Nr. 169 · 28. Jahrgang - Oktober/November 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,

wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen langsam sinken, dann beginnt die goldene Jahreszeit. Der Herbst mit den warmen Farben der Natur schafft eine entspannte Atmosphäre. Den Look der Jahreszeit können Sie sich als Deko auch in die eigene Wohnung holen. Gelegenheiten dazu gibt es ab jetzt wieder reichlich - bei einem Spaziergang im Wald bunte Blätter, Kastanien und Eicheln sammeln, Herbstmärkte und -feste in der Region laden wieder zum Stöbern und Schlendern ein. Leckeres wie Zwiebelkuchen, Federweißer und Weine haben die Verkaufsstände im Angebot, dazu natürlich Kürbisse, Herbstpflanzen, Äpfel und Birnen, aber auch Mode. Machen Sie diesen Herbst zu Ihrem persönlichen Highlight!

Foto: Blumenbüro Holland

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen der aktuellen Ausgabe unseres Magazins Monokel. Bleiben Sie gesund!

Brigitte Sdun
Chefredakteurin

und das gesamte Redaktionsteam

Foto: Nailya Bikmurzina

Foto: Karin Rochow

03 Seniorenrat
Leben mit Digitalisierung - Chancen und Grenzen

04 - 06 Was ist los in Bielefeld?
Wo das Herz im Tango-Rhythmus schlägt, capella hospitalis, Münchener Kammerorchester, namu Programm, Generationen Treff Bielefeld, Aktivitäten der AWO in Dornberg, Sprechstunde der Alltags- und Formularlotsen, u.a.

08 - 09 Treffpunkt
Offene Senior:innenarbeit, 10 Jahre Sütterlin Schreibstube, Jubiläumsausgabe von BraF

10 Aus den Stadtteilen
Fotorundreise, Storno - Die Inventur, Tag der offenen Tür beim Keyboardclub Bielefeld e.V.

11 Szenen keiner Ehe
Gegenwart trifft Vergangenheit

12 Pflege
Pflegen leichter gemacht, Englischer Buchclub

13 Service Wohnen
Der Mobile Dienst des KWA Caroline Oetker Stift - Anders als erwartet, Interessant (nicht nur) für Senioren, Mitmachangebot: Dank an das Leben

14 Gemeinschaft
30 unterschätzte Reiseregionen in unserer Nähe, Der 50. Café-Test gehörte zu den Highlights!

15 ZWAR-Gruppe
ZWAR-Gruppe Bielefeld-Dornberg feiert 20-jähriges Bestehen

16 - 19 Gesund & Fit
Mehrheit der Menschen ab 60 bewegt sich zu wenig, Sport - richtig! Von Sonnenstich bis Katzenbiss, Genug trinken im Alter, Praktische Hilfen für den Alltag

20 - 21 Selbsthilfegruppen
Diabetikergesprächskreis, Das Blutzuckergedächtnis: Der HbA1c-Wert, Prostata Selbsthilfegruppe Bielefeld, Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige

22 Schenken und Vererben
Drum prüfe wer sich ewig bindet...

23 Pflege
Arminia, Kunst und Kinder

24 Erinnerungen
Bunt sind schon die Wälder…, Weißt du noch?

25 - 29 Trauer & Trost
Friedhöfe sind die grüne Lunge der Stadt, Stammtischtreff auf dem Friedhof - warum nicht?, Trauercafé

30 Literatur
Losgelassen, Einteilen, u.a.

31 Bücherecke

32 Veranstaltungen

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:
Monika Gebhart, Ulrike Ksol, Beate Koeppe, Brigitte Sdun, Petra Tödheide

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:
Steiermark Tourismus
Eva Mark

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: 08. Dezember 2023

Seniorenrat
der Stadt Bielefeld
Aktionen - Informationen - Berichte

Leben mit Digitalisierung - Chancen und Grenzen

Liebe Leserinnen und Leser,

ich möchte Sie zu einer öffentlichen Veranstaltung des Seniorenrates einladen:

Leben mit Digitalisierung - Chancen und Grenzen

Donnerstag, 17. Oktober 2023 von 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr
im Großer Sitzungssaal des Neuen Rathauses

Ist das ein Thema für SeniorInnen? fragen sich vielleicht einige von Ihnen.

Diese Frage stellte ich auch Renate Worms, Leiterin des Arbeitskreises Digitalisierung des Seniorenrates und Mitinitiatorin dieser Veranstaltung. Sie beschreibt, dass wir mit der Digitalisierung einen rasanten gesellschaftlichen Wandel erleben, der alle Facetten unseres täglichen Lebens und alle Altersgruppen betrifft. Ältere Menschen, so sagt sie, haben noch deutlich größere Berührungsängste, entdecken die digitale Welt aber immer mehr für sich.

Das ist zu begrüßen, denn die digitale Technik bietet zahlreiche Möglichkeiten, um das Leben im Alter zu erleichtern: von digitaler Unterstützung bei den kleinen Dingen des Alltags, vom Einkaufen, über die vereinfachte Kommunikation mit den weit entfernt lebenden Kindern und Enkeln, bis hin zu Telemedizin und digital unterstützten Pflegeangeboten.

Diese neuen Formen der Unterstützung erlauben, möglichst lange in der eigenen Wohnung zu wohnen, selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben und so das bisherige private und soziale Leben weiterhin eigenständig zu gestalten. Dazu bedarf es moderner digitaler Helfer, wie z. B. Smartphone, Laptop, Tablets, die einfach und verständlich in der Handhabung sind.

Weiterhin müssen Alternativen zu digitalen Wegen angeboten und bereitgestellt werden, wie analoge Zugänge, Texte in einfacher Sprache usw. Der Seniorenrat der Stadt Bielefeld betrachtet die Forderung nach Erhaltung der analogen Wege neben den digitalen Entwicklungen als eine seiner Kernaufgaben.

Gleichwohl: Digitalisierung ist die Zukunft, der wir uns alle stellen müssen und sollten, nicht perfekt, aber im Alltag für ALLE anwendbar! Referenten aus verschiedenen Bereichen informieren über den aktuellen Stand der DIGITALEN Entwicklung und stehen Ihnen in den anschließenden Kleingruppen für Ihre Fragen und zum Gespräch zur Verfügung. Nutzen Sie die Gelegenheit und kommen Sie am 17.10.2023 zu uns in den Neuen Rathaussaal. Unsere Veranstaltung ist die Einladung zu einer Annäherung.

Es grüßt Sie herzlich

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?

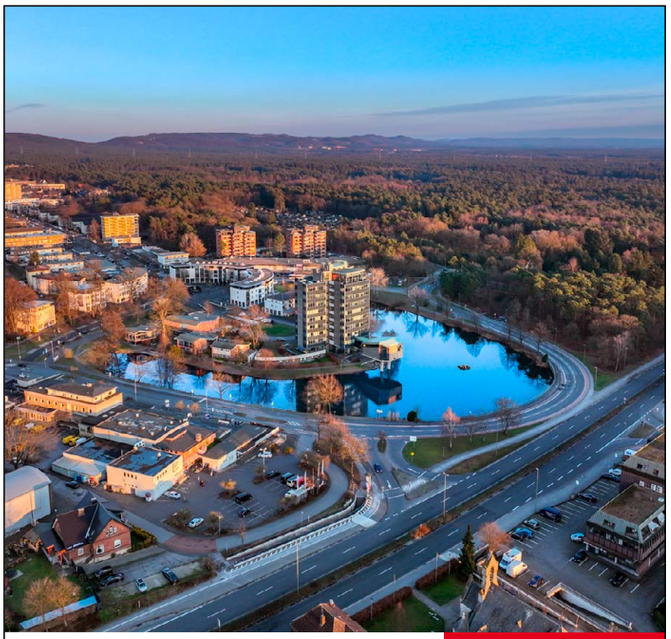
Familienmitglieder oder Nachbarn beschweren sich über den zu lauten Fernseher bzw. das zu laute Radio?

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



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

Wo das Herz im Tango-Rhythmus schlägt

Internationales Musikfestival Harmony of Sound rückt argentinische Musikkultur in den Fokus

Temperamentvoll, melancholisch, feurig, emotional. Und ein jeder scheint Musik und Tanz im Blut zu haben. Das ist Lateinamerika. Das ist Argentinien. Und das Schöne: Für eine Prise dieses unvergleichlichen Lebensgefühls muss man gar nicht in den Flieger steigen, denn manchmal liegt Argentinien gleich um die Ecke: **Bielefeld, Detmold und Paderborn versprechen vom 26. bis 28. Oktober** argentinische Musikkultur par excellence. Dann nämlich, wenn es in der dritten Auflage des Internationalen Musikfestivals Harmony of Sound heißt: „Mi Buenos Aires Querido - Meine Liebe Buenos Aires".

