenenteams und fünf Kindermannschaften angetreten. Mit der Beteiligung zeigten sich die Organisatoren – die TuS Helpup und der VVV Helpup – recht zufrieden, zumal es das erste Wochenende der Sommerferien war. Neben dem Vergnügen für die Aktiven diente das Turnier auch einem sozialen Zweck. Vom Überschuss konnten jetzt 1.000 Euro an Detlef Kropp und Kristian Hoffmann, die Vertreter des Oerlinghauser Kinderfonds, übergeben werden. Seit 16 Jahren werden Spenden gesammelt, um Kindern aus Familien mit geringem Einkommen die verbesserte Teilnahme am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.



Kamil Gorny (VVV Helpup) und Martin Kampeter (TuS Helpup) übergaben den symbolischen Spendenscheck an Detlef Kropp und Kristian Hoffmann (von links).

## „Die größte Geschichte“ – ein Musical sprengt den Rahmen



Unter der Leitung von Carola Santos ist auch der Chor am Musical beteiligt.

Seit mehr als zwei Jahrzehnten wird in der Kirche am Bahnhof zu Weihnachten ein Musical aufgeführt. In diesem Jahr steht Heiligabend „Die größte Geschichte“ auf dem Programm. Die Einstudierung ist so aufwändig, dass sie aus dem Rahmen fällt. Nicht weniger als 50 Kinder, Jugendliche und Erwachsene spielen mit.

„Es sind so viele, dass wir schauen müssen, wie wir alle auf die Bühne kriegen“, meinten Leonie Hermann und Melissa Ebersbach. Die beiden jungen Frauen führen nicht nur Regie, sie haben auch selber das Musical verfasst. Angeregt durch die Lektüre des Kinderbuches „Die größte Geschichte“ verzichteten sie auf eine fertige Vorlage. „Per Zufall hatten wir beide denselben Gedanken“, berichtete Melissa. Kurz nach Ostern machten sie sich an die Arbeit. Für den Chor schrieben sie den Text von acht Liedern um und verfassten die Dialoge für die einzelnen Szenen. Es sei keine Weihnachtsgeschichte im engeren Sinn, erläuterten die Beiden. Vielmehr schildere das Musical eine spannende Reise durch die gesamte Bibel, von Adam und Eva bis zur Himmelfahrt. „Dabei wird deutlich, dass die verschiedenen Ereignisse immer wieder auf Jesus hinweisen“, sagte Melissa. „In zahl-

**SPITZER**  
GARTEN- & LANDSCHAFTSBAU  
- SEIT 1995 -  
Ihre Experten für  
Garten & Landschaft  
SPITZERGARTEN [SPITZER\\_GARTEN](#)  
IHR MEISTERBETRIEB FÜR:  
Gartenplanung- und gestaltung, Pool- und Teichbau,  
Baumfällung, Pflege von Gärten und Grünanlagen,  
Pflasterarbeit, Terrassen- und Zaunbau uvm.  
Stettiner Straße 3 • 33813 Oerlinghausen  
Tel. 05202.5279 • [info@spitzer-garten.de](mailto:info@spitzer-garten.de) • [www.spitzer-garten.de](http://www.spitzer-garten.de)

reichen Textstellen lässt sich wie an einem roten Faden ablesen, dass Gott solche Zeichen der Verheißung geschickt hat.“

Bei dem Musical wird eine Geschichte in der Geschichte erzählt: In der Rahmenhandlung erkundigen sich zwei Enkel (gespielt von Rebecca und Samuel) bei ihrem Opa (Viktor) nach der Bedeutung der biblischen Stellen. Er erklärt ihnen dann den Zusammenhang und fasst die Geschichten zusammen. Die Auswahl der Bibelgeschichten stellte auch Melissa und Leonie auf die Probe. „Wir mussten genau überlegen, welche wir berücksichtigen können, denn die Aufführung sollte nicht länger als eine Stunde dauern“, meinten sie.

