Nr. 167 · 28. Jahrgang - Juni/Juli 2023
Ausgabe Bielefeld - Zum Mitnehmen -

Monokel

Das Magazin für ein aktives Leben

Treppenlift kostenlos?

Sie erhalten bis zu **4000€ Zuschuss** von der Pflegekasse, wenn Ihnen ein Pflegegrad zugesprochen wurde.
Damit ist ein gerader Treppenlift komplett finanziert.
Vereinbaren Sie ein kostenloses Beratungsgespräch bei Ihnen zu Hause.
Gemeinsam finden wir für Sie die beste Lösung.

WL LIFT SYSTEME GmbH
Tel. 0521 9276 231
Beratung & Service
Herforder Str. 69
33602 Bielefeld
info@wl-liftsysteme.de
www.wl-liftsysteme.de

Liebe Leserinnen und Leser,

wir leben in herausfordernden Zeiten. Umso wichtiger ist es, sich eine Auszeit von den Krisen zu nehmen, den Kopf freizubekommen für andere Gedanken und um Abstand zu gewinnen. Das geht immer noch am besten auf Reisen. Die schönste Zeit des Jahres rückt näher: Urlaub!

Laut einer Studie der BAT-Stiftung für Zukunftsfragen gehen Wissenschaftler davon aus, dass 2023 zu einem Rekord-Reisejahr werden könnte. Zu den traditionell beliebten Reisezielen in der Heimat gehören die Nord- und Ostsee und die bayerischen Alpen. Von den Befragten werden ansonsten Italien, Spanien, Frankreich und Österreich genannt. Eine Wellnessauszeit steht für viele an erster Stelle. Wandern ist der Trendsport für Jung und Alt. Ob im Flachland, im Mittelgebirge oder in den Alpen - als Wanderer tanken Sie neue Kraft und Energie. Es ist hinreichend erforscht, dass Wandern sich äußerst positiv auf Körper und Psyche auswirkt.

Dabei muss es nicht immer in die Ferne gehen. Für Daheimgebliebene können heimische Parks und Gärten oder der eigene Balkon eine echte Wohlfühloase im Alltag sein. Wir haben für Sie aber auch tolle Ausflugstipps vor der Haustür, z.B. Landesgartenschau Höxter (20.04.-15.10.), Waldexkursionen durch den Teutoburger Wald (24.06. und 31.07.) und Tanzfestival Bielefeld (26.06. - 08.07.).

Foto: Chantal Redavi

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen unserer aktuellen Ausgabe und einen schönen (Früh-) Sommer.

Brigitte Sdun
Chefredakteurin
und das gesamte Redaktionsteam

Foto: Sandra Jonek

Foto: Jochen Michael

Foto: Deutschland sicher im Netz e.V.

03 Seniorenrat
10 Jahre sind genug - Abschied und Neuanfang

04 - 06 Was ist los in Bielefeld?
capella hospitalis, 9. Symphoniekonzert, Kino anno dazumal, Tanzfestival Bielefeld, Festival im Vogelviertel, namu Programm Juni/Juli 2023, u.a.

07 Aus der Universität
Forum Offene Wissenschaft, City-E-Bikes

08 Gemeinschaft
Generationen Treff Bielefeld, Meine Mutter ist hier sehr gut versorgt!

09 Service Wohnen
KWA Club: Vielseitigkeit ist unser Programm, Senioren/innen genießen Zeit an der See

10 Schenken und Vererben
Ene, mene, muh und der Erbe, der bist Du!

11 Digitale Kompetenz
Neue Angebote für Senior/ innen vermitteln digitale Kompetenzen und nehmen Berührungsängste

12 Aktiv
Alltags- und Formularlotsen - helfen Menschen in Bielefeld

13 - 14 Nachbarschaft
Helfen ist machbar, Herr Nachbar! - Helfen macht Sinn, Frau Nachbarin!

15 Pflege
Demenzgruppe der Tagespflege, th!nk pink club

16 - 17 Veranstaltungen
60 Jahre Begegnungszentrum Kreuzstraße, Stadtteil-Chor, „GutZuHören“, Altersvorsorge für Angestellte - Im Ruhestand gut versorgt, DRK Zentrum Rüggesiek, Erzählcafé Brackwede, BZ Kreuzstraße

18 - 20 Trauer & Trost
Führungsreihe auf den städtischen Friedhöfen, gemeinsam Kaffeetrinken, Vortrag Trauerarbeit, Begleitung in der letzten Lebensphase

21 - 22 Selbsthilfegruppen
Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bielefeld feiert 25-jähriges Bestehen, Diabetikergesprächskreis - Diabetikertreffen, Projekt zum diabetischen Fußsyndrom

23 Literatur
Daseinsberechtigung, u.a.

24 Bücherecke

Impressum

Herausgeber:
Werk | 2 Werbeagentur
Markus Galla (ViSdP)
Nachtigallenweg 2
33818 Leopoldshöhe
Telefon: 05208-95 05 27
E-Mail: Info@Monokel.eu

Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Angela Härter, Iris Huber, Ulrike Ksol, Beate Koeppe, Brigitte Sdun

Layout & Anzeigen:
Werk | 2 Werbeagentur
Nachtigallenweg 2
33818 Leopoldshöhe
Telefon: 05208-95 05 27
E-Mail: Info@Monokel.eu
www.Monokel.eu

Druck:
Bruns Druckwelt, Minden

Titelfoto:
Merano Flower Festival
Chantal Redavi

Alle Rechte vorbehalten. Ein Nachdruck ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung der Autoren wieder. Service-Leistungen erfolgen ohne Gewähr. Für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos wird nicht gehaftet.

Monokel erscheint zweimonatlich und ist kostenlos im Großraum Bielefeld an ca. 400 Verteilerstellen (Einzelhandel, Verbrauchermärkte, Banken, Apotheken, Krankenkassen, Arztpraxen, Behörden, städtische Einrichtungen, Bürgerberatung Bielefeld, Krankenhäuser, Universität Bielefeld, Stadtsportbund, diverse lokale Sport- und Freizeitvereine, Kirchengemeinden, Caritas, Diakonie, die AWO, DRK, Seniorenclubs, Begegnungsstätten sowie karitative Einrichtungen) erhältlich.

Die nächste Ausgabe Monokel Bielefeld erscheint am: 04. August 2023

Seniorenrat der Stadt Bielefeld

Aktionen - Informationen - Berichte

10 Jahre sind genug

Liebe Bielefelder Seniorinnen und Senioren!

Im Mai 2013 habe ich meinen ersten Artikel für Monokel geschrieben, und zwar für die Ausgabe Nr. 107 Juni/Juli 2013. Der Titel des Artikels lautete „Seniorenrat kämpft um Leistungen für offene Seniorenarbeit“.

In den vergangenen 10 Jahren habe ich zweimonatlich in Monokel über die vielfältigen Aufgaben des Seniorenrates berichtet, um Sie über dessen Arbeit auf dem Laufenden zu halten. Dabei spannte sich der Themenbogen von regionaler und überregionaler Politik, über Verwaltungsthemen bis hin zu Themen der Stadtgesellschaft. Die Themen konnten aktuell sein, z.B. Schließung von Bürgerberatungsstellen oder immer wiederkehrend, z.B. Öffentliche Toiletten in Bielefeld oder Mangel an Hausärzten. Ich hoffe, durch die Berichte sind Sie stets gut informiert worden und Sie haben sie mit Interesse gelesen.

Nach nunmehr 10 Jahren möchte ich den Stab weiterreichen an Frau Monika Gebhart, seit 2021 stellvertretende Vorsitzende des Seniorenrates. Ich wünsche Frau Gebhart viel Erfolg bei ihrer Arbeit für Monokel.

Ihnen allen danke ich für Ihr Interesse und Ihre Treue in den vergangenen Jahren und wünsche Ihnen für die Zukunft alles Gute, und bleiben Sie gesund.

Iris Huber
Mitglied des Seniorenrates

Abschied und Neuanfang

Wir möchten uns ganz herzlich bei Ihnen, liebe Frau Huber, für die jahrelange tolle Zusammenarbeit und für Ihr Engagement in der Redaktion Monokel bedanken. Sie haben hervorragende Arbeit geleistet. Mit Ihrer praxisbezogenen aktuellen Berichterstattung über alter(n)sspezifische Themen, über die Bedürfnisse und Bedarfe älterer Menschen, für die sich der Seniorenrat der Stadt Bielefeld einsetzt, haben Sie unsere Leserschaft erreicht und bestens informiert.

Wir freuen uns, dass Frau Monika Gebhart zukünftig die Berichterstattung über die Aktivitäten des Seniorenrates in unserem Magazin übernehmen wird.

Das Monokel-Team

Liebe Leserinnen und Leser,

zunächst einmal danke ich Frau Huber herzlich für ihre regelmäßige und umfassende Berichterstattung über die Arbeit des Seniorenrates.

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser möchte ich mich als Nachfolgerin gerne vorstellen: Seit März 2021, dem Beginn der Legislaturperiode, bin ich Mitglied und stellvertretende Vorsitzende des Seniorenrates der Stadt Bielefeld.

Der Seniorenrat weckte mein Interesse, weil es sich um ein parteienunabhängiges Gremium handelt und Einblick in die politische Arbeit einer Kommune ermöglicht.

Die Tätigkeit in diesem Gremium und die Herausforderungen der verschiedenen Themen erfahre ich als Bereicherung. Besonders interessiert mich die Entwicklung in den Quartieren. Die Förderung von Vernetzungen in den Stadtteilen trägt zu einem guten und attraktiven Leben für alle bei. Für ein verständnisvolles Miteinander und gegenseitige Unterstützung halte ich Quartiersarbeit für unerlässlich.

Mein redaktionelles Bestreben ist es nun, Sie, liebe LeserInnen ebenso wie es bisher Frau Huber praktizierte, weiterhin auf der Seite 3 dieser Zeitschrift über die Aktivitäten und Vorhaben des Seniorenrates zu informieren. Ich freue mich auf diese neue Aufgabe.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Monika Gebhart

5 JAHRE ohrginal
TOP 100 AKUSTIKER 2023/2024
ohrginal® hörakustik | rita zeuner

Kennen Sie das?

Sie Überhören das Telefon oder die Klingel?

Familienmitglieder oder Nachbarn beschweren sich über den zu lauten Fernseher bzw. das zu laute Radio?

Sie haben verstärkt das Gefühl, dass Ihre Gesprächspartner nuscheln?

Sie haben Probleme, Ihrem Gesprächspartner in der Gruppe zu folgen?

Wenn Sie mindestens zwei Fragen mit **JA** beantwortet haben, melden Sie sich für Ihren **kostenlosen Hörtest**. Bei Bedarf, finden wir eine passende Lösung um Ihre Lebensqualität wieder zu verbessern.

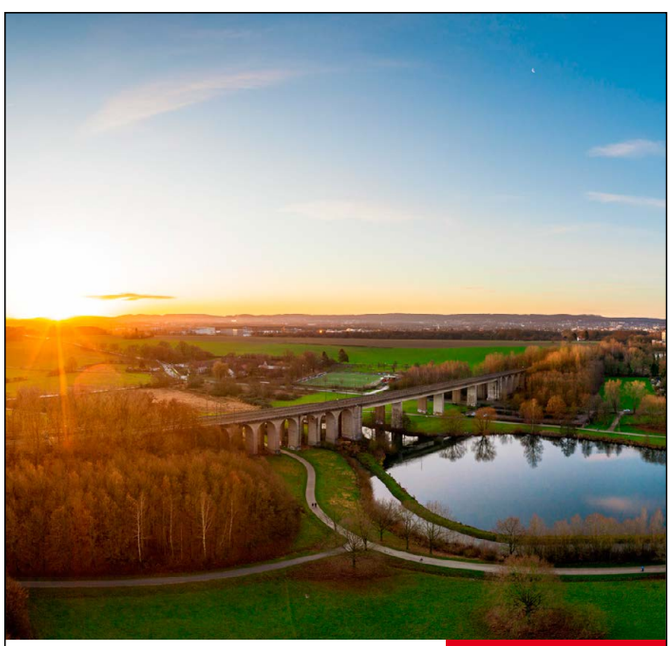
ohrginal hörakustik rita zeuner | Vilsendorfer Str. 4 | 33739 Bielefeld
05206/9988762 info@ohrginal.de www.ohrginal.de
Ohrginal Hörakustik

Kuchen und Spiele beim Sonntagscafé

Das Betheler Begegnungszentrum Prießallee, Prießallee 34, lädt am **Sonntag, 11. Juni 2023, von 15:00 bis 17:00 Uhr** zu Kaffee, Kuchen und Spielen ein. Das inklusive Angebot findet **zukünftig immer am zweiten Sonntag im Monat** statt. Es wird ein geringer Kostenbeitrag erhoben.

Das Begegnungszentrum in der Prießallee 34 ist ein Stadtteilangebot mit vielfältigen Angeboten für Menschen mit und ohne Einschränkungen von Bethel.regional in Bielefeld.

Weitere Infos unter: Tel. 239 99 02 oder per E-Mail an begegnung.mitte-ost@bethel.de



Weil's um mehr als Geld geht!

Ein Konto bei der Sparkasse Bielefeld: Nicht nur eine Entscheidung für ein Finanzinstitut, es ist auch eine Entscheidung für die Region.

www.sparkasse-bielefeld.de

capella hospitalis

am Städtischen Klinikum Bielefeld Mitte

Juni/Juli 2023

Mo. 05.06. Jour fixe Cooperativa Neue Musik
20:00 Uhr, Wie beeinflusste Wagners „Parsifal" Claude Debussy?
Referent: Jörn Buldmann, Sopran: Felicitas Jacobsen
Klavier: Djamilija Keberlinskaja-Wehmeier

Mi. 07.06. Lachyoga nach Dr. Madan Kataria
19:00 Uhr, Leitung: Andrea Betke

So.11.06. Klang und Poesie - Musikperformance
18:00 Uhr SEHNAOUI/TURNBALL + Willem Schulz
Sharif Sehnaoui: acoustic guitar, objects
Willem Schulz: Cello; Jos Turnbull: tombak, zarb, reqq, sticks

Mo. 12.06. Lebenskunst - Lebensthemen kreativ gestalten
12:00 Uhr, Leitung: Andrea Karle - Anmeldung: a.karle@aol.de

Fr. 16.06. Achtsames Gespräch - Offener Gesprächsaustausch
18:30 Uhr, Leitung: Thorsten Sureck, Janna Miller
Anmeldung/Info: kontakt@menschenstaerken.eu

Mo. 19.06. Lebenskunst - Lebensthemen kreativ gestalten
12:00 Uhr, Leitung: Andrea Karle - Anmeldung: a.karle@aol.de

Mi. 21.06. Lachyoga nach Dr. Madan Kataria
19:00 Uhr, Leitung: Andrea Betke

Mo. 26.06. Lebenskunst - Lebensthemen kreativ gestalten
12:00 Uhr, Leitung: Andrea Karle - Anmeldung: a.karle@aol.de

So. 02.07. Klangwerkstatt - Didgeridoo
11:00 Uhr, Leitung: Ekkehard Voigt

Mo. 03.07. Lebenskunst - Lebensthemen kreativ gestalten
12:00 Uhr, Leitung: Andrea Karle - Anmeldung: a.karle@aol.de

Mo. 03.07. Jour fixe Cooperativa Neue Musik
20:00 Uhr, Werkstatt-Gespräch: Arbeiten der letzten Zeit vorgestellt von Sidney Corbett, Prof. für Komposition an der Musikhochschule Mannheim