Festival an drei Spielstätten

„Mi Buenos Aires Querido - Meine Liebe Buenos Aires" inklusive Tango-Nacht findet am **Donnerstag 26. Oktober, in der Rudolf-Oetker-Halle Bielefeld** sowie am **Freitag 27. Oktober, im Detmolder Sommertheater** statt. Beginn ist jeweils um 19:00 Uhr. Am **Samstag 28. Oktober,** macht das Festival um 18:00 Uhr in der **Paderhalle** Station. Eintrittskarten kosten jeweils 25,- Euro und sind je nach Veranstaltungsort online beim Ticketportal Reservix (Detmolder Sommertheater), über die Website der Paderhalle (tickets.vibus.de) und der Rudolf-Oetker-Halle (rudolf-oetker-halle.de) sowie an den Abendkassen erhältlich.

capella hospitalis

am Städtischen Klinikum Bielefeld Mitte

Oktober/November 2023

Mo. 09.10. Lebenskunst - Lebensthemen kreativ gestalten
12:00 Uhr, Leitung: Andrea Karle ; Anmeldung: a.karle@aol.de

Di. 10.10. Seelenlieder - offenes Singangebot
20:00 Uhr, Leitung: Christina Gürtler

So. 15.10. Qigong - In Bewegung zur Ruhe kommen
11:00 Uhr, Susanne Schmitt, Anmeld. info@schmitt-susanne.de

So. 15.10. Klang und Poesie: Miniaturen
18:00 Uhr, Kleine Schätze für Klarinette und Klavier
Jens Ubbelohde: Klarinette, D. Keberlinskaja-Wehmeyer: Klavier

Mo. 16.10. Lebenskunst - Lebensthemen kreativ gestalten
12:00 Uhr, Leitung: Andrea Karle - Anmeldung: a.karle@aol.de

Mo. 23.10. Lebenskunst - Lebensthemen kreativ gestalten
12:00 Uhr, Leitung: Andrea Karle - Anmeldung: a.karle@aol.de

Do. 26.10. A-Capella-Improvisation
18:30 Uhr, Übungsabend für Improvizer mit (etwas) Erfahrung
Leitung: S.M. Kunzmann; Anmeld.: dein-herzensgesang@web.de

Fr. 27.10. Klang und Poesie: Ferrucio Busoni
20:00 Uhr, Meister der Polyphonie, Victor Nicoara: Klavier

Mo. 30.10. Lebenskunst - Lebensthemen kreativ gestalten
12:00 Uhr, Leitung: Andrea Karle - Anmeldung: a.karle@aol.de

Di. 31.10. Seelenlieder - offenes Singangebot
20:00 Uhr, Leitung: Rose Rambatz

Sa. 04.11. Klang und Poesie: Klanggeflüster
18:00 Uhr, Klang-Kunst-Improvisation

So. 05.11. Klangwerkstatt
11:00 Uhr, Leitung: Ekkehard Voigt

Mo. 06.11. Lebenskunst - Lebensthemen kreativ gestalten
12:00 Uhr, Leitung: Andrea Karle - Anmeldung: a.karle@aol.de

Mo.06.11. Jour fixe Cooperativa Neue Musik - Jörn Buldmann
20:00 Uhr, Das Spätwerk Gustav Mahlers als Brücke zur Neuen Musik des 20. Jahrhunderts

Mo. 13.11. Lebenskunst - Lebensthemen kreativ gestalten
12:00 Uhr, Leitung: Andrea Karle - Anmeldung: a.karle@aol.de

Di. 14.11. Seelenlieder - offenes Singangebot
20:00 Uhr Leitung: Christina Gürtler

So. 19.11. Qigong - In Bewegung zur Ruhe kommen
11:00 Uhr, Susanne Schmitt; Anmeldung: info@schmitt-susanne.de

So. 19.11. Klang und Poesie: Sehnsucht und Verlust-Liederabend
18:00 Uhr, Duo Aligero

Mo. 20.11. Lebenskunst - Lebensthemen kreativ gestalten
12:00 Uhr, Leitung: Andrea Karle - Anmeldung: a.karle@aol.de

Do. 23.11. A-Capella-Improvisation - Übungsarbeit für
18:30 Uhr, **Improvizer mit (etwas) Erfahrung**
S.M. Kunzmann, Anmeldung: dein-herzensgesang@web.de

Mo. 27.11. Lebenskunst - Lebensthemen kreativ gestalten
12:00 Uhr, Leitung: Andrea Karle - Anmeldung: a.karle@aol.de

Mo. 27.11. amai - vokale Musik aus dem Moment/lauschen, tönen, sein
20:00 Uhr

Di. 28.11. Seelenlieder - offenes Singangebot
20:00 Uhr, Leitung: Rose Rambatz

capella hospitalis
Teutoburger Str. 50 - 33604 Bielefeld

Münchener Kammerorchester
& Alexander Lonquich

Beethoven Klavierkonzerte

Das Münchener Kammerorchester und Pianist Alexander Lonquich kehren in die Rudolf-Oetker-Halle zurück, um die konzertante Aufführung von Beethovens pianistischen »Big Five« zu vervollständigen: mit den Nummern 2, 3 und 5. Nummer 1 und 4 konnte das Bielefelder Publikum bereits in der Saison 2021/22 erleben.

Rudolf-Oetker-Halle - Großer Saal
Do. 12.10. um 20:00 Uhr

Johannes Motschmann Trio

Sa. 14.10. um 22:00 Uhr
Rudolf-Oetker-Halle, Foyer

Bereits zum dritten Mal ist das Johannes Motschmann Trio in Bielefeld zu Gast. Als Auftakt der Late-Night-Konzertreihe Noctune bringt das Ensemble aus Berlin elektronische Musik mit Originalinstrumenten so auf die Bühne, dass alle Sounds live generiert werden.

Orchester im Treppenhaus

Fr. 27.10. um 20:00 Uhr
Rudolf-Oetker-Halle, Großer Saal

Das neu entwickelte Format Kult des preisgekrönten Orchesters im Treppenhaus feiert in Bielefeld seine allererste Aufführung - und spielt mit den tradierten Abläufen eines klassischen Konzertes. Rituale werden aufgedeckt, aufgebrochen und neu gedacht - und das Publikum ist mittendrin im Prozess dieser Neuentdeckung.

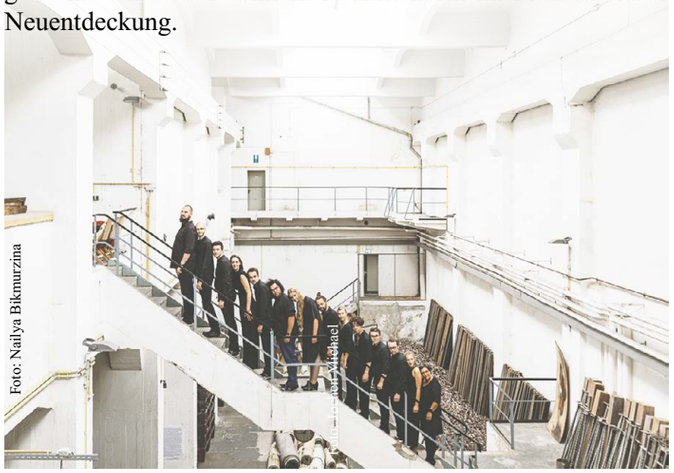


Foto: Nailya Bikmurzina

2. Kammerkonzert
Franz Schubert - Winterreise

Mo. 23.10. um 20:00 Uhr
Rudolf-Oetker-Halle, Kleiner Saal

Nach den „Liederzyklen „Die schöne Müllerin“ und „Schwanengesang“ laden Tenor Lorin Wey und Generalmusikdirektor Alexander Kalajdzic erneut zu einer Schubertiade. Dieses Mal begeben sie sich mit Schuberts Winterreise auf die einsamen Spuren des wohl berühmtesten „Wanderers“ in der Gattung des Kunstliedes: „Fremd bin ich eingezogen, fremd zieh’ ich wieder aus.“ Tenor: Lorin Wey, Klavier: Alexander Kalajdzic

ma.zz - Jazz und Artverwandtes
Museum Wäschefabrik

Fr. 29. September 2023 um 20:00 Uhr

Nach langer Zeit lädt das Museum Wäschefabrik in diesem Herbst wieder zum Kleinen Kultursalon in den Räumen der ehemaligen Unternehmerwohnung ein.