Unmittelbar nach den Sommerferien begannen die Vorbereitungen. Viele der sechs- bis 45-jährigen Mitwirkenden brachten bereits erste schauspielerische Kenntnisse mit. „In dieser großen Gruppe ist es dennoch ein neues Erlebnis und ein tolles Gemeinschaftserlebnis“, sagte Leonie. Auch in technischer Hinsicht werden neue Maßstäbe gesetzt. So spielt erstmals eine Live-Band, auf eine Großleinwand werden passende Abbildungen projiziert und in das Bühnenbild wird eine eigens gebaute Drehbühne integriert. „Die Probenarbeit ist schon herausfordernd“, meinten die beiden Regisseurinnen. „Sie macht uns aber auch viel Spaß.“

„Die größte Geschichte“, das Musical für die ganze Familie, wird zu Heiligabend, am 24. Dezember, ab 16 Uhr in der Kirche am Bahnhof öffentlich aufgeführt. Der Eintritt ist frei.

## Eine Klasse für sich!

An einem Jugendturnier, das der SKV Greste ausrichtete, nahmen 28 Kinder und Jugendliche aus NRW und Niedersachsen teil. Die Grester Sportkeglerinnen waren hier wieder sehr erfolgreich. Mila Gries startete in der Klasse U 10 und erreichte den 2. Platz. Lilly Lemke belegte in der Klasse U 18 den 1. Platz. Paula Kurzius triumphierte in der Klasse U 24 und belegte ebenfalls den 1. Platz. Das erstklassig organisierte Turnier lag in den bewährten Händen von Tobias Henke und Simon Gries. Ein besonderer Dank geht an das Helferteam und an die zahlreichen Zuschauer, die alle Teilnehmer anfeuerten und unterstützten. Schon zuvor hatten die drei Jugendlichen bei den Jugend-Ranking Turnieren erste Plätze belegt. Damit festigte der SKC Greste seine Position als „das“ Sportkegelzentrum in Ostwestfalen-Lippe. Reinschnuppern ist erwünscht, ein Probetraining ist kostenlos. Trainiert wird immer Dienstag und Donnerstag von 17 bis 20 Uhr im Sportkegelzentrum in Leopolds Höhe-Greste, Mühlenstraße 72-76 (Fa. Spilker).



Lilly Lemke, Mila Gries und Paula Kurzius (von links)

# „Schritt für Schritt“ für die Fußgesundheit



Martina Schmidt hat sich mit ihrem Fußpflegestudio selbstständig gemacht.

„Der Bedarf an Fußpflege ist sehr hoch“, sagt Martina Schmidt. Sie hat sich beruflich neu orientiert, fortgebildet und jetzt ihr Fußpflegestudio „Schritt für Schritt“ eröffnet. Am Samstag, 13. Dezember, möchte sie sich der Öffentlichkeit vorstellen.

„Die Füße sind stark belastet, werden aber oft vernachlässigt“, sagt die Fachfrau. Als sie noch in der Altenpflege tätig war, stellte sie selbst hier ähnliches fest. Die zeitlichen Vorgaben waren so knapp bemessen, dass für Gespräche und erst recht für Fußpflege zumeist keine Zeit mehr blieb. Hier erkannte Martina Schmidt eine Aufgabe. Sie besuchte eine Fortbildung und lernte dort alles über Krankenbilder, Hygienestandards und vieles mehr. Sie bestand eine Prüfung bei der Industrie- und Handelskammer und schloss als zertifizierte Fußpflegerin ab. „Früher nahm man die Füße erst wahr, wenn Beschwerden auftraten“, sagt sie. „Heute achtet man mehr auf den Körper und die Gesundheit. Manche meiner Klienten möchten sich auch gern ein bisschen verwöhnen lassen.“ Seit Corona erreichen sie zudem vermehrt Anfragen von jungen Männern.

In erster Linie möchte Martina Schmidt zur Erhaltung und Förderung der Fußgesundheit beitragen. Sie behandelt auch Diabetiker und Menschen, die auf Blutverdünner angewiesen sind. „Modischer Na-

gellack und ähnliches sind nicht mein Fall“, erklärt sie. Vielmehr berät sie ihre Klienten, häufiger die Schuhe zu wechseln, möglichst viel barfuß zu laufen und beim Waschen nur milde Seifen zu verwenden und anschließend gut abzutrocknen. Eine professionelle Behandlung sei alle vier Wochen zu empfehlen, bei akuten Problemen auch in kürzeren Abständen. Als Julia Venosa und Sabrina Armbröster ihren Salon „Hairstück“ an der Bahnhofstraße 38 erweiterten, bot sich die Gelegenheit, dort einzuziehen. Der Vermieter unterstützte das Vorhaben, ließ den Zugang barrierefrei umbauen und die Installation neu verlegen. „Ich bin mit Julia und Sabrina eng befreundet und war zunächst nicht sicher, ob wir auch bei der Arbeit harmonieren werden“, sagt Martina Schmidt. „Doch wir sind schon ein richtiges Team geworden. Wir ergänzen uns prima und haben denselben Humor.“