Mi. 05.07. Lachyoga nach Dr. Madan Kataria
19:00 Uhr, Leitung: Andrea Betke

Mo. 10.07. Lebenskunst - Lebensthemen kreativ gestalten
12:00 Uhr, Leitung: Andrea Karle - Anmeldung: a.karle@aol.de

So. 16.07. Qigong - in Bewegung zur Ruhe kolmmen
11:00 Uhr, Qigong verbindet langsame, fließende Bewegungen mit Atmung und Vorstellungskraft
Leitung: Susanne Schmitt, Anmeldung bis 15.07.2023
Tel. 0521/285831 oder info@schmitt-susanne.de

Mo. 17.07. Lebenskunst - Lebensthemen kreativ gestalten
12:00 Uhr, Leitung: Andrea Karle - Anmeldung: a.karle@aol.de

Mi. 19.07. Lachyoga nach Dr. Madan Kataria
19:00 Uhr, Leitung: Andrea Betke

Mo. 24.07. Lebenskunst - Lebensthemen kreativ gestalten
12:00 Uhr, Leitung: Andrea Karle - Anmeldung: a.karle@aol.de

Mo. 31.07. Lebenskunst - Lebensthemen kreativ gestalten
12:00 Uhr, Leitung: Andrea Karle - Anmeldung: a.karle@aol.de

capella hospitalis
Teutoburger Str. 50 - 33604 Bielefeld

Kino anno dazumal

7. Kinderkonzert

Stummfilme, in Schwarz-Weiß? Das mag 2023 sehr antik und vielleicht auch langweilig klingen. Weit gefehlt, zumal der Musik in den Anfängen des Films eine zentrale Bedeutung zukam. Die Bielefelder Philharmoniker werden unter der Leitung des Bielefelder Komponisten und Dirigenten Bernd Wilden zu ausgewählten Stummfilmen Jung und Alt ein Kinoerlebnis wie vor einhundert Jahren bescheren. Musikalische Leitung und Komposition Bernd Wilden, mit den Bielefelder Philharmoniker. Empfohlen ab 5 Jahren

So. 18.06. um 11:00 Uhr
im Stadttheater Bielefeld

Jazz im Konzerthaus

BiPhil feat. Lindgren & Beasley

Di. 20.06. um 20:00 Uhr
Rudolf-Oetker-Halle, Großer Saal

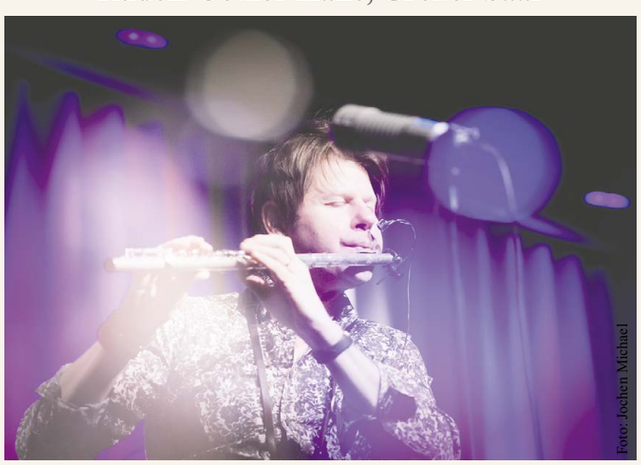


Foto: Jochen Michael

Mit einem fulminanten Jazz-Abend beschließt der schwedische Multiinstrumentalist Magnus Lindgren gemeinsam mit den Bielefelder Philharmonikern die Saison 2022/23. Eigens für diesen besonderen Sommerabend in Bielefeld arrangieren Lindgren und Komponist, Pianist und Produzent John Beasley ein neues Werk für großes Orchester und Band.

Sinfonic Rock in Concert

Musik- und Kunstschule Bielefeld

Do. 15.06. / Fr. 16.06. / Sa. 17.06.2023
jeweils 19:30 Uhr in der Rudolf-Oetker-Halle, Großer Saal

An drei Abenden präsentiert ein riesiges Ensemble - bestehend aus Symphonieorchester, Chor, Rockband und mehr - eigens für dieses Konzert kreierte Arrangements von Johannes Strzyzewski, Direktor der Musik- und Kunstschule. Verschiedene Musikstile verschmelzen dabei zu einem gigantischen Sound.

9. Symphoniekonzert

Haydn / Hartmann / Mozart

Fr. 09.06. um 20:00 Uhr und So.11.06. um 11:00 Uhr
Rudolf-Oetker-Halle, Großer Saal

Foto: Giorgia Bertazzi

In bester Konzertmeisterinnentradition leitet die Violinistin Antje Weithaas Haydns Londoner Symphonie Nr. 95 und Mozarts ohrwurmträchtige g-Moll-Symphonie KV 550. Nicht nur das - als Herzstück des Konzerts spielt sie Karl Amadeus Hartmanns Concerto funebre, sein bekenntnishaftes Violinkonzert aus dem Jahr 1939.

Tanzfestival Bielefeld 2023

Workshops und Finale

Festival: 26.06. - 08.07. Rudolf-Oetker-Halle
Finale am Sa. 08.07. um 20:30 Uhr Rudolf-Oetker-Halle

Das Tanzfestival bietet tanzbegeisterten Bürger:innen qualifizierten Tanzund Choreografie-Unterricht von internationalen Dozent:innen in mehreren Tanzstudios, die eigens für das Festival in der Rudolf-Oetker-Halle eingerichtet werden. Das detaillierte Programm finden Sie unter www.tanzfestivalbielefeld.de

Sparrenburgfest holt das Mittelalter nach Bielefeld

Vom 28. bis 30. Juli 2023 gibt es Ritter, Schaukämpfe und Marktstände vor historischer Kulisse

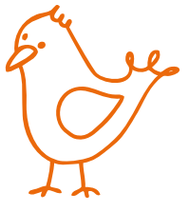
Schwertkämpfer und Burgfrauen schlagen an der Bielefelder Sparrenburg wieder ihre Zelte auf. Vom 28. bis 30. Juli 2023 bietet das Bielefelder Sparrenburgfest auch in diesem Sommer Gelegenheit für eine Zeitreise ins Mittelalter. Mit großer Liebe zum Detail lassen vielerlei Akteure das Mittelalter auferstehen: Aufwendige Kostümierung, höfisches Schauspiel und bunte Marktstände sorgen für historische Atmosphäre auf der Sparrenburg - nur wenige Gehminuten vom Stadtzentrum entfernt.

Foto: Sarah Jonek

An allen drei Festtagen erwartet die Menschen aus Bielefeld und Ostwestfalen-Lippe außerdem ein abwechslungsreiches Musikprogramm, das mit sanfter Harfe und mitreißendem Dudelsack die Klänge des einstigen Burglebens wiedererweckt.

Festival im Vogelviertel

Musik & Worldfood im kuks



Pulsierend, farbenfroh und klangvoll: Das Festival im Vogelviertel entführt in außergewöhnliche Soundlandschaften aus dem Nahen Osten und bringt Menschen aus verschiedenen Kulturen zusammen. Drei Ensembles präsentieren unter freiem Himmel das spannende Zusammenspiel von Orient und Okzident - von traditionellen Arrangements bis zu atmosphärischer Elektronik.

Das 2022 gegründete **Meyjana Trio** greift verschiedene Musiktraditionen aus dem Irak, Iran, der Türkei, Aserbaidschan, Syrien und dem Balkan auf und verbindet diese mit Elementen europäischer Klassik. Daraus entsteht etwas Neues und Einzigartiges. Mal melancholisch, bewegend, energetisch, mal unbeschwert und fröhlich.

Ostad Mikail Aslan zählt zu einem der beliebtesten kurdischen Musiker und ist auch hierzulande nicht zuletzt durch einige Auftritte in Radio und Fernsehen bekannt geworden. Im Fokus des **Mikail Aslan Ensembles** steht die zazaische Musik, aus der sich ganz selbstverständlich Bezüge zur alevitischen, armenischen, persischen und türkischen Musikkultur ergeben. Mit Folk-, Jazz- und Klassikklängen überwindet das Ensemble spielerisch Grenzen.

Coma präsentieren mit Gesang, Violine, Gitarre und Oud ihre Interpretation von Electronic Oriental Music: hier treffen treibende Techno-Beats auf orientalische Melodien. Das in Dresden beheimatete Bandprojekt erzeugt atmosphärische Soundlandschaften mit energetischen Rhythmen und kraftvollen Basslines, die zum Tanzen und Träumen einladen.

Für kulinarischen Genuss sorgen gemeinnützige Vereine und Initiativen mit internationalen Spezialitäten. Der Eintritt ist frei.

Programm

17.00 Uhr Einlass
18.00 Uhr Meyjana Trio | Tradition meets modern
19.30 Uhr Mikaîl Aslan Ensemble | Sounds from Euphrates
21.15 Uhr Coma | Electronic Oriental Music

Anfahrt mit ÖPNV - Stadtbahn: Linie 4 bis „Sieker Mitte“ | Bus: Linie 21/22 bis „Am Stauteich“ - Parkmöglichkeiten sind vorhanden
Kultur- und Kommunikationszentrum Sieker (kuks)
Meisenstraße 65, 33607 Bielefeld

Stadtteil-Frühstück

Samstags gemeinsam frühstücken

Bei einem „Frühstück im Stadtteil“ im Betheler Begegnungszentrum Prießallee, Prießallee 34, können Menschen mit und ohne Einschränkungen **jeden zweiten Samstag im Monat von 09.00 bis 11.30 Uhr** gemeinsam frühstücken und nette Gespräche führen. Das nächste Frühstück findet am 10. Juni statt. Eingeladen sind alle Bürgerinnen und Bürger des Stadtteils. Es wird ein geringer Kostenbeitrag erhoben.
Im wohnortnahen Begegnungszentrum bietet Bethel.regional allen Bewohnern des Wohnquartiers vielfältige Kontakt-, Freizeit-, Kultur- und Beratungsangebote an.

Nähere Infos unter: Tel. 0521-2399902 oder per E-Mail: begegnung.mitte-ost@bethel.de

namu Programm Juni/Juli 2023

Kreuzstraße 20 - 33602 Bielefeld - Tel: 0521-51 67 34

Freier Tag für Senioren: Mittwoch 07.06. und 05.07.2023
Im Naturkunde-Museum ist für Senioren ab 65 Jahren am ersten Mittwoch jeden Monats der Eintritt frei!

Sonderausstellung „Versteinertes Wetter“ noch bis 13.08.2023
Kaum etwas beeinflusst uns so stark wie das Wetter - und auf kaum etwas haben wir selbst so wenig Einfluss. Unser Wohlbefinden hängt entscheidend vom Wetter ab. Das Wetter hat Kriege entschieden und ganze Kulturen vernichtet. Nachrichten ohne aktuellen Wetterbericht sind heutzutage undenkbar. Aber: Was wissen wir eigentlich über das Wetter der Vergangenheit? Historische Aufzeichnungen dazu reichen allenfalls ein paar Jahrtausende zurück. Über Hunderte von Millionen Jahren können dagegen Steine Daten speichern. Genau genommen sind Steine das größte Wetterarchiv der Erde.

Samstag 24.06. und Montag 31.07.2023, 10.00 - 12.30 Uhr
Waldexkursionen - Auf Entdeckungsreise durch den Teutoburger Wald
Der Wald ist Heimat und Rückzugsgebiet zahlreicher Tier- und Pflanzenarten und bietet dem Menschen neben der forstwirtschaftlichen Nutzung eine Vielzahl an Erholungsmöglichkeiten. So steigert ein Waldspaziergang nachweislich das menschliche Wohlbefinden. Während dieser kleinen Sommerexkursion sollen sich die Teilnehmenden näher mit dem Ökosystem Wald beschäftigen. Dabei kann allerhand Spannendes und Wissenswertes über die Lebensgemeinschaft des heimischen Teutoburger Waldes erfahren werden. Außerdem soll der Frage nachgegangen werden, wie die vielfältige menschliche Nutzung mit dem Naturschutz zu vereinen ist. Erwachsene mit Kindern ab 6 Jahren
Treffpunkt: Parkplatz Eingang Bürgerwald, neben Zufahrt ZIF

Montag 24.07. - Freitag 28.07.2023, täglich 13.00 - 15.00 Uhr
Zeichenworkshop - Tierisch gern zeichnen
Jugendliche ab 10 Jahre und Erwachsene als Begleitpersonen
Kinder, Jugendliche und Erwachsene als Begleitpersonen, die gerne naturalistisch zeichnen (lernen) wollen, können in diesem Intensivkurs an fünf aufeinanderfolgenden Tagen das Zeichnen von unterschiedliche Formen und Strukturen von Schmetterlingen, Felltieren, Schnecken oder Muscheln, Pflanzen oder Steinen mit Bleistift ausprobieren. Die Voraussetzungen hat jede/r, der oder die ein kleines „i“ zeichnen kann, zusätzlich braucht es nur ein paar Regeln, etwas Geduld und Übung.
Treffpunkt: Verwaltung, Adenauerplatz 2
Anmeldung: erforderlich unter Tel. 0521-51-6734
Leitung: Dipl.-Des. Imke Brunzema

Für alle Veranstaltungen Anmeldung erforderlich unter Tel. 0521-51-67 34

Mitglied werden im
SOZIALVERBAND VdK
NORDRHEIN-WESTFALEN
Kreisverband Bielefeld
Tel.: 0521-60 60 9 · Email: kv-bielefeld@vdk.de
Bitte besuchen Sie unsere Homepage www.vdk.de/kv-bielefeld

Forum Offene Wissenschaft

der Universität Bielefeld

Friedenswille und Kriegsbereitschaft - wo steht die Bundesrepublik?

Vortragsreihe der Universitätsgesellschaft und der Universität Bielefeld in Zusammenarbeit mit der Kontaktstelle Wissenschaftliche Weiterbildung. Vom 03. April bis 10. Juli 2023
Montags, 18.15 - 19.45 Uhr, in H4 in der Universität Bielefeld

12.06.2023 Krieg ist keine Alternative
Positionen der Friedensbewegung(en) - Dr. Falk Pingel, Bielefeld

19.06.2023 Sind ökonomische Interessen Kriegstreiber oder fördern sie friedlichen Wettbewerb und Ausgleich? - Ergebnisse der Friedensforschung - Prof. Dr. Michael Brzoska, Institut für Friedensforschung und Sicherheitspolitik an der Universität Hamburg (Senior Research Fellow)

26.06.2023 Krieg und Gewalt - Sicherheit und Frieden: Welchen Beitrag leistet die politische Theorie zur Bewältigung der aktuellen Krise? Prof. Dr. Andreas Vasilache, Sozialwissenschaftliche Europaforschung, Universität Bielefeld

03.07.2023 Zivilgesellschaft im Krieg. Zur Rolle des Westens im Ukraine Krieg aus kriegsgesellschaftstheoretischer Sicht - Prof. em. Dr. Volker Kruse, Geschichte der Soziologie und Theorie, Universität Bielefeld

10.07.2023 Zeitenwende. Was bedeutet die Zuspitzung der internationalen Lage und die neue Rüstungspolitik für die Bundesrepublik? Dr. Henning de Vries, Internationales Forschungs und Dokumentationszentrum Kriegsverbrecherprozesse (ICWC), Universität Marburg

City-E-Bikes

Sieben von elf Pedelecs sind gut

Die Stiftung Warentest prüfte neun Stadtflitzer mit Mittelmotor und zwei Modelle mit Frontantrieb. Das teuerste Rad überzeugt insgesamt am meisten, aber sechs günstigere Modelle erhalten ebenfalls das Testurteil Gut. Eins der Frontantrieb-Räder ist mangelhaft.