Am **Freitag, 29. September 2023 um 20:00 Uhr** wird das **Duo ma.zz - Jazz und Artverwandtes** (Manfred Matulla - Gitarre, Matthias Kosmahl - Kontrabass) in der Unternehmerwohnung des Museums Wäschefabrik auftreten. Wie ein Gespräch unter guten Freunden!“ - zuhören, Raum geben, auf den Anderen eingehen. ma.zz spielt eigene Kompositionen sowie Instrumentalstücke aus dem American Songbook und der europäischen Musik. Manfred Matulla und Matthias Kosmahl begegnen sich musikalisch auf Augenhöhe und finden in der Improvisation ihre gemeinsame Sprache. Die Musik von ma.zz klingt tiefgründig und optimistisch, lebensfroh und freundlich. Jazz und Artverwandtes auf 10 Saiten purer Spielfreude. Eintritt: 16,- Euro, erm. 13,- Euro Kartenreservierung unter Tel. 0521/60464 (AB) oder Email: info@museum-waeschefabrik.de

Foto: ma.zz

Samstag, 04.11.2023, 20:00 Uhr - „Der Ausländer“
Konzertlesung mit Texten von und über Georg Kreisler, der in den 1950er und 1960er Jahren als Meister des schwarzen Humors bekannt geworden ist, setzt sich in seinen Liedern mit den menschlichen und gesellschaftlichen Abgründen auseinander.
Volker Perret und Christiane Schmidt (Gesang und Lesung), Andrea Schwager (Klavier)

Fr, 24.11.2023, 20 Uhr - Eine Frau, die weiß, was sie will
Die Goldenen Zwanziger und das Phänomen der „Neuen Frau“ Eine Frau, die weiß, was sie will – in den 1920er Jahren tituliert als die „Neue Frau“ mit Bubikopf und Zigarettenspitze - ist zur Ikone jener Zeit geworden.
Andrea Wittler (Gesang), Christoph Guddorf (Klavier)

Museum Wäschefabrik
Viktoriastr. 48a · 33602 Bielefeld
Telefon: 0521-60464 · www.museum-waeschefabrik.de

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. 10.10.2023 - Vortrag von Herrn Vollmer
„Schöne Orte, die Bielefelder kennen sollten“

Di. 14.11.2023 - Vortrag von Herrn Siekmann
„Marketing für die Stadt Bielefeld“

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 30.11.2023
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

Treffen der Briefmarken-Sammlergemeinschaft

Sonntags in der Bürgerwache am Siegfriedplatz

Am **So. 15. Oktober 2023,** am **So. 05. November 2023** sowie am **So. 19. November 2023** finden jeweils in der Bürgerwache am Siegfriedplatz im Zeitraum **von 10:00 bis 12:00 Uhr** die Treffen der Briefmarken-Sammlergemeinschaft Bielefeld e.V. statt. Es werden Briefmarken und Ansichtskarten getauscht, Erfahrungen und Kenntnisse ausgetauscht. Herzlich eingeladen sind neben den Vereinsmitgliedern auch alle anderen Briefmarkenfreunde und Ansichtskartensammler. Der Eintritt ist frei.

namu Programm Oktober/November 2023

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

Freier Tag für Senioren: Mittwoch 02.08. und 06.09.2023
Im Naturkunde-Museum ist für Senioren ab 65 Jahren am ersten Mittwoch jeden Monats der Eintritt frei!

Sonderausstellung von noch bis 25.02.2024
„Facettenreiche Insekten: Gefärdung | Vielfalt | Schutz “
Prächtige Farben, bizarre Körperformen und faszinierende Lebensweisen: Die Vielfalt und Anpassungsfähigkeit der Insekten ist überwältigend und ihre Bedeutung für unsere Umwelt kaum zu überschätzen.

Aktionstag zur Sonderausstellung „Facettenreiche Insekten“
Sonntag, 29.10.2023, 13.00 - 17.00 Uhr
Anlässlich der Sonderausstellung “Facettenreiche Insekten” findet ein Aktionstag für Familien und Einzelbesucher mit buntem Programm statt.

Vortrag zur Sonderausstellung Facettenreiche Insekten
„Bernstein-Insekten: Zeitkapseln der Evolution“
Donnerstag 09.11.2023, 18.00 - 19.30 Uhr
Ein Vortrag von Dr. Volker Lohrmann (Überseemuseum Bremen)
Vortragsraum des Kunstforums Hermann Stenner, Obernstraße 48

Familienworkshops: Bienen, Wachs und Weihnachtskerzen
Sonntag, 12.11., 14.00 - 16.00 Uhr
Samstag, 25.11., 11.00 - 13.00 Uhr
Imker Alber Bauer lädt Familien mit Kindern ab 6 Jahren zu einem geselligen und informativen Workshop rund um Bienenwachs ein. Was ist Bienenwachs und wie entsteht es? Diese und andere Fragen über das Leben von Bienen werden anhand von Materialien aus der Imkerei geklärt. Danach können die Teilnehmenden ihre eigene Kerze aus echtem Bienenwachs herstellen.
Treffpunkt: Verwaltung, Adenauerplatz 2
Anmeldung erforderlich unter Tel. 0521/51- 6734

Thomas Freitag: Hinter uns die Zukunft

Freitag, 27. Oktober 2023, 20.00 Uhr
Kabarett im Freizeitzentrum Stieghorst, Glatzer Str. 13

Woher kommt die menschliche Unfähigkeit, aus den Fehlern der Vergangenheit zu lernen? In seinem neuen Programm versucht Thomas Freitag spielend, lesend und erzählend darauf eine Antwort zu finden. So zieht er Bilanz und guckt zugleich nach vorne.

Aktivitäten der AWO in Dornberg

Die AWO in Dornberg bietet im Wohncafé der BGW an der Dahlemerstraße 26 regelmäßige Angebote an.

Hierzu zählt der **AWO Treff am Dienstag von 15:00 bis 17:00 Uhr.** Im Vordergrund steht das Klönen, geselliges Beisammensein, Erzählen, Singen, Informationen und kleine Vorträge mit anschaulichen Bildern. Zweimal im Monat findet der Treff statt.

Ein **Bewegungsangebot für älterer Menschen** findet am **Mittwoch vom 15:00 -16:00 Uhr** dreimal im Monat statt. Übungen im Sitzen mit leichten fließenden Bewegungen machen mobil.

Beratung durch einen **Formularlotsen**, **Termine nach Absprache.** Sie unterstützen beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen, beim Schriftverkehr oder im Umgang mit Behörden. Gerade in besonderen Lebenssituationen wie bei Tod oder einer plötzlichen Erkrankung eines Angehörigen benötigen viele Unterstützung.

Smartphone Training: Donnerstags (14-tägig) ab 15:00 Uhr. Hier gibt es die Möglichkeit Schritt für Schritt mit dem Smartphone oder Tablet vertraut gemacht zu werden. Vielen Funktionen sind nicht auf den ersten Blick verständlich. Auch die Möglichkeit der vielen Apps kann ein Thema sein.

Anmeldung unter: Rainer Lutz · Tel. 0521-94 98 55 40 oder dahlemerstrasse@awo-bielefeld.org

Gemeinsam klönen, gemeinsam essen

Aktiv-Punkt Jöllenbeck, Dorfstr. 35, 33739 Bielefeld

Dieses Projekt, welches von der Stadt Bielefeld gefördert wird, bietet Menschen aus dem Quartier einen Ort zum Klönen und Essen. In Kooperation mit der Stiftung Solidarität wird eine leckere Suppe aufgetischt. Diese kann dann für 4,00 Euro (Solidarpreis 1,00 Euro) in gemütlicher Atmosphäre verzehrt werden.

Die nächsten Termine sind der 30. Oktober und 27. November jeweils um 17:00 Uhr.