Der Praxisraum mit den hellgrün gestrichenen Wänden ist modern eingerichtet, der Behandlungsstuhl erinnert eher an einen Fernsehsessel. Ihren Klienten möchte sie ein Wohlfühlgefühl vermitteln. „Alles in allem bin sicher, die richtige Entscheidung getroffen zu haben“, sagt Martina Schmidt. „Ich habe erreicht, was ich mir vorgestellt habe und das stimmt mich zufrieden.“ In der Anfangszeit praktizierte sie nachmittags und am Samstagvormittag. Eine Terminvereinbarung (Tel. 0175 1463653) ist erforderlich.

Für alle Interessenten sind das Fußpflegestudio „Schritt für Schritt“ und der Friseursalon „Hairstück“ am Samstag, 13. Dezember, ab 17 Uhr geöffnet. Gemeinsam werden Getränke, Snack und Gespräche angeboten, um sich unverbindlich kennenzulernen.

## Gute Beteiligung

Jede Sekunde brauchen Menschen in Deutschland Bluttransfusionen, nach Unfällen, bei schweren Operationen oder in der Krebstherapie. Blut lässt sich nicht künstlich herstellen, nicht ersetzen, nicht lange lagern. Daher sind Blutspenden sehr wichtig. Beim jüngsten Spendetermin haben sich 95 Freiwillige zur Verfügung gestellt, wie Birgit Stotzka, die Beauftragte des Deutschen Roten Kreuzes in Helpup, mitteilte. Sechs Personen sind erstmalig erschienen. Letztlich konnten 85 Konserven gewonnen werden. „Damit haben wir wieder unser durchschnittliches Aufkommen erreicht“, stellte sie fest. Wie gewohnt fand die Aktion in den Räumen der Kirche am Bahnhof statt. Bei der Gelegenheit konnte Birgit Stotzka sechs Jubiläumsspender ehren. Conny Parschau hat bereits 60 Spenden und Heike Beul 70 Spenden erbracht. Günther Röttges und Walter Knörrich haben sich schon 80 mal beteiligt.



Birgit Stotzka (rechts) gratulierte Heike Beul, Walter Knörrich und Conny Parschau zu einer beachtlichen Anzahl von Blutspenden.

# ZUNDHOLZ GARTENSERVICE

Flame icon

- Sämtliche Baumarbeiten
- Gehölz- und Obstbaumschnitt
- Gartenbau & Gartengestaltung
- Insektenfreundliche/naturahe Gärten
- Stubbenfräsen
- Häcksdienst
- Pflasterarbeiten
- Zaunbau
- Dauerpflege

**Fachbetrieb für Baumarbeiten**

Matthias Brune  
European Tree Worker  
FLL zertif. Baumkontrolleur  
33813 Oerlinghausen  
T: 0 52 02 . 9 17 93 02  
M: 0175 . 8 70 90 34



[www.zundholz-gartenservice.de](http://www.zundholz-gartenservice.de) - [info@zundholz-gartenservice.de](mailto:info@zundholz-gartenservice.de)

### Impressum

Presserechtlich verantwortlich:

Verkehrs- und Verschönerungsverein Helpup, Kamil Gorny (1. Vorsitzender),  
Goldstraße 52, 33813 Oerlinghausen-Helpup, Tel. 01768 4694794,  
E-Mail: [kamil.gorny@allianz.de](mailto:kamil.gorny@allianz.de)

Redaktion:

Knut Dinter, Im stillen Winkel 7, 33813 Oerlinghausen-Helpup, Tel. 05202 1355,  
E-Mail: [pr-dinter@t-online.de](mailto:pr-dinter@t-online.de)

Anzeigen:

Dean Rempel, 33813 Oerlinghausen, Im Elkenkamp 6, Tel. 0176 62721509,  
E-Mail: [dean.rempel@icloud.com](mailto:dean.rempel@icloud.com)

„Helpup“ im Internet:

Druck: InSign, A. und D. Klee, Krentruper Straße 22, 33818 Leopoldshöhe, Tel. 05208 9599800  
[www.helpup.de](http://www.helpup.de)