Die getesteten Modelle mit Mittelmotor und integriertem Akku sind - obwohl sie zu den günstigeren der jeweiligen Anbieter gehören - mit Preisen von 2.580 bis 3.850 Euro recht teuer. Zum Vergleich wurden aber auch zwei Räder von Zündapp und Telefunken für je 1.100 Euro geprüft. Sie sind nicht nur deutlich günstiger, sondern auch deutlich einfacher ausgestattet: mit Frontmotor, mechanischen statt hydraulischen Bremsen und einem Akku, der nicht im Rahmen verborgen ist.

In Praxistest und Prüflabor mussten alle elf E-Bikes Fahrverhalten, Alltagstauglichkeit sowie ihre Sicherheit unter Beweis stellen. Trotz manch kleiner Schwächen erfüllen die neun Bikes mit Mittelmotor ihren Zweck als City-Flitzer für den Alltag. Testsieger ist das teuerste geprüfte Modell. Wer allerdings ein paar unpraktische Details in der Handhabung in Kauf nimmt, bekommt auch schon für 2600 Euro ein gutes City-E-Bike. Die beiden 1.100-Euro-Pedelecs von Telefunken und Zündapp können jedoch nicht mithalten: Das Telefunken fällt beim Bremstest durch und bei beiden Rädern erschwert die einfache Sensorik des Frontmotors ein sicheres Handling.

Die ausführlichen Testergebnisse der City-E-Bikes finden sich in der Juni-Ausgabe der Zeitschrift test und unter www.test.de/e-bikes.

electroplus küchenplus MALZ FÜR MICH. VOR ORT. VOM FACH. 6x in OWL

HAUPTSITZ: Miele STORE
33739 Bielefeld
Jöllenbecker Str. 534
Fon: 05206 5777

HAUSGERÄTE | KÜCHEN
KÜCHENMODERNISIERUNG
KUNDENDIENST

Miele PROFESSIONAL
24/7 GEWERBEHOTLINE
RUND UM DIE UHR
0800 0227799

E-Mail: info@malzhausgeraete.de
www.electroplus-malz.de

33604 Bielefeld
Oelmühlenstr. 81-87
Fon: 0521 928270

32760 Detmold
Hornsche Str. 105
Fon: 05231 50200

32052 Herford
Goebenstraße 20
Fon: 05221 7602060

32108 Bad Salzuflen
Krumme Weide 32
Fon: 05222 98973

32657 Lemgo
Bruchweg 50
Fon: 05261 779960

WhatsApp
05231 50200

KANZLEI LINKENBACH & KOLLEGEN
RECHTSANWÄLTE · FACHANWÄLTE · NOTAR

Kanzlei Bad Salzuflen [2]
im Haus Brandes´sche Apotheke von 1621
Am Markt 38 · 32105 Bad Salzuflen
Telefon 05222-94 43 888
E-mail: kanzlei@linkenbach.com · www.linkenbach.com

Kanzlei Bielefeld-Jöllenbeck [1]
Spezialkanzlei für Erbrecht und Vorsorge
Dorfstraße 28 · 33739 Bielefeld (Geschäftsstelle des Notars)
Telefon 05206-91 55-0 · Telefax 05206-87 67

Kanzlei Nordpark [2]
Beratungs- und Vorsorgezentrum
Jöllenbecker Str. 132 · 33613 Bielefeld
Telefon 0521-96 20 75 20 · Telefax 0521-96 20 75 22
Parkplatzzufahrt über Bremer Str. 5 A
U-Bahn Haltestelle Nordpark

RA und Notar Jörg-Christian Linkenbach
Fachanwalt für Erbrecht · Fachanwalt für Steuerrecht
zert. Testamentsvollstrecker (DVEV) · Fachanwalt für Arbeitsrecht

Tätigkeitsschwerpunkte
Gestaltendes Erbrecht (insbes. steuergünstige Erbfolge)
Streitiges Erbrecht (insbes. Erb- und Pflichtteilsansprüche)
Verwaltung (Testamentsvollstreckung, Nachlassverwaltung)
Erbschaftsteuerrecht, Erbschaftsteuererklärungen
Steuerstrafrecht (insbes. Selbstanzeigen, Auslandsvermögen)
Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen
Arbeitsrecht (insbes. Kündigungsschutz)
Grundstücks- und Immobilienrecht

[1] Geschäftsstelle Notar Linkenbach · [2] anwaltliche Zweigstelle RA Linkenbach

Generationen Treff Bielefeld

Markgrafenstraße 7 - 33602 Bielefeld
Telefon 0521-56 01 462 - www.gt-bielefeld.de

Frühstücksbuffet mit Vortrag
jeden 2. Dienstag im Monat
von 9.00 - 11.30 Uhr.
Ausnahme ist möglich. Anmeldung unbedingt erforderlich unter Tel. 0521-56 01 462 (Frau Faupel)

Di. 13.06.2023 Vortrag von Schwester Ingrid Hufnagel
„Die Lebensgeschichte von Elly Heuss-Knapp“

Di. 11.07.2023 Bildervortrag von Herrn Fischbach
„Eine Rundtour im Elsaß“

Spielegruppe
jeden Dienstag von 15.00 - 17.00 Uhr
Infos Tel. 0521-96 75 894 (Frau Härter)
oder Tel. 0521-56 01 462 (Frau Faupel)

Wanderungen
Am 1. und 3. Donnerstag im Monat
Infos über Treffpunkt und Wegstrecke unter Tel. 0521-55 73 1102 (Herr Ostermann) oder Tel. 0521-219 63 (Frau Herpel)

Computer
Computerkurse mit dem Laptop für Einsteiger und Fortgeschrittene und Schulungen für die Bedienung von Smartphone und Tablet und Klärung von speziellen Fragen.
Infos bei Herrn Landwehr Tel. 0521-12 22 60

Sprachen
Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene in Englisch und Französisch in kleinen Gruppen.
Infos unter Tel. 0521-56 01 462 (Frau Faupel)

SÜDAPOTHEK
IM MARKTKAUF
GUTSCHEIN
10 % Rabatt*
auf ein Produkt Ihrer Wahl aus unserem nicht verschreibungspflichtigen, vorrätigen Sortiment.
Gültig bis 31.07.2023
Öffnungszeiten:
Montag - Samstag
08.00 - 20.00 Uhr
*Gilt nicht für Aktionsangebote. Keine Doppelrabattierung möglich.
Süd Apotheke im Marktkauf
Artur-Ladebeck-Str. 81 · 33617 Bielefeld
Telefon: 0521-15 90 0
www.suedapo-bielefeld.de

- PR-Text-

„Meine Mutter ist hier sehr gut versorgt!“

Die Tagespflege in der Wilbrandstr. 19a bietet qualifizierte Betreuung und spürbare Entlastung für Angehörige

Viele Angehörige sind beruhigt, wenn ihre zu pflegenden Angehörigen die Tagespflege in der Wilbrandstraße besuchen. Statt Vereinsamung erfahren die Besucher*innen hier Einbindung und Struktur, für die Angehörigen bedeutet das eine Entlastung bei der oft vorhandenen Doppelbelastung und mehr Zeit für eigene Bedürfnisse und Aufgaben. In Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft werden dazu noch einmal monatlich ein Gesprächskreis zum Austausch und regelmäßige kostenlose Schulungen angeboten.

Zur weiteren Information hier ein typischer Tagesablauf in der Tagespflege: Die Besucher*innen werden montags bis freitags mit einem Fahrdienst abgeholt bzw. von Angehörigen gebracht. Sind um 9.00 Uhr alle Tagesgäste eingetroffen wird gemeinsam gefrühstückt. Anschließend stehen in der Morgenrunde Singen, Erzählen, Spaziergänge, Körper- und Sinneserfahrungen auf dem Programm. Nach dem Mittagessen können sich die Besucher*innen in einem der Ruheräume erholen. Mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken geht der Tag gegen 16.00 Uhr zu Ende.

Ziel der Tagespflege ist es, ältere Menschen tagsüber zu betreuen, um ihnen damit zu ermöglichen, trotz Pflegebedürftigkeit in ihrem gewohnten Umfeld wohnen bleiben zu können. Die Anzahl der Besuchstage ist individuell vereinbar. Ein Probetag zum Kennenlernen wird angeboten. Das sechsköpfige Team besteht aus Pflegekräften und Pädagoginnen und leistet diese Arbeit für maximal 12 Tagesgäste.

Weitere Informationen, auch die Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten betreffend, erhalten Sie von den Mitarbeiterinnen unter der Telefonnummer 0521-286055 oder im Internet unter www.tageshaus-bielefeld.de.

Aktuell kann die Tagespflege in der Wilbrandstr. 19a noch neue Besucher*innen aufnehmen.

… am Leben teilnehmen
in der gerontopsychiatrischen
Tagespflege Wilbrandstraße
• Zuhause in gewohnter Umgebung leben • Tagsüber gut betreut und versorgt sein • Eine Entlastung für die Angehörigen
Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne!
(0521) 28 60 55
www.tageshaus-bielefeld.de
Das Tageshaus
Selbstbestimmt • Leben im Alter

- PR-Text-

KWA Club: Vielseitigkeit ist unser Programm

Stark im Verbund - KWA Caroline Oetker Stift

Was ist der KWA Club? Der KWA Club bietet der älteren Generation Freizeitangebote, ein abwechslungsreiches kulturelles Veranstaltungsprogramm, Reisen und Geselligkeit, Beratung Unterstützung und Entlastung - orientiert an Ihrer ganz persönlichen Lebenssituation. Werden Sie Mitglied in der KWA Welt und nutzen Sie alle Möglichkeiten, die Ihnen KWA Club, das Caroline Oetker Stift und die KWA Wohnstifte bieten. Mitglieder von KWA Club sind deutschlandweit in allen KWA Wohnstiften willkommen.

Sie haben Interesse? Dann rufen Sie uns gerne an unter Tel. 0521 5829-0 oder schreiben Sie uns eine Mail an cos-club@kwa.de.

Weitere Angebote im KWA Club in Bielefeld

Freizeit und Urlaub

- Abwechslungsreiche, niveauvolle Aktivitäten im Caroline Oetker Stift - nur für Bewohner und KWA Club Mitglieder: Theater, Vorträge, Kreativkurse und vieles mehr
- Einladungen per Post zu Veranstaltungen im Caroline Oetker Stift
- KWA Reisen an ausgewählt schöne Ziele

Genuss und Ernährung

- Mittagessen und Cafébesuch im Caroline Oetker Stift
- Kulinarische Veranstaltungen und Feste im Jahreskreis
- Zahlreiche Partner von KWA Club in der Region sowie deutschlandweit an den KWA Standorten bieten Clubmitgliedern günstige Konditionen und individuell angepasste Serviceleistungen in den Bereichen Mode, Wellness und Sport, Kultur und Touristik, Gastronomie, Lebensmittel, Sicherheit, Technik u.v.m.

Gesundheit und Wellness

- Nutzung des Schwimmbads
- Sportangebote wie Gymnastik, Kraft- und Balance-Training

Beratung und Begleitung

- Beratung zum Thema Wohnen im Alter
- Pflegeberatung durch Fachkräfte

KWA Caroline Oetker Stift
Hochstrasse 2, 33615 Bielefeld, Tel.: 0521-58 290

RAUMAUSSTATTUNG EWERT E.K.
INHABERIN S. ERNST
Gardinen | Polstermöbel | Teppichböden und Bodenbeläge
Reinigungsservice | Sonnenschutz | Geschenkartikel
Am Brodhagen 119 · 33613 Bielefeld · Tel. 0521-89 000 3
www.Raumausstattung-EWERT.de

KWA CAROLINE OETKER STIFT kwa.de

Unsere Kulturhighlights Juni/Juli 2023

5. Juni **Paris – ein Fest fürs Leben**
mit Stephan Schäfer (Lesung)
und Alexander Pankov (Akkordeon)

22. Juni **Ecos de México**
Konzert mit dem Pianisten Robert Aust

10. Juli **Meisterwerke der Klassik und Romantik**
Konzert mit der Pianistin Gerlint Böttcher

Beginn: jeweils 16 Uhr **Eintritt:** 8 Euro pro Person

Anmeldung und Informationen unter **0521 58 29-0**

KWA Caroline Oetker Stift
Hochstraße 2, 33615 Bielefeld

AWO-Tours /Senioren*innen genießen Zeit an der See

Den Urlaub in Gesellschaft verbringen ist das Motto jeder Fahrt. Die Freizeit kann mal aktiv und kreativ gestaltet werden aber auch total entspannt sein. Alle Ziele an der See sind sehr beliebt und ermöglichen für die Gesundheit eine gute Erholung. Außerdem gibt es Zeit für eine Pause vom Alltag. Der Aspekt der Gesundheit steht immer mehr im Mittelpunkt. Die freien Tage tragen dazu bei, das Körper, Geist und Seele wieder im Einklang sind. Unsere Reiseziele an der Nord- und Ostsee sind handverlesen und genauso individuell und vielfältig wie die Reisenden - profitieren sie von unseren Erfahrungen. Bei der Auswahl der Hotels wird auf speziell seniorenfreundliche Ausstattung geachtet sowie kurze Wege in die Innenstadt oder zum Strand. Im Herbst stehen wieder viele Ziele an der deutschen Küste zur Auswahl - von der Ostseeinsel Rügen bis zur Nordseeinsel Juist. Die Insel Wangerooge kann man in Verbindung mit einem Seniorentanzworkshop genießen und nach Büsum geht die diesjährige Abschlussfahrt. Ehrenamtliche Reisebegleitungen sind von Anfang bis zum Ende der Reise mit dabei. Sie sorgen in Notfällen für Hilfe und informieren Angehörige bei Notwendigkeit. Vielseitige Aktivitäten werden von den Reisebegleitungen gestaltet, damit jede Reise ein Erlebnis wird und zuhause noch lange über die Reise berichtet wird und die Erinnerung daran lebt. Reisekataloge und detaillierte Informationen zu allen Reisezielen sind erhältlich bei AWO Tours, Tel. 0521-52089-13 (Frau Hümpel)

-Anzeige-

Schenken und Vererben mit Sinn und Verstand

von Jörg-Christian Linkenbach, Rechtsanwalt und Notar, Fachanwalt für Erbrecht und Steuerrecht, zertifizierter Testamentsvollstrecker, Fachanwalt für Arbeitsrecht in Bielefeld

Ene, mene, muh und der Erbe, der bist Du!

Das Oberlandesgericht Hamm hat schon vor über einem Jahr folgenden Fall entschieden: Nachdem der Vater der Familie verstorben war, wurde dessen Witwe gemeinsam mit den Kindern Erben aufgrund gesetzlicher Erbfolge. Alle Kinder haben sodann durch notariell beglaubigte Erklärung gegenüber dem Nachlassgericht die Erbschaft ausgeschlagen, ohne sich zuvor rechtlich beraten zu lassen. Anschließend wurde überraschenderweise bekannt, dass der Verstorbene auch (Halb-) Geschwister hatte, die nun neben der Witwe zu gesetzlichen Erben wurden. Das gleiche hätte passieren können, wenn der Erblasser weitere und womöglich unbekannte Kinder gehabt hätte (OLG Hamm, Beschluss vom 21.04.2022, Aktenzeichen 15 W 51/19).

In dem geschilderten Fall hat eines der Kinder die Anfechtung seiner Ausschlagung der Erbschaft erklärt. Bei erfolgreicher Anfechtung der Ausschlagungserklärung wäre das Kind als Erbe der ersten Ordnung neben der Mutter Erbe geworden, die weiteren (Halb-) Geschwister des Erblassers wären als Erben zweiter Ordnung von der gesetzlichen Erbfolge ausgeschlossen gewesen.