Um eine Anmeldung bis zu fünf Tage vorher wird gebeten.
Kontakt: Esther Hiersemann, Tel. 05206-2336 oder
Email: bz.joellenbeck@awo-bielefeld.de

Aktion „Suppe mit Herz!“

Die „Landeskirchliche Gemeinschaft Bielefeld e.V.“, bietet in ihren Räumlichkeiten eine nachbarschaftsfreundliche Initiative an.
In gemeinschaftlicher und lockerer Atmosphäre gibt es **jeden Samstag von 12.00 bis 14.00 Uhr kostenlos eine leckere Suppe mit Kaffee und Kuchen und Obst.**
Unterstützt wird sie von PROSERVITA Catering aus Bielefeld und mit Brotspenden von der Bäckerei Rolf.
Dies ist ein offenes Angebot für Jedermann ohne vorherige Anmeldung!

Wir heißen Sie herzlich willkommen in unseren Räumlichkeiten und freuen uns auf Ihren Besuch!

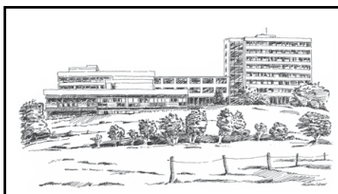
Jöllenbecker Straße 193 · 33613 Bielefeld · Haltestelle „Lange Straße“ gegenüber der Bäckerei Rolf und Edeka
www.lkg-bielefeld.de

Sprechstunde der Alltags- und Formularlotsen

Am Donnerstag, **den 19. Oktober** und am **23. November** haben Jöllenbecker Bürgerinnen und Bürger zwischen **09.00 und 11.00 Uhr** die Möglichkeit, die Sprechstunde des Alltags- und Formularlotsen aufzusuchen. Die Lotsen unterstützen die Menschen beim Umgang mit Behörden in den verschiedenen Stadtteilen. In der Sprechstunde besteht die Möglichkeit, sich Bescheide erklären zu lassen oder sich konkret beim Ausfüllen von Anträgen unterstützen zu lassen.

Wo: Aktiv-Punkt Jöllenbeck, Dorfstr. 35, 33739 Bielefeld

Anmeldung und weitere Informationen bei:
Esther Hiersemann, Tel. 05206-2336



Wohnstift Salzburg e.V.

Alten- und Pflegeheim
Memeler Straße 35 · 33605 Bielefeld
Frau Sabine Lauer-Vdovic · Tel.: 0521/92461-58
www.wohnstift-salzburg.de · e-mail: info@wohnstift-salzburg.de

Tagespflege
Schleswiger Straße 16 · 33605 Bielefeld · Tel.: 0521/92461-88

Seniorenwohnungen (Wohnen mit Service)
Frau Gabriele Ostmann-Kaprolat · Tel.: 0521/92461-35

Herzlich willkommen im Wohnstift Salzburg!

Offene Senior:innenarbeit

Kirchweg 10, 33647 Bielefeld Brackwede

Dienstag 10.10. um 15:00 Uhr - Café-Klön
Wir feiern den Oktober mit Flammkuchen und Federweißem
Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10
Es gibt einen Fahrdienst auf Anfrage.

Dienstag 17.10. um 15:00 Uhr - Café-Klön
Alles rund um den Apfel
Referentin: Frau Gödel, Gemeindehaus Bartholomäus

Dienstag 24.10. um 15:00 Uhr - Café-Klön
Rosemary Flöttmann zeigt und erklärt
"Schicke Mode von Früher"
Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Dienstag, 31.10. um 15:00 Uhr - Café-Klön
Frauen und ihre Bedeutung für die Reformation
Referentin: Schwester Ingrid Hufnagel
Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Dienstag, 07.11. um 15:00 Uhr - Café-Klön
Alles rund um den Herbst - Geschichten, Gedichte…
Referentin: A. Dösselmann, Gemeindehaus Bartholomäus

Dienstag, 14.11. um 15:00 Uhr - Café-Klön
Der Erlgeenich - Humoriges in vershiedenen Mundarten
Referentin: W. Gödel, Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Bei allen Veranstaltungen wird um Anmeldung unter Tel. 0521-94239-217 gebeten.

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

10 Jahre Sütterlin Schreibstube

im AWO Kreisverband Bielefeld e.V.

Am 13. September 2023 feierte die Sütterlin Schreibstube ihr 10-jähriges Bestehen im AWO Mehrgenerationenhaus, Heisenbergweg 2 in Bielefeld. Gleichzeitig gab es einen „Tag der offenen Tür" im Rahmen der Aktion Süttember, eine Initiative des Vereins Deutsche Sprache.

Derzeit sind 11 Engagierte dabei Sütterlintexte zu transkribieren. Das Grußwort wurde Frau Dr. Elisabeth Schwarm, Leiterin Museum Huelsmann an die Engagierten gerichtet. Anschließend die Engagierten der Sütterlin Schreibstube ihre Arbeit vorgestellt und Axel Hering hat über die Historie alter Schrift insbesondere der Sütterlin Schrift berichtet.

Der AWO Kreisverband Bielefeld startete mit der Sütterlin-Schreibstube als neues Ehrenamtsprojekt im Herbst 2013. Mit dem Slogan „Übersetzer der Vergangenheit" wurden wir in der Zeitung angekündigt. Es werden alte Postkarten, Briefe, Feldpost, Tagebücher, Urkunden usw. transkribiert.

Gerade jetzt, wo Enkel vielleicht die alten Briefe ihrer Großeltern auf dem Dachboden finden und es in der Familie keinen mehr gibt, der diese Briefe lesen kann, wird die Sütterlin-Schrift wieder aktuell, denn so manch´ einer möchte doch wissen, was seine Angehörigen damals bewegt hat. Die AWO hat sich dieses Themas angenommen und bietet mit ihrer ehrenamtlichen Sütterlin-Schreibstube jedermann die Möglichkeit, sich wieder mit dieser Schrift zu beschäftigen. Hier können individuell alte Briefe oder andere handschriftliche Erinnerungen transkribiert werden.

Das neue **Projekt Sütterlin Brieffreundschaften** soll das Bewusstsein für die Sütterlinschrift und auch die Handschrift stärken und neben neuen sozialen Kontakten auch die „Historie" nicht vergessen lassen.

Das „Briefe schreiben" hat in der modernen medialen Kommunikation kaum noch einen Stellenwert. Das war noch nicht vor allzu langer Zeit anders. Erinnerungen werden wach, wie spannend es war, einen Brief von Verwandten, einer Brieffreundin, einem Brieffreund, vielleicht sogar aus dem Ausland zu bekommen? Aufregung und Glücksgefühle haben in diesem Moment oft Menschen verspürt. Zeitschriften, Werbung, Rechnungen finden wir in den Briefkästen aber meist keine Briefe. Eine Sütterlin Brieffreundschaft könnte das ändern.

Wer Freude daran hat, eine Brieffreundschaft in Sütterlin zu knüpfen, erhält Informationen über den AWO Kreisverband Bielefeld e.V. Mercatorstr. 10, 33602 Bielefeld, Email: suetterlin-schreibstube@awo-bielefeld.de oder Tel. 0521-520 89 20

Jubiläumsausgabe von BraF

Der Brackweder FrauenTreff wird 10 Jahre alt, das haben die engagierten Frauen zum Anlass genommen, eine Jubiläumsausgabe für den Stadtteil zu gestalten.

Herausgeberinnen sind der Brackweder Frauentreff, ein Zusammenschluss verschiedener Brackweder Organisationen, Kirchen und Moscheegemeinden, sozialer Einrichtungen mit Bezug zu Brackwede. „Endlich ist soweit, es liegt viel Arbeit hinter uns, aber es ist ein wunderschönes, interessantes Magazin entstanden“ freuen sich Marie-Luise Marufke und Annette Hellweg vom Brackweder Frauentreff. „Einfach toll, es ist ein sehr wertiges und vielfältiges Magazin mit einem ansprechenden Layout, absolut lesenswert“ ist die Reaktion von Gina Just als sie das Magazin überreicht bekommt.

„Ich fühle mich sehr geehrt eine der interviewten Frauen zu sein“ Das Brackweder Stadtteilmagazin BraF erschien um ersten Mal in Coronazeiten und erfreute sich großer Beliebtheit. Immerhin ist Brackwede der einzige Stadtteil Bielefelds mit einem eigenen Frauenmagazin.

Der Frauentreff organisiert verschiedene jährliche Veranstaltungen um den Austausch von Brackwederinnen jenseits kultureller Grenzen zu fördern, Vielfalt zu erleben. Die bekannteste Veranstaltung ist der Stadtteilbrunch, der jeden dritten Samstag im September auf dem kleinen Kirchplatz stattfindet. Hierzu sind alle Brackwederinnen und Brackweder eingeladen.

Zum 10-jährigen Jubiläum des Frauentreffs haben die Organisatorinnen mit viel Engagement, Herzblut, Zeit und Geld ein neues Magazin vorbereitet. Jetzt liegt die Zeitschrift vor. Wieder ist sie im praktischen Handtaschenformat mit rotem Einband gestaltet. Das Grußwort schrieb aus alter Verbundenheit Regina Kopp Herr. In sechs Interviews werden Frauen befragt, die den Mut hatten, sich in Brackwede selbstständig zu machen: Dazu gehören Oxana Kaupmann, die seit 2017 Gäste im Café am Kirchplatz mit selbstgebackenem Kuchen verwöhnt und Gina Just, Inhaberin der Buchhandlung Klack. Mit viel Kreativität hat sie ihr Geschäft gut durch die Coronazeit gebracht. Weitere Interviewpartnerinnen sind Özge Pamuk, die eine Ernährungsberatungsstelle leitet, Aysel Yalcin, freiberufliche Hebamme, Aysan Canbulat vom Friseursalon Cuthouse, Janina Schmitz, Inhaberin eines familiengeführten Betriebes für Maler- und Lackierarbeiten in Quelle.

All diese Frauen berichten aus ihrem Leben, dem Spagat zwischen Beruf und Familie und dem Mut, den es braucht, um erfolgreich selbständig zu sein. Rosemarie Flöttmann, Ortsheimatpflegerin, beschreibt traditionelle Frauenkleidung und entwickelt so Modeideen als Inspiration für die moderne Frau. Lieblingsorte der ehemaligen Lehrerin Anka Hillringhaus und die Schatzsuche machen neugierig auf Brackwede. Außerdem gibt es ein Kreuzworträtsel und die Beschreibung von Postcrossing- einer Möglichkeit, per Post mit Menschen international Briefkontakt aufzunehmen.

Alles in Allem ein gelungenes, vielfältiges Magazin, das Freude beim Lesen bereitet. Bezogen werden kann es bei Annette Hellweg, Begegnungszentrum Brackwede Tel. 0521-94 25 770 oder Tel. 0152-65 53 02 93.

Es kann auch eine digitale Version bezogen werden unter Email: begegnung.brackwede@bethel.de

Deine Diakonie

Erzählcafé

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

ab 14.30 Uhr Kaffee-Klön - 15.00 Uhr Vortrag

Oktober 2023

09.10.2023 **Ernährungstipps für Senior*innen -** Ursula Lutz
16.10.2023 **Queer im Alter -** Peter Struck
23.10.2023 **Tabula -** Verein für Bildungsgerechtigkeit – Gerlinde Timmermann/ Christiane, Wauschkuhn
30.10.2023 **Karl Valentin: „Früher war selbst die Zukunft besser.“ -** Waltraud Gödel

November 2023

06.11.2023 **Engelsroute – Bauernhöfe im Ravensberger Land -** Ilse Uffmann
13.11.2023 **Ernährungstipps bei Osteoporose -** Ursula Lutz
20.11.2023 **Wellcome Praktische Hilfen nach der Geburt -** Stefanie Hauck
27.11.2023 **Das Leben auf dem Land und in der Stadt in Pakistan mit dem besonderen Blick auf die Lage der Frauen -** Peter Josef Boeck

INFOS zu Vorträgen

www.diakonie-bielefeld.de/leben-und-begegnung/erzaehlcafe

Ort: Bartholomäus-Gemeindehaus - Brackwede
Kirchweg 10, 33647 Bielefeld (Haltestelle Brackwede Kirche, Gemeindehaus-Eingang am Kirchplatz hinter der Kirche)

Veranstalter: **TREFFPUNKT ALTER** Beratungsstelle für ältere Menschen
DiakonieVerband Brackwede, Kirchweg 10, 33647 Bielefeld, Tel. 0521/94239-211

Fotorundreise

Bielefeld zwischen 1950 und 1970

Eine Fotoreise mit Bildern aus dem Stadtarchiv, kommentiert von Dr. Jochen Rath, Stadtarchiv.

Bielefeld in den 1950er- und 1960er-Jahren: Wiederaufbau, Wirtschaftswunder und Weltmeisterschaft prägten unsere 1950er-Jahre, Automobile, Anwerbeabkommen für „Gastarbeiter“ und die Achtundsechziger das folgende Jahrzehnt. Aus neuen Verkehrskonzepten erwuchsen die autogerechte Stadt und Fußgängerzonen - ein Flughafenprojekt dagegen scheiterte. Die Radrennbahn und der Jahnplatztunnel wurden eingeweiht, die Universität und die Kunsthalle eröffnet, der Bau des Telekomhochhauses begonnen. All dies fingen Profis mit ihren Kameras ein: Eduard Heidmann, Ruth Lindewirth, Rudolf Möller, Hans Niessen, Günter Rudolf oder Otto Sudmann.

Foto: Hans Niessen

Do. 23. November um 15.00 Uhr im DRK-Begegnungszentrum, Rüggesiek 21, 33719 Bielefeld-Heepen

STORNO - Die Inventur

Sonntag, 26. November 2023, 18.00 Uhr
Freizeitzentrum Stieghorst, Glatzer Str. 13

Analytisch, sensibel, beißend-kritisch bis krachend-naiv - so nehmen Funke, Philipzen und Rüther das Zeitgeschehen in „STORNO - Die Inventur“ mit investigativem Kabarett, verrückten Gedankenspielen und eingängigen Liedern auseinander. Beim Zerpflücken des STORNO-Stoffs kommen sie sich nicht nur gegenseitig in die Quere. Sie fordern Hirn und Lachmuskeln des Publikums aufs Äußerste und offenbaren ihr (Un-) Verständnis der Welt. Scheinbar Wichtiges wird mitunter belanglos bis grotesk. Nebensächliches entpuppt sich häufig als entscheidend und offenbart die maßgeblichen Mechanismen unserer Zeit. Storno steht für Polit-Entertainment, gesangliche Bosheiten und abstruse Wortakrobatik von drei Herren, die unterschiedlicher nicht sein könnten und daher nicht gemeinsam in den Urlaub fahren.

Tag der offenen Tür

beim Keyboardclub Bielefeld e.V.

Endlich wieder lädt der Orgel- und Keyboardclub Bielefeld zum „Tag der offenen Tür” in das **Freizeitzentrum in Bielefeld-Stieghorst** in der Glatzer Str. 21 ein. Am **Sa. 07. Oktober 2023, 15:00 bis 18:00 Uhr** gibt es wieder bekannte und beliebte Melodien, gespielt von den Mitgliedern des Clubs, wie auch Informationen zum Keyboardspiel und zum Verein. Es erwartet die Besucher ein buntes Programm. Kaffee und Kuchen bietet das „Café Biscuit” ab 14:30 Uhr. Der Eintritt ist frei! Info: www.keyboardclub-bielefeld.de

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

Orgel- und Keyboardclub Bielefeld e.V.

Samstag, 07. Oktober 2023
15.00 Uhr bis 18.00 Uhr

ORGEL- UND KEYBOARD-CLUB BIELEFELD e.V.
seit 1982

Musikalischer Gast:

Volker
Dudelsack

im Freizeitzentrum Bielefeld - Stieghorst
Glatzer Str. 13 - 21

Mitglieder des Clubs spielen live
Bekannte Melodien
Schlager – Hits – Evergreens

Kaffee und Kuchen bietet das „Café Biscuit” ab 14.30 Uhr

EINTRITT FREI !

Gegenwart trifft Vergangenheit

Autorin Marie Theres Relin über das erste gemeinsame Buch mit Franz Xaver Kroetz

Die Schauspielerin, Autorin und Journalistin Marie Theres Relin (57) und der Regisseur Franz Xaver Kroetz (77) lernten 1987 einander kennen. Verliebt, verheiratet, geschieden seit 2006 - und nun? Jetzt ist das Ex-Paar zurück mit ihrem ersten gemeinsamen Buch „Szenen keiner Ehe“ (Verlag: dtv) über das, was ihnen am Herzen liegt. Im Interview erzählt Marie Theres Relin, was das ehemalige Paar heute verbindet, und was entzweit.

Marie Theres Relin und Franz Xaver Kroetz

Frau Relin, wie ist es dazu gekommen, dass Sie zusammen mit ihrem Ex-Mann ein Buch geschrieben haben?