Das Oberlandesgericht Hamm hat allerdings entschieden, dass alle Ausschlagungen der Kinder wirksam waren. Eine Anfechtung der Ausschlagungserklärung mit dem Argument, man sei irrig davon ausgegangen, dass die Erbschaft infolge der Ausschlagung seitens der Kinder dann der Witwe anwachse und man habe auch nicht gewusst, dass der Vater weitere (Halb-) Geschwister gehabt habe, führt nicht zu einer erfolgreichen Anfechtung der bereits wirksam erfolgten Ausschlagung. Es handele sich insoweit um einen reinen Motivirrtum, der unbeachtlich sei und nicht zur Anfechtung berechtige.

Praxistipp:

Wer eine Ausschlagungserklärung abgibt, ohne zuvor den Rat eines Erbrechtsexperten einzuholen, handelt grob fahrlässig. Im Beispielsfall wäre es der richtige Weg gewesen, die Erbteile der Kinder notariell an die Mutter zu übertragen, damit diese letztendlich Alleinerbin wird. Theoretisch könnte dabei allerdings Schenkungssteuer anfallen.

Mit dem Thema Erbausschlagung, die insbesondere bei einem überschuldeten Nachlass erforderlich sein wird, den geltenden Fristen und Formalien werde ich mich in meinem Vortrag „Schenken und Vererben mit Sinn und Verstand“ eingehend beschäftigen. Die Vortragsveranstaltungen in meiner Kanzlei im Nordpark in Bielefeld (Jöllenbecker Straße 132, ehemalige Volksbankfiliale) finden bis auf Weiteres alle vier Wochen statt und wechseln sich ab mit dem Vortrag zum Thema „Vollmachten und Verfügungen“, der sich mit der Vorsorgevollmacht und Patientenverfügungen befasst.

Einladung zum kostenfreien Testaments-Check und zu Vorträgen

im Beratungs- und Vorsorgezentrum, Jöllenbecker Str. 132, 33613 Bielefeld (ehem. Volksbankfiliale)

An allen Veranstaltungstagen findet jeweils von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr die kostenfreie Überprüfung vorhandener Testamente und Vorsorgevollmachten im Rahmen einer Kurzberatung (Dauer bis zu 15 Minuten) statt.
Die vorherige telefonische Anmeldung unter Tel.: 05206/9155-0 ist aufgrund der begrenzten Zeit erforderlich.

Referent aller Veranstaltungen: Rechtsanwalt und Notar Jörg-Christian Linkenbach, Fachanwalt für Erbrecht und Steuerrecht, Vorsorgeanwalt

Mittwoch, 21. Juni 2023
16.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Kostenfreier Testaments- und Vollmachts-Check

18.00 Uhr bis 19.15 Uhr
Vortrag: Schenken und Vererben mit Sinn und Verstand

Mittwoch, 05. Juli 2023
16.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Kostenfreier Testaments- und Vollmachts-Check

18.00 Uhr bis 19.15 Uhr
Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Mittwoch, 19. Juli 2023
16.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Kostenfreier Testaments- und Vollmachts-Check

18.00 Uhr bis 19.15 Uhr
Vortrag: Schenken und Vererben mit Sinn und Verstand

Mittwoch, 02. August 2023
16.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Kostenfreier Testaments- und Vollmachts-Check

18.00 Uhr bis 19.15 Uhr
Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Herzlich Willkommen!

Eine telefonische Anmeldung wird erbeten unter der Rufnummer 05206/9155-0
Anfahrt mit dem Auto: Parkplätze für Besucher erreichen Sie über die Bremer Straße (Navi: Bremer Str. 5 A) 33613 Bielefeld
Öffentliche Verkehrsmittel: Stadtbahn Linie 3, Haltestelle Nordpark

Die anschaulichen Lehr- und Lernmaterialien des Digitalen Engels erleichtern besonders älteren Internet-Einsteiger:innen den Zugang zu Online-Angeboten.

Foto: Deutschland sicher im Netz e.V.

Neue Angebote für Senior:innen vermitteln digitale Kompetenzen und nehmen Berührungsängste

Die Digitalisierung beeinflusst und verändert unseren Alltag spürbar. Ob Arzttermine vereinbaren oder der Chat mit Freunden und Familie: ohne ausreichende Onlinekompetenzen ist die digitale Teilhabe eingeschränkt. Besonders bei Senior:innen gilt es, digitale Hemmschwellen zu überwinden. Sich Digitalkompetenz aneignen und den persönlichen Nutzen zu erleben, ermöglicht das vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend geförderte Projekt Digitaler Engel von Deutschland sicher im Netz e.V. (DsiN) mit nachhaltigen Angeboten für Ältere: Mit dem DsiN-Digitalführerschein (DiFü) können Sie ihr Onlinewissen testen, festigen und ausbauen. Speziell entwickelte Tutorials ermöglichen einen leichten Einstieg in das interaktive Lernangebot.

„Nie zuvor war digitale Kompetenz für Ältere so wichtig wie heute. Wir müssen die Rahmenbedingungen dafür schaffen, dass sich Senior:innen selbstbestimmt und selbstbewusst im Netz bewegen können“, fordert Bundesfamilienministerin Lisa Paus. Denn digitale Grundlagen und der Zugang zum Internet werden in vielen Bereichen vorausgesetzt - eine besondere Herausforderung für Senior:innen mit wenig oder keinen digitalen Kenntnissen.
Um die Selbstständigkeit auch im Alter zu fördern und soziale Teilhabe zu ermöglichen, hat der Verein Deutschland sicher im Netz e.V. den Digitalführerschein (DiFü) entwickelt. Dieser bietet online kostenfreie Lernangebote an, um das eigene Digitalwissen zu vertiefen und sich Kompetenzen im Umgang mit dem Internet zertifizieren zu lassen. So vermittelt der Digitalführerschein den Nutzer:innen aller Altersstufen digitale Kompetenzen und ein profundes Wissen für den persönlichen digitalen Alltag. Der Digitale Engel hat anschauliche Lehr- und Lernmaterialien sowie Erklärvideos zur Nutzbarkeit des Digitalführerscheins erstellt, um auch Internet-Einsteiger:innen den Zugang zum Angebot zu erleichtern. „Gerade Senior:innen, die mit dem Internet noch nicht so vertraut sind, hilft der Digitalführerschein, die Welt online sinnvoll und sicher zu nutzen. Das Angebot trägt dazu bei, den Alltag zu erleichtern und zu bereichern und ermöglicht digitale Teilhabe für die ältere Generation“, so Bundesministerin Lisa Paus (BMFSFJ).
Der Digitale Engel ist ein Projekt von Deutschland sicher im Netz e.V. zur Kompetenzvermittlung digitaler Themen für Ältere. Deutschlandweit steuern zwei Infomobile des Digitalen Engels Seniorenorganisationen an, um niedrigschwellig und persönlich vor Ort, älteren Menschen digitale Kompetenzen näherzubringen. Interessierte werden im persönlichen Gespräch oder mithilfe von Onlineformaten an den Umgang mit digitalen Anwendungen herangeführt.
Das Projekt Digitaler Engel wird von DsiN mit Förderung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend umgesetzt und ist eine Maßnahme unter dem Dach des Digital Pakt Alter der Bundesregierung.
Mehr Informationen unter www.digitaler-engel.org

Über den DsiN-Digitalführerschein (DiFü)

Der DsiN-Digitalführerschein (DiFü) ist ein bundesweites Bildungsangebot mit Zertifizierungsoption von Deutschland sicher im Netz e.V. Es ermöglicht Verbraucher:innen jeden Alters, nach einheitlichen Standards digitale Kompetenzen zu erwerben und für private sowie berufliche Zwecke zu zertifizieren. Über das Informationsportal „DiFü-News“ und den DiFü-Podcast „D wie Digital“ stellt das Angebot zusätzlich Praxiswissen rund um den digitalen Alltag bereit. Weitere Informationen unter www.difü.de.

KANZLEI LINKENBACH & KOLLEGEN

RECHTSANWÄLTE · FACHANWÄLTE · NOTAR

Für unser lebhaftes Notariat (über 700 Urkunden) suchen wir ab sofort eine(n)

Rechtsanwalts- und Notarfachangestellte/n

(w/m/d) in Vollzeit oder Teilzeit.

Zu Ihrem Tätigkeitsbereich gehören die selbständige Vorbereitung und Abwicklung von allen Notariatsurkunden einschließlich sämtlicher Nebengeschäfte. Wir sind schwerpunktmäßig auch im Bereich der vorweggenommenen Erbfolge und der steuergünstigen Vermögensnachfolge tätig. In geringerem Umfang (bis zu 30% des Tätigkeitsumfangs) sollten Sie auch im Anwaltssekretariat einsetzbar sein.

Idealerweise bringen Sie eine Ausbildung zum/zur Notarfachangestellten bzw. Rechtsanwalts- und Notarfachangestellten mit, aber auch Rechtsanwaltsfachangestellte können durch uns in das Aufgabengebiet eingearbeitet werden.

Sie haben Ihre Ausbildung gerade erst abgeschlossen, sind Wiedereinsteiger oder haben bereits mehrjährige Berufserfahrung. Melden Sie sich gerne bei uns. Je nach Vorerfahrung gestalten wir Ihre individuelle Einarbeitung.

Auch reine Schreibkräfte und/oder studentische Hilfskräfte sind willkommen. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Jörg-Christian Linkenbach

Rechtsanwalt und Notar, Fachanwalt für Erbrecht, Steuerrecht und Arbeitsrecht

Tel. 05206-9155-0 · Mail: kanzlei@linkenbach.com
Dorfstraße 28 · 33739 Bielefeld · www.linkenbach.com

GTÜ PG Z Prüf- und Gutachten-Zentrum

Plakette fällig?

Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. 8.00–17.00 Uhr, Sa. 9.00–12.00 Uhr
Im Drewer Esch 28, 33613 Bielefeld
Fon: 05 21 / 98 91 92 70
www.pg-zentrum.de

Als GTÜ-Vertragspartner bieten wir:
- Amtliche Hauptuntersuchung (HU) gemäß §29 StVZO
- Änderungsabnahmen gemäß § 19.3 StVZO
- Untersuchung Motormanagement Abgas (UMA)

Als Sachverständige bieten wir:
- Schadengutachten
- Fahrzeugbewertungen
- Gebrauchtwagen-Siegel

Alltags- und Formularlotsen

helfen Menschen in Bielefeld

Viele, vor allem ältere Menschen, fühlen sich unsicher beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen, beim Schriftverkehr oder im Umgang mit z.B. auch mit Behörden. Gerade in besonderen Lebenssituationen wie z. B. beim Tod oder einer plötzlichen Erkrankung eines Angehörigen benötigen viele ältere Menschen Unterstützung.

An folgenden Standorten bieten wir Sprechstunden an:

- **Wohncafé, Wefelshof 9 in Brake**
  Di. 20.06. und Di. 18.07. von 10.45 - 11.45 Uhr
- **Aktivpunkt Jöllenbeck, Dorfstr. 35**
  nach Vereinbarung, Dienstags 09.00 - 11.00 Uhr
- **Wohncafé Dahlemerstraße** - nach Vereinbarung
- **Mehrgenerationenhaus, Heisenbergweg 2**
  Mi. 14.06. und Mi. 28.06. von 10.00 - 11.00 Uhr
- **Begegnungszentrum Oldentup**
  Di. 18.07. und Di. 15.08. von 10.30 - 12.00 Uhr

Die Alltags- und Formularlotsen bieten Hilfe zur Selbsthilfe. Das Ehrenamtsprojekt „Formular- und Alltagslotsen“ vom AWO Kreisverband Bielefeld e.V. hat sich zum Ziel gesetzt, hier unbürokratisch, schnell und kompetent zu helfen.
Alltags- und Formularlots*innen unterstützen:
- beim Verstehen und Ausfüllen von Formularen und (Weiterbewilligungs-) Anträgen
- erläutern die Behördensprache
- geben Tipps zum Ordnen der eigenen Unterlagen
- helfen Schreiben aufzusetzen und zu formulieren
- fragen nach (bei Ämtern und Behörden)
- beraten niederschwellig
- arbeiten zusammen mit hauptamtlichen Mitarbeiter*innen und vermitteln weiter an AWO Dienstleistungen.

Sie unterstützen bei Telefonaten mit Ämtern und beim allgemeinen Schriftverkehr. Oft reicht auch schon eine telefonische Nachfrage an der richtigen Stelle, um Licht ins Dunkel von Formularen und Bescheiden zu bringen.
Die Alltags- und Formularlotsen sind geschulte engagierte Ehrenamtliche, die ihr Erfahrungswissen einsetzen.
Nähere Informationen und Vermittlung:
AWO Kreisverband Bielefeld, Richildis Wälter
Tel. 0521-5208920 - Email: r.waelter@awo-bielefeld.de

Rund um's Internet

Kursangebot im Begegnungszentrum Bültmannshof

Im Begegnungszentrum Bültmannshof gibt es **jeden Montag von 10:30 bis 14:00 Uhr** ein Kursangebot zum Umgang mit dem Internet, Handy und Tablet. Der nächste Termin ist **am Montag, 12. Juni**. Es richtet sich an Menschen mit wenig Vorerfahrungen mit digitalen Medien.
Was ist das Internet? Wie bekomme ich das Internet auf das Tablet und was kann ich dort eigentlich machen? Wie funktionieren mein Smartphone und mein Computer?
Das Begegnungszentrum Bültmannshof der v. Bodelschwinghschen Stiftungen Bethel in der Jakob-Kaiser-Str. 2 bietet im Stadtteil Veranstaltungen für Menschen mit und ohne Behinderungen an. Weitere Informationen unter der Telefonnummer 0175-2565605.

Helfen ist machbar, Herr Nachbar! - Helfen macht Sinn, Frau Nachbarin!

Am 26. Mai ist der Tag der Nachbarn - ein Tag, der uns daran erinnert, wie wichtig gute Beziehungen in der Nachbarschaft und im Bekanntenkreis für unser Wohlbefinden und Zusammenleben sind, wie wichtig es ist, aufeinander zu achten und füreinander da zu sein.

Eine gute Nachbarschaft ist mehr als nur ein freundliches „Hallo“ auf der Straße. Sie ist ein Ort der Gemeinschaft, an dem Menschen unterschiedlicher Herkunft, Altersgruppen und sozialer Schichten zusammenleben und füreinander da sind. Sie ist ein Ort des Austauschs, der Solidarität und des gegenseitigen Respekts. In einer guten Nachbarschaft gibt es Raum für Hilfsbereitschaft und Unterstützung. Egal ob es um den Einkauf, Gartenarbeit oder eine helfende Hand im Alltag geht - Nachbarn können füreinander da sein und sich gegenseitig unterstützen. Aber eine gute Nachbarschaft ist auch ein Ort der Freundschaft und des Miteinanders. Gemeinsame Aktivitäten wie Grillfeste, Spieleabende oder Ausflüge stärken den Zusammenhalt und fördern den Austausch untereinander.

Doch eine gute Nachbarschaft ist nicht selbstverständlich. Sie erfordert Offenheit, Kommunikation und Engagement. Jeder Einzelne kann dazu beitragen, eine lebendige und solidarische Nachbarschaft zu gestalten. Nachbarn können eine wichtige Rolle dabei spielen, Einsamkeit zu bekämpfen. Insbesondere für ältere und pflegebedürftige Menschen kann eine gute Nachbarschaft von großer Bedeutung sein, da sie oft von einem sozialen Netzwerk abgeschnitten sind und sich allein fühlen. Eine Möglichkeit für Nachbar:innen, gegen Einsamkeit vorzugehen, ist regelmäßiger Kontakt und Austausch. Das kann durch einen kurzen Plausch auf der Straße, gemeinsame Aktivitäten oder auch regelmäßige Besuche erfolgen. Dabei ist es wichtig, auf die Bedürfnisse und Interessen des Nachbarn einzugehen und auch gemeinsame Themen zu finden.

Wird ein Mensch hilfe- und pflegebedürftig, so kann ein Nachbar oder Nachbarin eine große Unterstützung bei alltäglichen Aufgaben und Herausforderungen sein. Ältere Menschen oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen können beispielsweise Unterstützung beim Einkauf oder bei Gartenarbeiten gebrauchen. Auch das gemeinsame Kochen und Essen oder das Begleiten zu Arztbesuchen kann helfen, das Gefühl der Einsamkeit zu verringern. Darüber hinaus können Nachbar:innen auch aktiv sein und gemeinsame Aktivitäten organisieren, um soziale Kontakte zu fördern. Das kann beispielsweise ein regelmäßiger Stammtisch, ein Spieleabend oder ein gemeinsamer Ausflug sein. Auch die Einbindung in lokale Vereine oder Organisationen kann helfen, Kontakte zu knüpfen und Einsamkeit zu bekämpfen.

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Nachbar:innen gegen Einsamkeit vorgehen können. Durch regelmäßigen Kontakt,

Unterstützung im Alltag und gemeinsame Aktivitäten kann eine gute Nachbarschaft dazu beitragen, dass sich Menschen in ihrem Umfeld sicher und geborgen fühlen und soziale Kontakte pflegen können.

Diese Erfahrung hat auch Herr Müller gemacht: Nachdem seine Frau vor einem Jahr gestorben war, wurde es für ihn immer mühsamer, seinen Alltag zu bewältigen. Auch soziale Kontakte wurden weniger. Eine Nachbarin bekam beim Wäscheaufhängen im Keller mit, dass Herr Müller Schwierigkeiten hatte, seine täglichen Aufgaben zu erledigen. Sie bot ihm an, gelegentlich bei der Wäsche oder beim Einkaufen helfen, ihn zum Arzt zu begleiten, wenn es zeitlich passt, gelegentlich für ihn mit zu kochen. Manchmal bringt sie ihm ein Stück Kuchen vorbei und sie trinken eine Tasse Kaffee miteinander.

Herr Müller ist sehr dankbar für die Hilfe von Frau Schmitt und merkt schnell, dass er dadurch entlastet wird und seine Lebensqualität verbessert wird. Er ist jedoch auch besorgt darüber, dass er Frau Schmitt zur Last fällt und ihr etwas schuldet. Frau Schmitt beruhigt ihn jedoch und sagt ihm, dass es ihr eine Freude ist, ihm zu helfen und dass sie nichts im Gegenzug erwartet.

Einige Monate später erfährt Herr Müller von dem 125,- Euro Entlastungsbetrag, den er als Pflegebedürftiger schon mit seinem Pflegegrad 1 beanspruchen kann. Er beschließt, diesen Betrag zu nutzen, um Frau Schmitt für ihre Hilfe zu entlohnen. Er gibt ihn ihr als Dankeschön für ihre Unterstützung. Dadurch fühlt sich Herr Müller nicht nur entlastet, sondern auch weniger schuldig und kann die Hilfe von Frau Schmitt noch besser annehmen.

Die Nachbarschaftshilfe zwischen Herrn Müller und Frau Schmitt hat sich zu einer erfolgreichen und gegenseitig unterstützenden Beziehung entwickelt. Beide haben davon profitiert und ihre Beziehung wurde gestärkt.

Um die Bedeutung einer guten Nachbarschaft wissen auch das Land NRW und die Pflegekassen

Hat ein Mensch einen Pflegegrad, so stellt die Pflegeversicherung einen Entlastungsbetrag in Höhe von 125,- Euro pro Monat zur Verfügung, den er dafür nutzen kann, einem Nachbarn, Freund oder Bekannten eine Aufwandsentschädigung für seine Unterstützung zukommen zu lassen. Die Nachbarschaftshilfe nach Paragraph 45b SGB XI ermöglicht es pflegebedürftigen Menschen, Unterstützung und Hilfe im Alltag von Nachbarinnen und Nachbarn zu erhalten. Dies kann eine wertvolle Ergänzung oder Alternative zur professionellen Pflege sein und kann dabei helfen, möglichst lange selbstständig und in gewohnten Umgebung zu leben.

Die Vorteile der Nachbarschaftshilfe für pflegebedürftige Menschen bedeuten:

- **Mehr Selbstbestimmung:** Die Nachbarschaftshilfe gibt pflegebedürftigen Menschen mehr Selbstbestimmung und Autonomie, da sie die Möglichkeit haben, ihre Hilfe und Unterstützung selbst zu organisieren und dabei selbst zu entscheiden, wer ihnen hilft und welche Aufgaben sie übernehmen.
- **Soziale Kontakte:** Durch die Nachbarschaftshilfe können pflegebedürftige Menschen neue soziale Kontakte knüpfen und sich besser in ihre Gemeinschaft integrieren. Dies kann zu einer Verbesserung ihres Wohlbefindens und ihrer Lebensqualität beitragen.
- **Förderung des Gemeinwohls:** Durch die Nachbarschaftshilfe wird das Gemeinwohl gefördert, da die Gemeinschaft sich gegenseitig unterstützt und zusammenarbeitet.
- **Stärkung des Zusammenhalts:** Die Nachbarschaftshilfe kann dazu beitragen, den Zusammenhalt innerhalb einer Gemeinschaft zu stärken und das Vertrauen untereinander zu fördern.

Der Tag des Nachbarn- ist ein guter Anlass, um unsere Nachbarn besser kennenzulernen, aufeinander zu achten und uns füreinander zu engagieren. Denn eine gute Nachbarschaft ist mehr als nur eine Ansammlung von Häusern - sie ist ein Ort des Zusammenhalts und des Miteinanders, an dem wir uns alle wohl und geborgen fühlen können. Gute Nachbarschaft ist ein wichtiger Bestandteil des gesellschaftlichen Zusammenlebens. Sie trägt zu einem harmonischen Miteinander bei und kann auch in schwierigen Situationen Unterstützung bieten.

Auf der Seite des Landes NRW www.nachbarschaftshilfe.nrw findet man hilfreiche Tipps und Informationen zur Nachbarschaftshilfe.

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz
Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

Dieser Frühling wird aktiv!
Machen auch Sie sich auf den Weg.

Unsere modernen E-Mobile bieten Ihnen größtmöglichen Komfort sowohl bei Ihren täglichen Wegen und als auch bei außergewöhnlichen Unternehmungen.

- Große Produktvielfalt: Von sportlich, faltbar bis luxuriös
- Niedrige Betriebskosten durch geringen Energieverbrauch
- Reichweiten bis zu 50 km (je nach Modell)
- Einfache Handhabung
- Großes Zubehörsortiment für noch mehr Komfort

Bleiben Sie mobil und genießen Sie Ihre Freiheit ganz neu mit Ihrem kinderleicht zu bedienenden E-Mobil.
Kommen Sie vorbei für eine unverbindliche Probefahrt!

GESUND ZENTRUM BIELEFELD
www.gesundzentrum-bi.de

PVM
REHA • MEDIZINTECHNIK • HOMECARE

BI
Südring 11 (IKEA Gelände) · 33647 Bielefeld
Tel. 0521/93 84 85-0 · www.pvm-med.de
Öffnungszeiten Mo-Fr 9-18 Uhr

Demenzgruppe der Tagespflege Marienstift

Neues Angebot für Pflegebedürftige und Angehörige

Die Diakonie für Bielefeld gGmbH erweitert ihr Angebot in der Tagespflege Marienstift jetzt um eine neue Gruppe, die sich gezielt an Menschen mit dementiellen Beeinträchtigungen richtet. Die Einrichtung im Erdgeschoss des Altenzentrums Marienstift am Lipper Hellweg 16 in Sieker reagiert damit auf Nachfragen und fehlende Betreuungsmöglichkeiten. Christine Padberg, Leiterin des Pflegedienstes Diakoniestation Ost, zu der die Tagespflege Marienstift gehört: „Ab sofort bieten wir zusätzlich zu unserer bestehenden Gruppe eine weitere an, in der wir speziell auf dementiell erkrankte Gäste eingehen. Unser Team ist bestens vorbereitet und qualifiziert!“

Pflege ist Schwerstarbeit! Umso mehr, wenn ein pflegebedürftiger Angehöriger zu Hause betreut wird und der eigene stressige Alltag nebenbei bewältigt werden muss. Das Altwerden ist nicht nur mit körperlichen Einschränkungen, sondern auch mit weiteren Herausforderungen verbunden: Soziale Kontakte gehen verloren und es wird immer schwieriger, den Tag auszufüllen und Abwechslung zu finden. Eine Lösung dafür ist die Tagespflege.

Helle Räume, bequeme Möbel, ein gemütliche Ruheraum, eine große Hof-Terrasse - die Tagespflege Marienstift am Lipper Hellweg bietet einen Rahmen, in dem sich Gäste wohlfühlen können. Bis zu fünf Tage in der Woche sind die Gäste von 08:00 bis 16:00 Uhr rundherum gut betreut.

Die hellen, barrierefreien Räume haben einen eigenen, ebenerdigen Eingang, die Gäste können die Tagespflege bequem erreichen. Hier finden Pflegebedürftige in freundlicher Atmosphäre professionelle Unterstützung, um die eigenen Fähigkeiten möglichst lange zu erhalten. Die Angehörigen wissen die individuelle Pflege und die Tagesgestaltung in guten Händen. Gemeinsame, frisch zubereitete Mahlzeiten sorgen für Geselligkeit, Rückzugsmöglichkeiten für Entspannung. Interessen wie Lesen oder Puzzeln kann man in Ruhe alleine nachgehen oder sich Gruppen zu Aktivitäten wie Gedächtnistraining, 10-Minuten-Sport, Bastel- und Geschichtenrunden anschließen.

Beratung und weitere Informationen zur Tagespflege Marienstift unter Tel. 0521-922 32-600, www.diakonie-fuer-bielefeld.de oder tagespflege@diakonie-fuer-bielefeld.de

Diakonie für Bielefeld
Ambulante Pflege
in Ihrer Nähe. Individuelle Beratung – auch zu Hause.

Diakoniestation Nord/West: Tel. 05206 92 08 14
Diakoniestation Ost: Tel. 0521 932 02 50
www.diakonie-fuer-bielefeld.de
Unterstützung für Menschen

think-pink Club

Lecco mio - Eis & Sahne
15. Juni 2023 um 18.30 Uhr
Location: Eiscafé Cortina, Maagshofstr. 1, 33729 Bielefeld-Brake

Beach.bar & summer.feeling
24. August 2023 um 18.30 Uhr
Location: Treffpunkt folgt

ladies.talk Online
21. Juni 2023 um 19.00 Uhr, via Zoom
Experten: Steffi Stegen, BRCA Netzwerk

Mehr Infos unter:
www.think-pink.club

ROSENHÄGER
SANITÄTSHAUS ORTHOPÄDIE REHATECHNIK

Für Ihr Wohlbefinden.

ORTHOPÄDIE
- Prothesen, Orthesen, Bandagen
- Orthopädische Schuheinlagen
- Epithesen und Spezial-BHs

KOMPRESSION
- Rund- und Flachstrick für Venenleiden und Ödemtherapie

REHA UND PFLEGE
- Mobilitätslösungen wie Rollatoren Rollstühle und E-Scooter
- Pflegebetten, Toiletten- und Duschstühle, etc.
- Hilfsmittel für die häusliche Pflege

Rosenhäger Frauenwelt

Reha- und Mobilitycenter

Kompetente Versorgung mit Erfahrung aus über 70 Jahren

Sanitätshaus Rosenhäger GmbH
Bielefeld / Lemgo / Spenge / Versmold
Stapenhorststraße 42b
33615 Bielefeld
Fon 0521.89 727 - 0
Fax 0521.89 727 - 21
www.sanitaetshaus-rosenhaeger.de

NEU ab Oktober 2023

Pflege-Wohngemeinschaft für Senior*innen

Beckendorfstraße 10 · 33739 Bielefeld-Jöllenbeck

BONITAS
Unser kleines Heim in Jöllenbeck

Wir freuen uns auf Ihren Anruf und beraten Sie gerne!

wg-ambulant@bonitas-pflegegruppe.de · www.bonitas.de

Telefon 0800 05 22 100 (kostenfrei)

60 Jahre Begegnungszentrum Kreuzstraße

Feier mit „Tag der Begegnung“ am 23. Juni 2023

Das Begegnungszentrum Kreuzstraße 19a besteht 2023 seit 60 Jahren! Dieses Jubiläum feiert die Diakonie für Bielefeld mit einem Tag der Begegnung am Freitag, den 23. Juni 2023, ab 10:00 Uhr bis in den späten Nachmittag.

Auftakt mit Begrüßung und einem geistlichen Impuls ist um 11:00 Uhr. Um 14:00 Uhr gibt es Lieder aus 60 Jahren zum Mitsingen und Zuhören und um 15:00 Uhr eine Vernissage. Der Festtag soll mit allen begangen werden, die sich für das Begegnungszentrum interessieren, oder bereits damit verbunden sind, die sich heute im Haus engagieren oder früher mitgearbeitet haben und mit denen, die heute die vielfältigen Angebote wahrnehmen und damit die Einrichtung lebendig machen. Also alle, die sich dienstlich oder privat mit dem Begegnungszentrum verbunden fühlen, sind herzlich eingeladen. An diesem Tag soll Raum und Zeit sein, um sich (wieder) zu begegnen und Erinnerungen auszutauschen, andere kennen zu lernen und Anregungen und Informationen zu erhalten. Erzählen und erinnern, essen und trinken, sich gemeinsam wohlfühlen stehen auf dem Programm.

Weitere Informationen im Begegnungszentrum Kreuzstraße telefonisch unter 0521-988 92-440
oder per Mail an bzkreustrasse@diakonie-fuer-bielefeld.de

Stadtteil-Chor „GutZuHören“

Begegnungszentrum Prießallee

Das Begegnungszentrum Prießallee, Prießallee 34, lädt zum gemeinsamen Chorsingen am 2. und 16. Juni ein. Unter der Leitung von Jan Henning Foh bietet das Betheler Begegnungszentrum Prießallee jeden ersten und dritten Freitag im Monat Chorproben von 18.00 bis 19.30 Uhr an. Eingeladen sind alle, die Spaß und Freude am gemeinsamen Singen haben.

Nähere Infos unter: Telefon 0521-23 999 02
oder per E-Mail: begegnung.mitte-ost@bethel.de

Altersvorsorge für Angestellte

Im Ruhestand gut versorgt

Viele Angestellte fürchten sich vor Altersarmut. Doch gerade für sie gibt es viele Möglichkeiten gegenzusteuern. Ein neuer Ratgeber der Stiftung Warentest fasst überschaubar, verständlich und leicht umsetzbar zusammen, wie sich auch in unsicheren Zeiten und trotz Inflation ein sicheres Polster aufbauen lässt. Spielräume werden ausgelotet, passende Produkte ausgewählt und, wo es geht, auch Rückenwind vom Staat genutzt.

Ist eine Rentenlücke identifiziert, heißt es aktiv werden. Autorin Annika Krempel verspricht: „In fünf Schritten ist die Rentenlücke geschlossen.“ Zunächst gibt sie mit Vorsorge-Steckbriefen und Übersichten einen leicht nachzuvollziehenden Einstieg ins Thema. Das geschieht mit der Ermittlung des eigenen Vorsorgestands und finanziellen Spielraums. Krempel zeigt: Irgendwo findet sich immer eine Möglichkeit für die Altersvorsorge, selbst in Zeiten von Inflation und niedrigen Zinsen.