Marie Theres Relin:
Franz Xaver wollte seinen alten Mercedes E 190 von Teneriffa nach Deutschland holen. Ursprünglich wollte der die Reise mit einem unserer Kinder machen, die aber alle an Schulzeiten gebunden sind. Und so kam nur ich infrage, die sich auf das Abenteuer „Roadtrip mit Dichter à la Hemingway“ eingelassen hat. Es war Herbst und ich hatte keine anderen Projekte. Als wir dann in meiner Küche saßen, schlug ich ihm „Szenen keiner Ehe“ vor. Der Titel schoss mir wie ein Geistesblitz ins Hirn, und gefiel ihm. So schrieben wir von Anfang an täglich eine Seite. Wir kannten und beeinflussten nicht den Text des anderen und sandten auch das Manuskript separat zum Verlag. Dass aus unserer Reise 9½ Wochen wurden, haben wir dem Mechaniker zu verdanken, der uns 5 Wochen auf „mañana“ vertagte, bis das Auto endlich reisetauglich wurde. Unsere Fahrt durch das winterliche Spanien war aufregend - Andalusien bei 7 Grad, ein etwas anderer Reisegenuss.

Der Status Ihrer Beziehung beim Start Ihres Buchprojekts war „keineswegs ein Herz und eine Seele“. Sie haben getrennt voneinander über die Paarbeziehung nachgedacht und schreiben von großen Gefühlen, Enttäuschungen, den schönen und schweren Momenten ihres Lebens. Haben Sie sich mit der Realisierung des Buchprojekts gewissermaßen beide in eine therapeutische Situation gebracht? Man sagt: „Distanz schafft Nähe“. Inwieweit trifft das auf ihr heutiges Verhältnis zu Franz Xaver Kroetz zu?

Marie Theres Relin:
Beide Texte könnten für sich alleine stehen. Franz Xaver ist Schriftsteller und Literatur ist sozusagen sein täglich Brot. So auch sein phantasievoller Pegasus. Viele Dinge, die er mir in den Mund legt, sind erfunden. Dichtung und Wahrheit liegen ja nahe zusammen.
Ich bin mehr der Erzählertyp und zeichne die Geschichte einer Frau auf, die erst unabhängig ist, dann langsam wieder in alte Strickmuster zurückfällt - eben, weil es die „Gewohnheit des Ex-Paarseins“ fordert - und sich schlussendlich daraus wieder befreit. Als ich beide Texte nebeneinander las, war mir klar: Es funktioniert.
Unser Verhältnis ist seit dem Buch ein Neues: Ich bin zur Kollegin aufgestiegen.
Hätte mir jemand vor einem Jahr gesagt, dass wir gemeinsam ein Buch veröffentlichen, eine Lesereise machen und auf der Buchmesse sind, ich hätte demjenigen den Vogel gezeigt. Aber, das Leben steckt voller Überraschungen und eine Reise ist eine Herausforderung. Planen hätte man so ein Buch ohnehin nicht können.

In Ihrem Buch erwähnen Sie, dass sich Franz Xaver Kroetz „mit dem Alter plagt“. Hat sich Ihr Alter(n)s-Selbstbild und Ihr Alter(n)s-Fremdbild rückblickend in Bezug auf die damalige gemeinsame Kennenlernphase, auf die Ehe im Vergleich zu dem heutigen Verhältnis zu Ihrem Ex-Mann verändert?

Marie Theres Relin:
Ich denke, das Altern ist weder für Männer noch für Frauen ein Zuckerschlecken. Franz Xaver beschreibt das Altern ja schon seit Jahrzehnten in seinen Stücken und Büchern. Und ich erlebe es am eigenen Leib, die Wechseljahre läuten tatsächlich einen massiven Wechsel ein. Die wunderbare Künstlerin Louise Bourgeois weigerte sich ab dem 40. Lebensjahr, einen Spiegel zu Hause aufzuhängen. Das Spiegelbild störe ihre innere Jugend. Und die alten Griechen mussten damals schon „jung sterben und das so spät wie möglich“. Ich kann mich glücklich schätzen, jung Mutter geworden zu sein. Mit 28 Jahren war ich dreifache Mutter, mit 49 schon Oma. „Oma sein“ lässt mich meinem Alter entsprechend jung werden. Das ist schön. Aber: das Alter(n) betrifft uns alle, da kommt keiner daran vorbei, auch wenn manche Ladys meinen, durch viele Schönheits-OPs-und-Trara den Alterungsprozess aufhalten zu können (die Hände verraten übrigens immer die ewig jungen Damen). Ich bin stolz auf meine Falten und mein Hüftgold. Beides hab ich mir regelrecht verdient, das darf man ruhig sehen. Das Wichtigste ist jedoch Gesundheit. Und drum wünsche ich mir das Gleiche wie die alten Griechen.

Sie engagieren sich als Gründerin der Internetplattform „Hausfrauenrevolution“ und als Kulturinitiatorin (z.B. des Filmfestivals „Region 18“ und des preisgekrönten Inklusionsprojekts „Kino Frauen aller Kulturen“). Außerdem stehen Sie derzeit als erfolgreiche Schauspielerin in der Komödie UNGEHEUER HEISS im Theater im Rathaus Essen auf der Bühne (07.09. - 01.10.2023). Was steht für Sie beruflich als Nächstes an?

Marie Theres Relin:
Ich bin ein Tausendsassa und wenn es mir irgendwie möglich ist, kämpfe ich dafür, die Sprachlosigkeit zu durchbrechen, um gesellschaftlich zu verändern. Das gelingt mir manchmal im Kleinen und manchmal im größeren Rahmen. Ich mag meine vielen verschiedenen Berufe! Es ist herrlich, auf der Bühne zu stehen und Menschen zum Lachen zu bringen. Ich genieße es aber auch, Menschen „mein Teneriffa“ zu zeigen oder meine Region18-Kinoevents zu organisieren. Schreiben ist wohl der schwierigste Beruf, der echolose Raum ist nicht leicht zu ertragen, aber wer weiß, was aus diesem Buch alles entstehen wird.
Kurz: Ich bin voller Ideen und lass mich überraschen, was als Nächstes kommt. Das Beste möge geschehen, was auch immer es sein möge. Und zwischenzeitlich genieße ich jeden schönen Moment.

Interview: Brigitte Sdun

Das Buch „Szenen keiner Ehe“ von
Marie Theres Relin und Franz Xaver Kroetz
erscheint am 02.10.2023 im dtv Verlag.
ISBN: 978-3-423-28374-8, 352 Seiten
Preis: 25,00 Euro (DE) - 25,70 Euro (AT)

Pflegen leichter gemacht

Kostenfreie Pflegekurse im EvKB

Das Evangelische Klinikum Bethel (EvKB) bietet wieder Pflegekurse für pflegende Angehörige an. Gute Tipps und wichtige Handgriffe lernt man am besten durch Trainieren mit Expertinnen. Und das ist in Sachen „Hilfe für pflegende Angehörige“ endlich wieder möglich.

Die Pflegeberaterinnen Bianca Michler und Fabienne Kuchenbecker leiten die Kurse, in denen die Teilnehmenden theoretische und praktische Inhalte zum Thema Pflege zu Hause vermittelt bekommen. Ein Pflegekurs umfasst 12 Unterrichtsstunden, die sich auf drei Tage jeweils von 09:00 bis 13:00 Uhr verteilen. Die Kurse sind kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten. Der Kurs bietet zusätzlich die Möglichkeit, andere Pflegende kennenzulernen und sich zu vernetzen.

Zu folgendem Termin sind noch Plätze frei:
18.10.2023 (Folgetermine 20.10. und 23.10.2023)

Weitere Termine finden Sie auf unserer Webseite www.evkb.de
Für die Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich.
Anmeldungen und Anfragen unter Tel. 0521-772-75735 oder unter 0151-14030036
oder per E-Mail unter fabienne.kuchenbecker@evkb.de

Die Kurse finden im **Gesundzentrum Bielefeld, Südring 11** (hinter dem IKEA-Gebäude), 33647 Bielefeld statt.

Englischer Buchclub

Whoever is interested in English and American literature, as well classical as modern, is welcome to join us.

Ein Buch in Englisch lesen und sich darüber in einer kleinen Gruppe auf Englisch austauschen, das ist die Idee des Englischen Buchclubs.
Gelesen wird englische und amerikanische Literatur, sowohl klassisch wie aktuell. Dabei kommen Humor und Begegnung nicht zu kurz. Die monatlichen Treffen finden am **3. Donnerstag des Monats um 15:00 Uhr im Begegnungszentrum Kreuzstraße 19a** statt. Whoever is interested in English and American literature is welcome to join us.