Der Ratgeber liefert alle notwendigen Informationen zu Betriebsrente, Eigenheim, Aktien-ETF und freiwilligen Beitragszahlungen in die gesetzliche Rente. Ob Berufseinsteigerin, junge Familie oder älterer Angestellter - konkrete Produktempfehlungen und Vorsorge-Steckbriefe helfen dabei, schnell und unkompliziert eine persönliche Vorsorgestrategie zu entwickeln. Diese ist in jedem Fall angepasst an die eigene Lebenssituation und kann entsprechend sogar nachhaltig sein, denn auch hier gibt es längst gute Renditen. Alle Empfehlungen basieren auf den Erkenntnissen des Finanztest-Teams der Stiftung Warentest.

Autorin Annika Krempel ist gelernte Wirtschafts- und Verbraucherjournalistin. Sie hat mehrere Jahre bei einem Online-Verbraucherratgeber vor allem über Versicherungsthemen und Altersvorsorge geschrieben, immer mit dem Anspruch, auch komplizierte Themen verständlich aufzubereiten, wovon auch dieser Ratgeber profitiert.

Der Ratgeber Altersvorsorge für Angestellte (160 Seiten) ist ab sofort für 22,90 Euro im Handel erhältlich oder kann online bestellt werden unter www.test.de/altersvorsorge-angestellte. Die Lieferung ist kostenlos.

DRK Zentrum Rüggesiek

Rüggesiek 21 · 33719 Bielefeld · Tel.: 0521-33 36 69

Bewegung für Körper & Geist
Yoga
Mo. 09.30 - 11.00 Uhr
Mo. 11.30 - 13.00 Uhr
Di. 08.45 - 09.45 Uhr

Gymnastik für flotte Senioren
Mi. 15.00 - 15.45 Uhr

Bewegung im Sitzen
Mi. 09.15 - 10.15 Uhr

Gedächtnistraining
Fr. 11.00 - 12.15 Uhr

Wandern 60+
am 2. Dienstag im Monat

Spiel & Spaß
Rommee-Gruppe
Mo. 14.00 - 17.00 Uhr
mit Kaffeetrinken

Skat-Gruppe
Di. 13.00 - 17.30 Uhr
mit Kaffeetrinken

Spielvergnügen für Senioren
Di. 14.00 - 17.00 Uhr
mit Kaffeetrinken

Stricken in Geselligkeit
Neues Angebot ab 9. Juni 2023
Fr. 15.00 - 17.00 Uhr, 14-tägig

Kaffeetreff
15.00 - 17.00 Uhr
am 3. Donnerstag im Monat

Was kann (m)ein Tablet?
Tablet-Kurs
Mi. 11.00 - 13.00 Uhr Anfänger 1
Do. 10.00 - 12.00 Uhr Anfänger 2

Fußpflege
Dienstag vormittags
nach Vereinbarung

Neues Angebot: Mitsing-Nachmittag für Senioren
einmal monatlich
Do. 01.06., 15.00 - 16.30 Uhr
kostenlos - außer Bewirtungskosten
(Bitte um Anmeldung)

Blutspende-Termine
Di. 20.06., 16.00 - 20.00 Uhr
Max-Planck-Gymnasium, Stapenhorststr. 96, Bielefeld

Di. 04.07., 16.00 - 20.00 Uhr
DRK-Zentrum, Rüggesiek 21

Do. 06.07., 15.30 - 19.30 Uhr
Kath. Pfarrheim, Grundstr. 30
mit Terminvereinbarung

Wir bitten um eine Anmeldung für alle Kurse und Veranstaltungen bei Frau Zilken unter der Telefon 0521-33 36 69 oder per E-Mail an info@drk-bielefeld-zentrum.de

Erzählcafé

Jeden Montagnachmittag ein interessanter Vortrag und Zeit zum Plaudern bei einer Tasse Kaffee

Bartholomäus-Gemeindehaus - Brackwede Kirchweg 10, 33647 Bielefeld (Haltestelle Brackwede Kirche, Gemeindehaus am Kirchplatz hinter der Kirche) Treffpunkt Alter Tel. 0521-94239-211
ab 14.30 Uhr Kaffee-Klön - 15.00 Uhr Vortrag

12.06.2023 Kernpunkte der Ezidischen Religion
Liane Süßmuth Wemhöner

19.06.2023 Maritimer Nachmittag mit Seemannsliedern
Anje Dösselmann

26.06.2023 Madeira - Marianne Lohrengel

03.07.2023 Frauen und Geld - Ruth Löning

10.07.2023 Pilgerreise in den Ruhestand - Willi Zahn

17.07.2023 Familienpatenschaften - Ute Beranek

24.07.2023 Die aktuelle Lebenssituation der Eziden
Liane Süßmuth Wemhöner

31.07.2023 Psychische Gesundheit von Senior*innen im Alter
Dirk Eickmeyer

Begegnungszentrum Kreuzstraße

Kreuzstraße 19a · Bielefeld · Tel.: 0521/98 89 24 40

offenes Café
Montag, Mittwoch und Donnerstag von 14.00 - 17.00 Uhr
Vom 03. - 21.07. ist das Café geschlossen. Gruppen treffen sich nach Absprache.

Gymnastik
im Sitzen und Stehen
Mo. 09.00 - 09.45 Uhr

Wandertreff
11.00 - 14.00 Uhr, monatlich

Englisch für Fortgeschrittene
Mo. 11.30 - 13.00 Uhr
Plätze frei!

Bastelkreis
Mo. 14.00 - 15.30 Uhr

Gesprächskreis für Frauen
Mo. 05.06., 14.30 - 16.00 Uhr

Doppelkopf
Mo. 14.00 - 17.00 Uhr
nicht vom 03. - 21.07.

Frühstück mittendrin
Di. 13.06. + 11.07.2023
09.30 - 11.30 Uhr

Französisch Lektüre
Di. 09.30 und 11.30 Uhr
bis 27.06.

Freizeitpaten - Betreuungsgruppe
Di. 09.30 - 12.30 Uhr
Anmeldung dienstags während der Gruppe.

Fußpflege
Mi. 14.06. und 12.07.
08.00 - 13.30 Uhr

Aquarell malen und zeichnen
Mi. 10.00 - 12.00 Uhr
bis 27.06.

Englisch für Interessierte mit Vorkenntnissen
Mi. 11.00 - 12.30 Uhr

Schachfreunde
Mi. 13.30 - 16.30 Uhr
nicht vom 03. - 21.07.

Smartphone-Sprechstunde
Mi. 14./15.06. 14 - 17.00 Uhr

Tanzen
Mi. 14.30 - 16.00 Uhr

Zwar-Gruppen „Mitte“/ „mittendrin“ im Wechsel
Mi. 18.00 - 19.30 Uhr

Yoga für Senior*innen
Do. 10.00 - 11.30 Uhr

PC- und Smartphone Sprechstunde
Do. 10.00 - 11.30 Uhr, 14-tägig

Doppelkopfrunde 55+
Do. 14.00 - 17.00 Uhr
nicht vom 03. - 21.07.

Rummikub & Co.
Do. 15.00 - 16.30 Uhr
nicht vom 03. - 21.07.

Quiz
Do. 15.06.+27.07., 15-16.30 Uhr

Mit Kneipp gut leben im Alter
Do. 29.06.+27.07., 15-16.30 Uhr

Vorträge „Älterwerden-Vielfalt leben“
Do. 15.06. Familie - ein Lebensmodell im Wandel
Do. 29.06. Frau sein und Mann sein im Wandel der Zeit
jeweils 16.00 - 17.30 Uhr

Aquarellmalen II
Fr. 10.00 - 12.00 Uhr

Picasso-Malwerkstatt
Sa. 10.06., 10.00 - 14.00 Uhr

60 Jahre Begegnungszentrum Kreuzstraße
Sa. 23.06. 10.00 - 16.00 Uhr

Offenes Trauercafé
So. 02.07., 15.00 - 17.00 Uhr

Informationen und Anmeldung unter Tel.: 0521-988 92-440 oder per E-Mail: bzkreuzstrasse@diakonie-fuer-bielefeld.de

Sonntag, 18. Juni 2023, 11:00 - 12:30 Uhr

Da müssen wir durch! - Doch wo führt das hin?

Gedanken auf Leben und Tod mit Heinz Flottmann Heinz Flottmann lädt zu einem Gedankenspaziergang über Leben und Tod auf dem Sennefriedhof ein. Er geht den Fragen nach „Was kommt danach?“ und „Was war eigentlich davor?“.

Leitung: Heinz Flottmann
Treffpunkt: Sennefriedhof - Haupteingang
Brackweder Straße 80
Kostenbeitrag: 13,00 Euro

Sonntag, 13. August 2023, 11:00 - 12:30 Uhr

Friedhof Theesen - Ein grüner Stadtteilfriedhof stellt sich vor

Der 1939 eingeweihte Friedhof Theesen liegt ruhig und ortsnah neben der evangelischen Kirche. Die harmonische Anlage mit schönem alten Baumbestand und weitläufigen Rasenflächen lädt zum Verweilen ein. Beim Rundgang über diesen Friedhof erfahren Sie Interessantes zur Entstehungsgeschichte und Informatives zu den hier angebotenen Grabarten.

Leitung: Katrin Janinhoff, Martina Hollmann
Treffpunkt: Friedhof Theesen
Haupteingang Theesener Straße

Trauer-Kaffeetrinken im stimmungsvollen Ambiente

Bielefelder Berghotel
ZUM STILLEN FRIEDEN

Selhausenstr. 12-14
33699 Bielefeld
Tel.: 0521 23997-44
info@bielefelder-berghotel.de

www.bielefelder-berghotel.de

Zeitschenker:innen für den letzten Weg gesucht

Um Schwerkranken und Sterbenden ein würdevolles Leben bis zuletzt zu ermöglichen, bietet die Hospizarbeit des Ev. Johanneswerks ab August 2023 erneut einen kostenlosen Vorbereitungskurs für angehende ehrenamtliche Helfer:innen an. Gesucht werden Personen, die sich ganz bewusst dafür entscheiden, Menschen am Lebensende Zeit zu schenken. und sich auf die damit verbundenen besonderen Momente einlassen.

Die Teilnehmer:innen erhalten die Möglichkeit, sich mit den Themen Sterben, Tod und Trauer auseinanderzusetzen. Darüber hinaus werden fachliche Kenntnisse aus den Bereichen Kommunikation, Spiritualität, Abschiedskultur und Selbstfürsorge vermittelt. Alle Infos zum Vorbereitungskurs für Hospizbegleiter:innen und dem ehrenamtlichen Engagement erhalten Interessierte bei einem **Info-Abend am Mittwoch, 21. Juni 2023 von 18:00-19:30 Uhr**, im **Haus Daheim an der Schildescher Str. 97 a**, 33611 Bielefeld. Durch den Abend führen die Hospizkoordinatorinnen Eva Blomeier und Astrid Bohnenkamp. Es wird um eine vorherige Anmeldung gebeten unter: eva.blomeier@johanneswerk.de oder Tel. 0521-801 2661.

Die Hospizarbeit des Johanneswerks ist dem Deutschen Hospiz- und Palliativ-Verband angeschlossen und darüber bundesweit mit ca. 1.250 Palliativ- und Hospizdiensten verbunden.

Sonntag, 20. August 2023, 11:00 - 12:30 Uhr

Johannisfriedhof - Zurück zu den Wurzeln

90 Minuten zwischen Leben und Tod mit Heinz Flottmann. Der Johannisfriedhof ist ein ganz besonderer Ort. Spektakuläre Grabsteine, ungewöhnliche Natur und viel lokale „Ex-Prominenz“ machen den Parkfriedhof zu einem Stückchen Erde, auf der Erinnerung und Vergessen auf natürliche Art und Weise ineinander übergehen. Ein Spaziergang zurück zu den Wurzeln mit Gedanken, Anekdoten, Liedern und wenig Beachtetem.

Treffpunkt: Johannisfriedhof-Friedhofskapelle
Am Botanischen Garten 1d
Kostenbeitrag: 13,00 Euro

Sonntag, 10. September 2023, 10:00 - 12:00 Uhr

Sennefriedhof - Kunst und Kultur im Zeichen der Zeit

Der über 110 Jahre alte Sennefriedhof ist einer der bedeutendsten Friedhöfe im Bielefelder Stadtgebiet. Nicht nur seine Größe, sondern auch seine wunderschöne Anlage mit den künstlerisch wertvollen Grabsteinen und den historischen Gebäuden machen ihn zu einem ganz besonderen Ort der Geschichte und Kultur. In dieser Führung geht es explizit um den kunsthistorischen Aspekt dieses Friedhofs. Angefangen bei der Geschichte des Friedhofs bis hin zur Vorstellung interessanter Grabmale namhafter Künstler. Es wird auch darüber informiert, wie man ein solches Erbe bewahrt und in die Zukunft führt.

Leitung: Silke Kroll und Martina Hollmann Treffpunkt: Sennefriedhof, Haupteingang
Brackweder Straße 80

Trauercafé im BZ Kreuzstraße

Sonntags gemeinsam Kaffeetrinken

Ein Ort zum Reden, Lachen, Weinen und Trösten ist das Offene Trauercafé im Begegnungszentrum Kreuzstraße der Diakonie für Bielefeld.

Alle Menschen in Trauer, die nicht alleine ihren Sonntagskaffee trinken möchten, sind immer am 1. Sonntag im Monat in das Begegnungszentrum Kreuzstraße 19a eingeladen. Dort werden sie von einem Team von Ehrenamtlichen empfangen, die Trost spenden oder einfach zuhören.

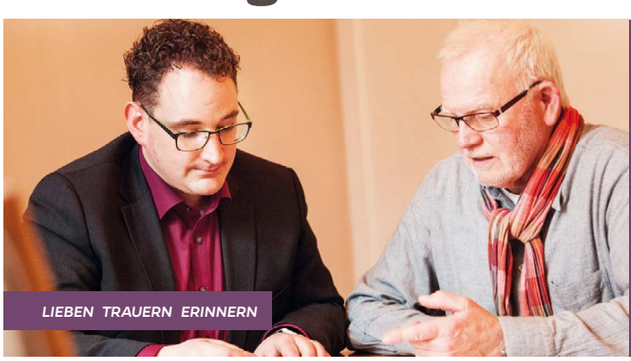
von links nach rechts: Tara Steinert, Eckhard Groß, Silvia Skorzenski, Rosemarie Schlemmer, Elke Schubert-Buick und Michel Mönkediek. Zum Team gehören außerdem Brigitte Heinemeier und Marianne Krenz. Foto: Diakonie für Bielefeld

Die coronabedingte Pause war für viele regelmäßige Gäste sehr belastend, für neue Gäste ist die Überwindung, mit der eigenen Trauer unter Menschen zu gehen, groß. Deshalb ist es im Moment im Trauercafé etwas ruhiger geworden. Das ehrenamtliche Team von Frauen und Männern im Alter von 21 bis 82 Jahren würde sich deshalb freuen, wieder mehr Menschen unterstützen zu können.

Auch bei den Gästen gibt es eine breite Altersspanne von Mitte 20 bis Mitte 80. Die Trauer definiert jede und jeder für sich selbst, dabei ist unwichtig, wie lange ein Trauerfall zurückliegt. Hier können die Gäste voneinander lernen, mit der Trauer umzugehen. Als besonders schön empfinden es die Ehrenamtlichen, wenn sie beobachten, wie die Gäste sich gegenseitig stützen und im einen oder anderen Fall auch Kontakte untereinander entstehen, die über das Trauercafé hinausgehen.
Das nächste Trauercafé hat am 07. Mai 2023 von 15:00 bis 17:00 Uhr geöffnet.