Informationen und Anmeldung:
im Begegnungszentrum, per Telefon unter 0521-98892-440 oder per Email an: bzkreuzstrasse@diakonie-fuer-bielefeld.de

Konzert zum Semesterstart

Mo. 16.10. um 20:00 Uhr
Universität Bielefeld, Halle vor dem Westend

Mit einem abwechslungsreichen Programm läuten die Bielefelder Philharmoniker unter der Leitung von Generalmusikdirektor Alexander Kalajdzic in ihrem traditionellen Universitätskonzert das neue Semester feierlich ein. Der Eintritt zu dem musikalischen Willkommensgruß ist frei.

- PR-Text-

Der Mobile Dienst des KWA Caroline Oetker Stift - Anders als erwartet

Wenn Menschen in ihrem Zuhause an Grenzen stoßen, weil sie den Haushalt nicht mehr alleine bewältigen können oder Unterstützung bei der Körperpflege benötigen, sucht man nach Hilfe. Einen passenden Pflegedienst zu finden ist dann nicht so einfach. In welchem Standteil welcher Dienst aktiv ist und was er anbieten kann, ist oft nur mühsam zu ermitteln.

Diese Fragen werden auch oft der Pflegedienstleitung Regina Rempel gestellt. Regina Rempel leitet seit 2021 dem **Ambulanten Dienst des KWA Caroline Oetker Stift.** Der Pflegedienst unterstützt die Bewohner des Wohnstifts in ihrem Alltag und deckt die pflegerische Versorgung der Stiftsbewohner von Pflegegrad 1 bis Pflegegrad 5 ab.
Was aber viele Bielefelder nicht wissen ist, dass der ambulante Pflegedienst des KWA Caroline Oetker Stift auch Menschen außerhalb des Stifts, in ihrer Wohnung diskret besucht und dort pflegerisch versorgt. Der Pflegedienst betreut aktuell Menschen am Johannisberg, Gadderbaum, Dornberg, Hoberge - also das Gebiet rund um das Wohnstift.
„Wir treffen in unserem Beruf immer wieder Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen und sehen es als unsere Aufgabe an, sie dort zu unterstützen und zu pflegen, wo sie zu Hause sind. Das kann im Caroline Oetker Stift sein, aber auch in ihrem eignen Wohnumfeld“ sagt Regina Rempel.
Die Mitarbeiter des ambulanten Pflegedienstes des Caroline Oetker Stifts decken dabei ein großes pflegerisches Spektrum ab; ob Grundpflege, Behandlungspflege bis hin zur Verhinderungspflege sowie Haushaltshilfen und Persönliche Assistenzkräfte zur Begleitung und Unterstützung im Alltag.

Wenn Sie Interesse an einem Termin mit Regina Rempel haben, oder mehr über die Angebote des Wohnstifts wissen möchten, senden wir Ihnen gerne einen Informations-Flyer zu. Für Ihren Terminwunsch oder Ihre Prospektanfrage melden Sie sich bitte unter: 0521-58 29 0 | KWA Pflegedienst Caroline Oetker Stift. COS-Pflegedienst@kwa.de.

Interessant (nicht nur) für Senioren

Veranstaltungsreihe des SeniorenNetzwerk Heepen

Am Donnerstag, den **26. Oktober**, geht es um die **häusliche Versorgung in der letzten Lebensphase**. Herr Markus Rentschka, Koordninator vom Palliativnetz und Frau Ann-Christin Thiele, die lange in der Palliativpflege gearbeitet hat, werden die Arbeit des Palliativnetzes und der Palliativpflege vorstellen.
Das Palliativnetz verfolgt das Ziel, alle an der Versorgung Beteiligten einzubinden: alle Bielefelder Krankenhäuser, Pflegeheime, ambulante und palliativmedizinisch qualifizierte Pflegedienste, ambulante Hospizdienste, stationäres Hospiz „Haus Zuversicht“, Ärzt*innen und qualifizierte Palliativmediziner des Palliativmedizinischen Konsiliardienstes Bielefeld sind Mitglieder. Durch diese Bündelung von Qualifikationen soll den sterbenden Menschen in Bielefeld und ihren Angehörigen ein Höchstmaß an Kompetenz und interdisziplinärer Zusammenarbeit und Kommunikation angeboten werden.

Die Veranstaltung finden am Do. 26. Oktober von 15.00 bis 16.30 Uhr im DRK-Begegnungszentrum, Rüggesiek 21, 33719 Bielefeld-Heepen statt.

Mitmachangebot: Dank an das Leben

Neue Theatergruppe im BZ Kreuzstraße
Start am Donnerstag 19. Oktober 2023

„Gracias a la vida“ lautet der Name und das Motto der neu startenden Theatergruppe im Begegnungszentrum Kreuzstraße der Diakonie für Bielefeld.

Das bekannte Lied von Violetta Parra bildet die Grundlage für ein Theaterstück, das von der Gruppe gemeinsam entwickelt wird. Frei übersetzt lautet der Titel „Ich danke dem Leben für alles, was es mir gab“. Dazu passende Texte, Lieder und Geschichten drücken wie ein Kaleidoskop die Vielfalt des Lebens aus. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten in der Theatergruppe mitzuwirken: Bei der Entwicklung des Theaterstücks und später bei der aktiven Darstellung. Oder bei beidem!

Wer Interesse und Freude daran hat, ist herzlich willkommen zum ersten Treffen der neuen Gruppe am Donnerstag, den **19. Oktober um 14.30 Uhr** im Begegnungszentrum Kreuzstr. 19 a.

Informationen und Anmeldung bei der Projektleiterin Sigrid Schnelle, Telefon 0521-870 243 oder per E-Mail an schnelle@gmx.net oder im Begegnungszentrum Kreuzstraße 19a
Telefon 0521-98892-440 oder per E-Mail an
bzkreuzstrasse@diakonie-fuer-bielefeld.de

30 unterschätzte Reiseregionen in unserer Nähe

Fast zwei Millionen Deutsche machen Urlaub im Wohnmobil, Tendenz steigend. Der neue Reiseführer Traumziele mit dem Wohnmobil in Deutschland, Österreich und der Schweiz der Stiftung Warentest bietet Insidertipps für Reisen, bei denen man gar nicht mehr in die Ferne schweifen will.

Malerische Landschaften, traumhaftes Bergpanorama und dann ab ans Meer: Diese Abwechslung lässt sich nur auf Reisen mit dem Wohnmobil erleben. In seinem Buch entführt der Outdoor-Journalist und Fotograf Michael Hennemann seine Leser zu den schönsten Orten und Sehenswürdigkeiten in über 30 Regionen in Deutschland, Österreich und der Schweiz - allesamt großartige und oftmals unterschätzte Reiseziele.

Seine praktischen Empfehlungen zu über 150 Ausflugszielen sowie den besten Stell- und Campingplätzen resultieren aus zahlreichen eigenen Wohnmobilurlauben.

Der umfangreiche Ratgeberteil hilft, typische Campingfehler zu vermeiden: Von der Stellplatzbuchung über Checklisten vor der Abfahrt bis hin zum Troubleshooting unterwegs. Informationen zur optimalen Wohnmobilausstattung und praxiserprobte Packlisten sorgen dafür, dass Wohnmobil-Fans bestens vorbereitet in Ihren Urlaub starten.

Über den Autor:
Michael Hennemann ist erfolgreicher Outdoor-Autor, Journalist und Fotograf und jedes Jahr mit seinem eigenen Camper zehntausende Kilometer unterwegs. Er kennt alle Tücken und Freuden des Traumurlaubs mit dem Wohnmobil aus dem eigenen Erleben. Wenn er gerade nicht unterwegs ist, lebt er mit seiner Familie in einem kleinen Ort im Norden Schleswig-Holsteins.

Das Buch **„Traumziele mit dem Wohnmobil in Deutschland, Österreich und der Schweiz“** hat 272 Seiten und kostet 29,90 Euro. Es ist im Buchhandel sowie direkt unter www.test.de/wohnmobil-traumziele erhältlich.

Im Buchprogramm der Stiftung Warentest ist von ihm ebenfalls **„Das große Wohnmobil-Handbuch“** erschienen, das parallel eine Neuauflage erfährt: www.test.de/wohnmobil-handbuch.