Weitere Informationen bei Silvia Skorzenski im Begegnungszentrum Kreuzstraße 19a unter Tel. 0521-988 92-440 oder bei Elke Schubert-Buick unter Tel. 0521-98892-783.

Kortstiege BESTATTUNGEN
0521/9 86 55 70



„Weißt du noch, unser Lieblingsplatz? Wenn ich dort bin, ist es, als würdest du wieder neben mir sitzen und meine Hand halten.“

Erinnerungen teilen im Gedenkportal auf www.kortstiege.de/gedenken

Bestattungsvorsorge bedeutet Sicherheit für die ganze Familie

Ihre Bestattungswünsche festzuhalten und dafür finanziell vorzusorgen gibt Ihnen und Ihrer Familie das gute Gefühl, dass alles geregelt ist. Von der Bestattungsart über die Gestaltung der Trauerfeier mit Lieblingsblumen und -musik bis hin zur Mitgabe persönlicher Gegenstände können Sie jedes Detail dabei selbst bestimmen. Wie stellen Sie sich Ihre letzte Reise vor?
Wir laden Sie herzlich zu einem **unverbindlichen Vorsorgegespräch** ein.

Bestattungen Kortstiege Schelpsheide 6 33613 Bielefeld info@kortstiege.de www.kortstiege.de

Sonntag, 17. September 2023, 11:00-12:30 Uhr

Johannisfriedhof - Zurück zu den Wurzeln

90 Minuten zwischen Leben und Tod mit Heinz Flottmann. Der Johannisfriedhof ist ein ganz besonderer Ort. Spektakuläre Grabsteine, ungewöhnliche Natur und viel lokale „Ex-Prominenz“ machen den Parkfriedhof zu einem Stückchen Erde, auf der Erinnerung und Vergessen auf natürliche Art und Weise ineinander übergehen. Ein Spaziergang zurück zu den Wurzeln mit Gedanken, Anekdoten, Liedern und wenig Beachtetem.

Treffpunkt: Johannisfriedhof-Friedhofskapelle
Am Botanischen Garten 1d
Kostenbeitrag: 13,00 Euro

Sonntag, 22. Oktober 2023, 11:00 - 12:30 Uhr

Johannisfriedhof - Ein Friedhof erzählt Geschichten

Neben seiner Hauptfunktion als Bestattungsort hat der Johannisfriedhof zusätzlich eine große Bedeutung für das Bielefelder Grünsystem. Die reizvolle Anlage verfügt über üppige Pflanzstreifen zwischen den Gräbern, eine ausgedehnte Rasenachse sowie einen geschwungen geführten Rundweg. Daneben zeugt der reichhaltige alte Baum- und Rhododendronbestand von der früheren großzügigen Ausstattung. Der Johannisfriedhof wird von einer Vielzahl an historisch und künstlerisch wertvollen Grabmalen geprägt. Hier finden sich ausgedehnte Familiengrabstätten mit prunkvollen Monumenten und aufwändigen Einfassungen. Bekannte Bielefelder Bürgerinnen und Bürger, Fabrikanten und Politiker haben hier ihre letzte Ruhestätte gefunden. Einige dieser Grabmäler stehen bereits unter Denkmalschutz, weitere werden hinzukommen. Bei diesem Rundgang werden Sie nicht nur Details zu ausgewählten Denkmälern erfahren, sondern auch Wissenswertes über diejenigen Personen, deren Grabstätten diese Steine zieren.

Leitung: Katrin Janinhoff und Martina Hollmann
Treffpunkt: Johannisfriedhof - Friedhofskapelle
Am Botanischen Garten 1d

Begleitung in der letzten Lebensphase

Letzte Hilfe-Kurs im EvKB

Bianca Michler, Fachkrankenschwester, Pflegeberaterin und Palliativ-Care-Fachkraft, und ihre Kollegin Fabienne Kuchenbecker, Gesundheits- und Krankenpflegerin, bieten wieder Kurse zum Thema „Letzte Hilfe“ im Evangelischen Klinikum Bethel (EvKB) an. Das Ziel ist es zu lernen, einen geliebten Menschen würdevoll bis zum Tod begleiten zu können und sich nicht hilflos zu fühlen.

Die Kurse „Letzte Hilfe“ umfassen vier Stunden in der Zeit von 09:00 bis 13:00 Uhr, der nächste Kurs ist 03. Juli 2023. Ein weiterer Termin ist am 10. August 2023. Die Kurse finden im Gesundzentrum Bielefeld, Südring 11 (hinter dem IKEA Gebäude) 33647 Bielefeld mit Parkmöglichkeiten direkt vor der Tür statt. „Der Kurs nimmt Angehörigen die Angst vor dem Ungewissen, lässt sie Situationen erkennen, wie sich Menschen im Sterbeprozess verändern und vermittelt viele Tipps, wie Ruhe und Zuversicht in diese Situation gebracht werden kann.“

Kursleiterin Bianca Michler zeigt konkrete Beispiele auf: „Wenn das Lieblingsgetränk von Oma süße Limonade ist, dann nutzen wir auch süße Limonade zur Mundpflege. In dieser Lebensphase ist es das Wichtigste, die Lebensqualität zu erhöhen und Symptome wie Angst, Schmerz, Übelkeit und Atemnot zu lindern. Und dabei soll der Mensch noch so viel wie möglich selbst bestimmen. Alles kann, aber nichts muss. Das Ziel ist es, eine entspannte Atmosphäre für alle Beteiligten zu schaffen, da zu sein und diesen letzten Weg gemeinsam zu gehen.

Die Kurse sind kostenfrei. **Für die Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich.** Anfragen bitte unter: Tel. 0151-140 300 36 oder per E-Mail unter fabienne.kuchenbecker@evkb.de

HABICHTSHÖHE
RESTAURANT & EVENTS

Trauerfeiern
im besonderen Ambiente der Habichtshöhe
Bodelschwinghstraße 79 · 33604 Bielefeld
0521 222 37
www.habichtshoehe.de
info@habichtshoehe.de
habichtshoehe
habichtshoehe_bielefeld

Raum für Abschied und Erinnerung

Marie war begeistert von der Idee, den Sarg ihrer verstorbenen Tante zu bemalen. Sie kam mit ihrer Freundin und brachte eigene Farben und Pinsel mit, um den Sargdeckel zu gestalten. Sie begannen nicht mit der Außenseite, sondern mit der Innenseite des Sarges. Denn für sie war selbstverständlich: Tante Inge sollte ihre letzte Reise mit dem Blick auf eine sonnige Sommerwiese beginnen.
Monika Noller
Daniela Schulz
August-Bebel-Str. 30 B
33602 Bielefeld
Fon 05 21 / 3 80 22 80
www.noller-ziebell.de
Bestatterinnen
Noller · Ziebell
Wir sind Partnerinnen der Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG.

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bielefeld

feiert 25-jähriges Bestehen

Großer Tag für die Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bielefeld: Seit 25 Jahren unterstützt sie Schlaganfall-Betroffene und ihre Angehörigen. Jetzt wurde das Jubiläum mit allerhand Gästen im Aktivitätenzentrum der AWO gefeiert.

Da strahlte Sonja Vornfeld, Gründerin der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bielefeld. Zum 25-jährigen Jubiläum waren viele Gratulanten ins AWO Aktivitätenzentrum gekommen. Unter den vielen Gästen war auch Christa Steinhoff-Kemper von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld. Sie gratulierte der Gruppe und ließ es sich nicht nehmen, gleich zu Beginn ein paar herzliche Worte an Elke Sauer und Sonja Vornefeld zu richten: „Sie beide sind die gute Seele der Gruppe - ohne Sie würde es die Gruppe seit 25 Jahren nicht geben.“ Gemeinsam blickten Vornfeld und Sauer auf einen lebendigen Austausch in der Gruppe zurück.

Freuten sich über das Jubiläum (von links): Martina Roos, Gruppenleitern Elke Sauer und Gründerin Sonja Vornfeld, Hans Jörg Rothen, Dorothe Spieker, Stefan Stricker und Christa Steinhoff-Kemper

Selbsthilfegruppe leistet wichtige Arbeit

Die Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bielefeld wurde 1994 von Hans Jörg Rothen, seinerzeit Leiter des AWO Aktivitätenzentrums, bei der Gründung unterstützt. „Ihm haben wir es zu verdanken, dass wir heute hier stehen“, betonte Sonja Vornfeld in einer Talkrunde während der Veranstaltung. Die Motivation, die Gruppe damals zu gründen, entsprang einer einfachen Idee: „Wir wollten die Betroffenen und ihre Angehörigen nach einem Schlaganfall nicht sich selbst überlassen, sondern für sie da sein und sie gezielt vernetzen“, erklärte Rothen. Wie wichtig die Selbsthilfe auch in Zeiten von Internet und Social Media ist, betonte Stefan Sticker, Referent für Selbsthilfe bei der Stiftung Deutsche Schlaganfall: „Sie kann Betroffene aus der Isolation holen und bei der Bewältigung der Krankheitsfolgen unterstützen.“

Stolz auf das Geleistete

„Wir sind sehr stolz darauf, dass unsere Selbsthilfegruppe seit nunmehr 25 Jahren Menschen hilft, die von einem Schlaganfall betroffen sind“, sagte Elke Sauer und ergänzte: „Durch die Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und Logopäden konnten wir Betroffenen und Angehörigen ein aktives Angebot machen.“ Der Bedarf sei heute so groß wie vor 25 Jahren. Sauer wünscht sich, dass die Gruppe noch viele Jahre besteht und weiterhin so viel Gemeinschaft bringt, wie in den vergangenen Jahren. Denn der Austausch unter Gleichgesinnten sei immens wichtig. „Und wir freuen uns, wenn auch weiterhin Menschen zu uns stoßen“, sagte Sonja Vornfeld. Dabei mithelfen wird Dorothe Spieker als Schlaganfall-Lotsin.

Immer einen Blick auf die Gruppe hat auch Martina Ross von der AWO, unterstützt bei der Raumnutzung und ist für alle Fragen offen.

Die Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bielefeld lädt Interessierte herzlich ein, sich der Gruppe anzuschließen und von ihrer Erfahrung und Unterstützung zu profitieren. Wer möchte kann sich gerne bei Elke Sauer melden.

Die Gruppe trifft sich **jeden zweiten Freitag im Monat um 15:00 Uhr im AWO Aktivitätenzentrum** in der Meinolfstr. 4 in Bielefeld. Kontakt: Elke Sauer - Email: e.sauer@web.de

Diabetikergesprächskreis - Diabetikertreffen

Telefonkontakt: 0521-98 67 825

Mo. 19.06., 14:00 Uhr - Diabetikertreffen
Gesundheitsamt, Nikolaus Dürkopp-Str. 5-9
Raum 203. 2. Etage

Mi. 21.06., 15:00 Uhr - Diabetikertreffen - Fußsyndrom
Die Hochschule Bielefeld berichtet über ein Projekt zur Optimierung der Versorgung des diabetischen Fußsyndroms.
Café-Jöllequelle, Amtsstr. 22, Bielefeld-Jöllenbeck

Das Projekt zum diabetischen Fußsyndrom

Die Hochschule Bielefeld führt derzeit das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderte Projekt „HIS4DiaPedes - Optimierung der Versorgung von Patient:innen mit diabetischem Fußsyndrom durch hybride Interaktionssysteme“ durch.

Diabetes mellitus ist eine Zivilisationskrankheit, von der in Deutschland mittlerweile ca. 7 Millionen Menschen betroffen sind, Tendenz steigend. Etwa jeder Vierte an Diabetes mellitus erkrankte Mensch, entwickelt im Laufe seines Lebens ein diabetisches Fußsyndrom. Die größte Herausforderung des diabetischen Fußsyndroms ist, neben der Durchblutungsstörung, eine herabgesetzte Empfindlichkeit der Füße. Dies führt zu stark reduziertem Schmerzempfinden, so dass Wunden, die z.B. bei Anstoßen des Zehs an einer Kante oder bei Laufen mit einem Steinchen im Schuh entstehen, oft nicht bemerkt werden. Folgen sind Infektionen bis hin zu Amputationen des betroffenen Fußes. Um diese schwerwiegenden Folgen des diabetischen Fußsyndroms zu verhindern, ist eine intensive Behandlung und Betreuung durch medizinisches Fachpersonal notwendig.

Ziel des Projektes

Ziel des Projektes HIS4DiaPedes ist das Selbstmanagement von Patient:innen mit diabetischem Fußsyndrom zu steigern und eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes möglichst zu verhindern.

Durch HIS4DiaPedes soll eine engmaschige Behandlung von Patient:innen mit diabetischem Fußsyndrom ermöglicht werden. Verschiedene Gesundheitsdaten wie etwa Blutzucker, Blutdruck und die Druckbelastung der Füße werden über Smart Devices (z.B. Smartwatch, Smartphone), Spracheingaben und spezielle Fuß-Sensorik (in Schuh-Einlagen, Orthesen) automatisiert erfasst. Diese Daten werden über eine Datenplattform analysiert, verarbeitet und einem Netzwerk aus professionellen Dienstleister:innen wie etwa Ärzt:innen, Podolog:innen, Therapeut:innen zur Verfügung gestellt.

Die Datenplattform HIS4DiaPedes ermöglicht damit eine zeit- und ortsunabhängige Datenerfassung und Dokumentation sowie eine engmaschige Versorgung durch ein interprofessionelles Team.

Vortrag Trauerarbeit

nicht nur für Suizid-Angehörige - der AGUS Selbsthilfegruppe

Die AGUS-Selbsthilfegruppe Bielefeld (AGUS=Angehörige um Suizid) lädt am Freitag, den **23. Juni, um 18:00 Uhr** alle Interessierten zu einem Vortrag in das **Gemeindehaus der Ev. Altstädter Nicolaikirchengemeinde**, Altstädter Kirchstraße 12 a, ein. Referentin ist Sandra Bökel, Heilpraktikerin für Psychotherapie sowie Schreib- und Trauertherapeutin. Sie stellt unterstützende Arbeitstechniken aus der Trauertherapie vor. Der Eintritt ist frei, eine Spende für die AGUS-Arbeit willkommen.

Informationen und Kontakt

zur AGUS-Regionalgruppe über die Bielefelder Selbsthilfe-Kontaktstelle unter Tel. 0521-96 406 96, per E-Mail: selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org. oder bielefeld@agus-selbsthilfe.de

Wer suchet der findet

Helle Aufregung in der Wohnung von Fr. Meyer, denn ihr fiel siedend heiß ein, dass sie morgen einen Arzttermin hat.

„Wo habe ich bloß meine Krankenkassenkarte gelassen ? - Wann habe ich sie das letzte Mal benutzt“

Im Portemonaie steckt sie nicht, auch nicht in der Schublade, in der sie normalerweise liegt. Langsam gerät sie in Panik. Nach und nach durchsucht sie alle Schubladen, wobei sie den Inhalt auf ihrem Tisch verteilt.

Nach einer Stunde des Suchens gönnt sie sich eine Kaffeepause. Sie bereitet den Filter mit dem Kaffeepulver vor und gießt das kochende Wasser auf, dabei geht sie zu schwungvoll vor und langsam bildet sich ein wundervoller Kaffeeprütt-See um die Tasse. „Gerda, was für eine Schweinerei! Was hast du wieder angerichtet. Jetzt auch das noch.“ Nachdem sie das Maleur beseitigt hat, begiebt sie sich erneut auf die Suche nach der Karte.

Um besser sehen zu können nimmt sie sich ein Brillenputztuch aus der Schublade.

„Das gibt es doch nicht, da ist die Karte ja. Gott sei Dank.“ Erleichtert räumt sie alles was sie auf dem Tisch aufgetürmt hat an den angestammten Platz. „Davon muss ich unbedingt Gabriele erzählen, denkt sie.

Sie ruft bei Gabriele an und sagt: “Stell dir vor, was mir passiert ist?“ Sie erzählt von ihrem Missgeschick. „Ich glaube es sind die ersten Anzeichen von Demenz.“

Die Freundin beruhigte Sie: „ Das passiert auch schon Jüngeren. Denk an das geflügelte Wort Wer Ordnung hält, ist nur zu faul zu suchen.“

Ein Beitrag der Frauenschreibwerkstatt der Offenen Seniorenarbeit des Diakonieverandes Brackwede

Daseinsberechtigung

Hier fühle ich mich wohl. Es geht mir gut. Ich kann mich entfalten. Aber, das muss man sagen, ich und meine Nachbarn sind hier nicht erwünscht. Man ist der Meinung, wir vermehren uns zu sehr, breiten uns zu sehr aus. Nähmen Platz ein, der uns nicht gehöre, sondern den „Erst"-ansässigen, hätten ein zu großes Anspruchsdenken. Das stimmt, denn wir meinen, wir gehören auch hier hin. Haben seit langer Zeit auch eine Daseinsberechtigung. Wir zeichnen uns durch hohe Widerstandsfähigkeit aus. Die klimatischen Veränderungen: Hitze, Trockenheit, Kälte, wir jammern nicht! Wir halten selbst Extreme gesundheitlich besser aus. Wirken auch dann noch frisch und schön.

Aber wir bleiben unbeliebt.

Man schätzt unsere spontanen Auftritte nicht, unseren Zuzug, manche nennen es auch Zuflug, möchte man unterbinden. Nach dem Motto: Wehret den Anfängen! Auf uns und unsere Begleitungen wird argwöhnisch geblickt, denn wir sind oft auch Pioniere. Die Angst geht um: Wo wir sind, kommen mehr, andere, immer mehr und neu. Doch wir könnten zum Wohl der Allgemeinheit so viel beitragen. Ließe man nur unsere Fähigkeiten zu! Wir sind nützlich. Wie sage ich immer: In Küche und Krankenhaus! Wir werden gebraucht. Wir können der Gastronomie und dem Gesundheitssystem dienen. Manche erkennen das, aber die meisten sind gegen uns. Wir sind und bleiben u n gern gesehene Eindringlinge. U n beliebt, u n erwünscht. Man nennt uns immer noch U n kräuter.

Ich sehe, wie gerade wieder einige Bekämpfer mit ihren Werkzeugen zur Säuberung anrücken. Wir müssen weichen. Aber ich weiß auch: Wir haben weiterhin Wurzelausläufer und Samenpotential im Boden. Wir gehören auch hier hin!

Ulrike Ksol

Unkräuter-Umdenken

Ab heute sehe ich die Sache mit den Unkräutern anders. Zumindest vor meinem geistigen Auge. Umdenken nach mehreren -zig Jahren mit oft eher säuerlichem Ausdruck im Gesicht, Handschuhen an sowie mit Krätzer und Harke im Gepäck. Denke gerade an meinen Bruder, der schon seit Ewigkeiten den Satz lanciert: „Für dich wäre es das Beste, dein Grundstück wäre hinter deinen Mülltonnen zu Ende." Mit dieser Fläche sind gut 400 - 500 m² gemeint, die ein Hobbygärtner als Ziergarten ansehen würde. Habe ich die gewollt? Wie oft schon habe ich geflucht…

Doch ab jetzt läute ich meinen Bewusstseinswandel ein, denn mir begegnete ein Satz, der meine Gedanken in eine ganz andere Richtung channelt: „Ein Unkraut ist nichts anderes als eine Blume, die am falschen Ort wächst." (Definition des Pflanzenfreundes George Washington Carver). Assoziation „Blume"… positiv.

Ergo: vollumfängliche Zustimmung von meiner Seite.

Bei meiner Recherche bin ich auch auf Begrifflichkeiten wie „Spontanvegetation" und „Begleitpflanzen" gestoßen. All das bedingt meine Erheiterung. Ich stehe als Persönlichkeit auch manchmal im Weg, gegen den Trend und bin somit konsequentlich ebenfalls „eine Art besonderer Pflanze". Trotzdem erwarte ich zumindest eine gewisse Akzeptanz. Akzentuiertes Wohlwollen sozusagen. Ich werde dieses Jahr einfach mehr sprießen lassen - vor allem meine Toleranz. Mal sehen, wohin sie führt.

Sylke Bayda

Giersch, von zwei Seiten

Unser Garten ist vielleicht nicht in aller Augen schön, beschenkt uns jedoch mit viel Freude. Es ist unser Garten. Wir beobachten, wie grüne Spitzen aus der Erde hervorbrechen. Nichts ist geordnet, alles darf wachsen, wo und wie es will. Unser Alltag erlaubt nur die nötigste Pflege. Bei unseren Nachbarn ist es anders. Das Ehepaar ist ständig im Garten. Es werden neue Blumenbeete angelegt, Wege gestaltet, Bäume in Form geschnitten. Und der Rosenbogen: ein duftender Traum. Traurig sehen wir herüber. Ein Garten, wie aus einem Hochglanzprospekt, perfekt, sauber, tadellos. Wir entdecken keine Bienen, kein Unkraut wagt sich hervor. An einem lauen Frühsommerabend treffen wir uns am Gartenzaun. Zögernd loben wir Nachbars Garten. „Es ist nur der Giersch! Ich muss ihn jeden Tag herausreißen", klagt der Nachbar, „der ist eine Plage." „Giersch", frage ich nach, „Giersch kann man nur wegessen. Mit Kartoffelschnee und Ei ist er auch noch köstlich." Das Ehepaar rümpft die Nase. Unser Garten beschenkt uns, mit glücklichen Stunden - und Giersch.

Susanne Slomka

Kräuterwanderung

Da steh ich nun, der kriechende Günsel, und muss zusehen wie ich weiterkomme. So strecke ich meine Fühler nach allen Seiten aus, immer auf der Suche nach einem geeigneten Lebensraum für meine Ausläufer, in dem sie Wurzeln schlagen können. Es ist mühsam und oft werde ich von Straßen und Mauern aufgehalten und mir Grenzen gesetzt. Eine Möglichkeit bleibt noch. Mein Blütenstand, um dessentwillen die Kinder mich früher Kuckucksblume nannten, weil der Kuckuck seinen unverkennbaren Ruf erschallen lässt, wenn ich blühe. Wenn aus meinen kleinen blauen Blüten, die an einem kerzenartig aufstrebenden Stängel zierlich angeordnet sind, Samen geworden sind, kann ich sie auf Wanderschaft schicken. Es fehlt nur noch das ein oder andere Lebewesen, das mich mit Absicht oder durch günstiges Geschick, mit auf die Reise nimmt. Irgendwo wird irgendeiner meiner Samen einen geeigneten Standort finden und wachsen und gedeihen. Wer weiß, am Ende erobere ich noch die ganze Erde.

Karin Benn

Unkräuter

Unkraut schleicht sich in unsere Gärten wie Flüssigkeitsfehler in diesen Text. Das bekannteste Beispiel dafür ist der Löwenzahl, der sich großer Verbreitung im Garten und großer Beleibtheit bei Kindern erfreut. Wenn er in voller Blüte steht, pflücken ihn die Kinder, husten die Samen ab und sorgen so für eine noch größere Vermehrung. Auch der Hahnenfuß blüht gelb. Durch Gendern sollte es bald auch Hühnerfüße geben, allerdings blieben diese bisher unbedeckt. Vielleicht ist das Gänseblümchen der Ausgleich, weil es kein Gänserichblümchen gibt. Seine Blüte ist gänseweiß mit einem gelben Mittelpunkt. Gelb scheint alle Unkräuter zu vereinen. Der Breitwegerich ist nur auf dem Rasen unerwünscht, sonst wäre er ein Unheilkraut. Als ich las, dass er wie Spinat zubereitet wird, sank meine Sympathie für ihn, denn Spinat ist ein Unkraut auf meinem Teller und hat dort nichts zu fluchen. Die Distel sieht gut aus und sicher wäre sie beliebter, wenn sie nicht so wehrhaft wäre. Sie hält es mit dem Märchen Hase und Igel: Wann immer jemand stürzt, ist die Distel schon da. Also wird sie von uns ausgelupft.

Es gibt ein einfaches Fazit: Unkraut und Flüchtigkeitsfühler stören nur, wenn wir sie wahrnehmen. Dann kommen die Ordnungsdiebe und wollen sie beseitigen.

Wolfgang Ditt

Großeltern prägen unser Leben

Die Enkelin Juni entdeckt im Haus ihrer Großeltern ein Foto, das sie nie zuvor gesehen hat. Es zeigt ihre Großmutter Tekla mit einem deutschen Soldaten. Was hat das zu bedeuten?
Die Beziehung zwischen Junis Mutter und Tekla war sehr schwierig. Sie will sich zu der Angelegenheit nicht äußern. Doch Juni möchte wissen, was es mit dem Foto auf sich hat. Sie begibt sich auf Spurensuche, die sie nach Berlin und in die kleine Stadt Demmin im Osten Deutschlands führt, die nach der Kapitulation von der russischen Armee überrannt wurde. Juni begreift, dass es um viel mehr geht als um eine verheimlichte Liebe. Was sie dort entdeckt, verändert ihr bisheriges Wissen über Oma Tekla und ihre Sicht auf das eigene Leben. Welche Konsequenzen haben ihre Entdeckungen für ihr eigenes Glück?
Der Roman von Trude Teige ist inspiriert von gelebten Leben und tatsächlichen Geschehnissen im und nach dem Krieg – sowohl in Deutschland als auch in Norwegen. Die Geschichte der Frauen, die deutsche Soldaten heirateten, nach Deutschland gingen und ihre norwegische Staatsbürgerschaft verloren, kennen nur wenige. Die Autorin bewirkt auf mitreißende Art und Weise, dass die Leser/innen sich daran erinnern werden, wie sehr ihre Großeltern sie geprägt haben. Ein lehrreicher Roman… BS

*Trude Teige - **Als Großmutter im Regen tanzte***
Verlag: Fischer, 384 Seiten
Preis: 22,00 Euro, IBAN: 978-3-949-46512-3

Unfall oder Mord im Dorf?

Penelope St. James möchte eine Zweigstelle der Partnervermittlungsagentur in dem Dorf Shaftesbury eröffnen, doch der Anfang ist schwierig. In der exklusivsten Agentur in London hatte sie als Angestellte bisher viel Erfolg. Auf dem Land soll es viele wohlhabende Menschen geben, die sie vermitteln kann. Doch es stellt sich anders heraus als das, was ihr angepriesen wurde. Handyempfang gibt es nur auf dem Friedhof und Internetanschluss scheint hier vergebens. Penelope hat mit den Dorfbewohnern zunächst ihre Probleme, die die wildesten Vermutungen haben, was für ein Geschäft sie hier eröffnet. Ein Kiosk, ein Sonnenstudio oder ein Detektivbüro? Die Bewohner sind eigenwillig und sonderbar, aber herzlich. Schon bald ist Penelope eine wertvolle Stütze der Gemeinde. Ihr neuer Nachbar Sam ist ausgerechnet Tierarzt des Ortes, mit Tieren kann Penelope wirklich nichts anfangen. Aber er und seine äußerst aufgeweckte achtjährige Tochter Lilly haben es ihr angetan. Das Dorf ist nicht so idyllisch wie es auf den ersten Blick scheint. Als Penelope sieht, wie eine Frau überfahren wird, ist sie misstrauisch, denn sie glaubt nicht an einen Unfall. Zusammen mit Sam und ein paar Dorfbewohnern stößt sie auf ein altes Geheimnis des Ortes - das weitere Opfer fordern wird, wenn Penelope nicht schnell den Mörder findet. Unterhaltsamer Krimi! BS

Emily Winston
Der Mordclub von Shaftesbury - Ein Herz und eine Tote
Verlag: Aufbau Taschenbuchverlag, 320 Seiten
Preis: 14,00 Euro, IBAN: 978-3-7466-3967-3

Intrigen des 15. Jahrhunderts in vollendeter Form

Die Familie Medici und die Stadt Florenz gehören einfach zusammen. In diesem Roman erzählt die Autorin, Noah Martin, die Geschichte der Familien Medici und Pazzi. Während die Familie Medici die Stadt Florenz regiert, neidet die Familie Pazzi den Erfolg und tut alles, um die Medici zu vernichten. Die Intrigen, die geschmiedet werden, spiegeln das Leben des Mittelalters ungeschönt wieder. Missbrauch von Macht, Geld und Menschen sind völlig normal und die Kirche mischt kräftig mit.
Ein zweiter Handlungsstrang beschäftigt sich mit den Künstlern Sandro Botticelli und Leonardo da Vinci, die am Anfang ihrer Karrieren stehen. Dazu kommt Fioretta, eine junge Dame, die es wirklich gegeben hat, über die aber wenig bekannt ist. Ihre Geschichte verwebt hier perfekt mit der Geschichte der Medici und der beiden Künstler.
Neben der packenden Handlung, die fiktiv ist, gibt die Autorin interessante Einblicke in die historischen Ereignisse im damaligen Florenz. Ihre Erzählweise ist lebendig und so anschaulich, dass der Eindruck entsteht, man würde alles miterleben. Ein farbenprächtiges Porträt der Stadt Florenz zu Zeit der Medici. AH

*Noah Martin - **Florentia - Im Glanz der Mecici***
Verlag: Droemer, 544 Seiten
Preis: 18,00 Euro, ISBN: 978-3-426-28396-7

Ein Jahrzehnt der Nachkriegszeit voller Erinnerungen

Von drei Familien handelt dieser Roman, die entweder verwandt oder befreundet sind, Beziehungen, die den Krieg überstehen und Familien, die sich in schwierigen Lebenslagen unterstützen, in der Zeit von 1949 bis 1959. Trotz der räumlichen Entfernung der Familien Aldenhoven aus Köln, Familie Borgfeldt aus Hamburg und der Familie Canna aus San Remo wird zwischen den Familien und deren Kindern eine tiefe Freundschaft gepflegt. Der Leser erlebt nicht nur das Lebensgefühl des geschilderten Jahrzehnts mit all seinen Emotionen, sondern erfährt darüber hinaus ein Stück solide recherchierter deutscher Zeitgeschichte. Viele Dinge erinnern an die Erzählungen aus der eigenen Familie, z.B. die ständige Erwähnung von Marken wie Stollwerk, Ahoi Brause, Olympia (die Schreibmaschine gibt es gar nicht mehr) uvm. Dazu erschafft die Autorin eine Reihe starker Charaktere, mit denen der Leser liebt und leidet und deren verschlungene Lebenswege es unmöglich machen, das Buch vor seinem Ende zuzuschlagen.
Viele Themen werden in diesem Buch ganz nebenbei angesprochen. Gleichberechtigung, uneheliche Beziehungen mit Folgen, Homosexualität, Erlebnisse des Krieges, die für die Betroffenen mit dem Kriegsende leider nicht vorbei sind und vieles mehr.
Trotz der über 600 Seiten bleibt dieses Buch durch den permanenten kurzen Wechsel zwischen den drei Familien immer kurzweilig und unterhaltsam. AH

*Carmen Korn - **Und die Welt war jung***
Verlag: Rowohlt, 634 Seiten
Preis: 14,00 Euro, ISBN: 978-3-499-27465-7