Der 50. Café-Test gehörte zu den Highlights!

Fünf Freunde als Café-Tester in Bielefeld und Umgebung unterwegs

50 „Tests“ in den zurückliegenden 4 ½ Jahren, und alle aus „Jux und Dollerei“. „Aus einer Laune heraus ist die Idee entstanden, Cafés in Bielefeld und in der näheren Umgebung „zu testen“, wobei wir es uns in erster Linie natürlich nur gut gehen lassen und in gemütlicher Runde Kaffee und Kuchen genießen wollen“, erläutert Werner Lüchtefeld die Idee mit einem Augenzwinkern.

Die fünf Café-Tester in Aktion

Die fünf Freunde kennen sich seit mehr als vier Jahrzehnten, mittlerweile sind sie alle „Ü 64“ und haben genügend Zeit, ihrem kulinarischen Hobby nachzugehen. „Leider spielen wir selbst nur noch selten im Jahr aktiv Fußball, so dass wir eine Alternative für die Samstage gesucht haben, die auch allen Vergnügen bereitet“, fügt Wolfgang Stobbe an. „Und ohne die Corona-Pausen hätten wir vermutlich bereits mehr Cafés in unserer Vita, aber wichtig ist, dass noch keine Enttäuschung dabei war“ ergänzt Willy Koch. Die besuchten Cafés liegen bisher alle in Bielefeld und der näheren Umgebung, die Auswahl reicht von klassisch-bekannt bis unscheinbar oder skurril. Schon sehr schnell wurde das Programm, wenn möglich, um Spaziergänge und kleinere Wanderungen rund um das jeweilige Café erweitert. „Es geht uns bei unseren Treffen eindeutig um „Erlebnis vor Ergebnis“. „Genuss und Spaß sind die obersten Maxime“ führt Stephan Boecken beim Jubiläums-Test in Schröttinghausen aus. Vor Ort sind dann aber nicht nur die Qualität der Getränke, des Kuchens und des Ambientes wichtige Gesprächsthemen sondern auch die Fachsimpelei über Fußball. Schließlich verfolgen die Fünf Freunde mit großem Interesse die aktuelle Situation der Arminia. Mancher Test musste schon wegen eines Besuches auf der Alm verschoben werden. „Dann ist uns die Stadionwurst ebenso lieb wie Kaffee und Kuchen“ sind sich die ehemaligen Kicker von „Partisan Ekstase“ aus der Wilde Liga einig.

Neue Öffnungszeiten und neue Rufnummer

der Ev.-Luth. Bartholomäus-Kirchengemeinde Brackwede

Ev. Luth. Bartholomäus-Kirchengemeinde Brackwede informiert über neue Öffnungszeiten des Gemeindebüros und eine neue Rufnummer.

Öffnungszeiten des Gemeindebüros (Kirchweg 10)
Montag - Mittwoch: 11.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag: 14.30 - 17.30 Uhr
Telefon: 0521-16 39 37 00 und Fax: 0521-16 39 37 05

ZWAR-Gruppe Bielefeld-Dornberg feiert 20-jähriges Bestehen

ZWAR ist die Abkürzung für die vor über 45 Jahren entwickelte Initiative „Zwischen Arbeit und Ruhestand“, die als Ziel formuliert hat: In Gemeinschaft mit Gleichgesinnten den „UN“-Ruhestand sinnvoll zu gestalten und zu verleben.

Die ZWAR-Gruppe Dornberg war die zweite Gruppe dieser Art, die in Bielefeld vor 20 Jahren gegründet wurde. Das ZWAR-Konzept entsprach den Vorstellungen der Versammelten für den dritten Lebensabschnitt, die im losen Zusammenschluss gemeinsam und ortsnah älter werden wollten. Die Gruppe organisiert sich selbst und existiert durch das starke Engagement ihrer Teilnehmenden für die Gruppe.
Jede oder Jeder kann sich nach Können und Vermögen in die Gruppe einbringen, u.a. bei der Organisation von Gruppenabenden, Interessensgruppen, Seminaren, Ausflügen oder Feiern. Das führte zum Aufbau eines gegenseitigen Hilfenetzes und der Bildung neuer Freundeskreise, so dass auch im Falle der Not keiner allein gelassen wird. Selbst während der Corona-Krise pflegte die Dornberger ZWAR-Gruppe untereinander ständigen Kontakt auf digitalem Wege.
Für die Mitglieder der ZWAR-Gruppe, durchschnittlich zwischen 40 - 50 Personen, war klar, dass das 20-Jährige angemessen begangen werden sollte. Es wurden verschiedene Alternativen diskutiert, bis die Entscheidung für ein Fest in den Räumen der Neuen Schmiede in Bethel fiel.
So trafen sich am 09. August 2023 um 16.00 Uhr 40 Dornberger

Ehrengäste Elke Schubert-Buick und Beigeordneter Martin Adamski mit der Delegierten Iris Huber (v.li.) Foto Barbara Hentschel

Die ZWAR-Gruppe Dornberg auf dem Gelände der Neuen Schmiede Foto: Barbara Hentschel

ZWARler/innen im festlich dekorierten Gartensaal der Neuen Schmiede. An sechs Stellwänden waren die vergangenen 20 Jahre in Form von Bildern und Berichten dargestellt.
Der Schirmherr der ZWAR-Gruppen, Beigeordneter Martin Adamski und Elke Schubert-Buick von der Diakonie für Bielefeld gratulierten als Ehrengäste und sprachen Grußworte.
Zu dem Jubiläum hat unser ZWARler Hartmut Vollmer eine lesenswerte Chronik über 20 Jahre ZWAR Dornberg erstellt, vielen Dank dafür. Auf Basis dieser Chronik hat unser Mitglied Gerhard Zenke einen Dia-Vortrag erarbeitet, der bei den Fest-Teilnehmenden großen Anklang fand.
Mit Singen, Sketchen, Klönen verging der Nachmittag und führte zu dem Höhepunkt des Abends: dem üppigen und wohlschmeckenden Buffet, das die Neue Schmiede gezaubert hatte. Am Ende der Festveranstaltung waren nur zufriedene Gesichter zu sehen.
In Bielefeld gibt es zwischenzeitlich acht ZWAR-Gruppen und zwar in Stieghorst, Dornberg, Schildesche, Mitte, Gadderbaum und Babenhausen. Für Interessierte gibt es Informationen zu allen Bielefelder ZWAR-Gruppen unter www.zwar-bielefeld.de oder bei Dorothea Offele-Gieselmann
Email: zwar@diakonie-fuer-bielefeld.de, Tel. 0521-988 92-781

Iris Huber
langjährige Delegierte der ZWAR-Gruppe Dornberg

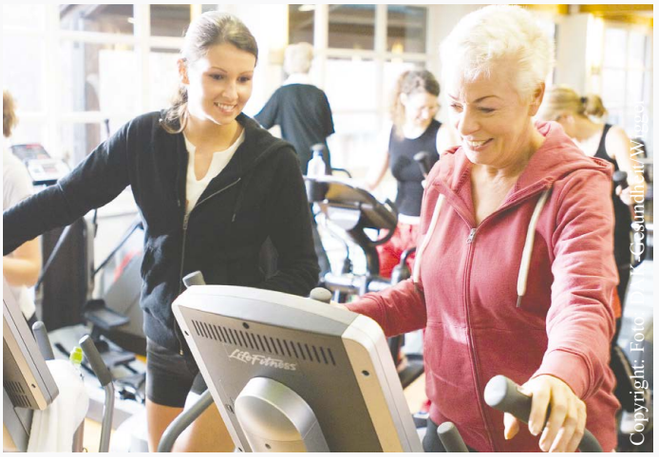
Reinigungs-Service
Doris Strauch
Wildhagen 102
33619 Bielefeld
Tel. 0521 / 16 40 358
Fax 0521 / 16 42 576
Mobil 0172 - 5204256
DorisStrauch@t-online.de
Treppenhaus- und Glasreinigung

FELDMANN
Baumschule - Pflanzenverkauf
Garten- und Landschaftsbau
Garten-Neu- und -Umgestaltung
Erdarbeiten, Raseneinsaaten und Pflanzarbeiten
Feldmann GmbH & Co. KG - Westerfeldstraße 48 c - 33611 Bielefeld
Telefon 05 21 - 8 13 97

Mehrheit der Menschen ab 60 bewegt sich zu wenig

Bei 62 Prozent der Menschen über 60 Jahren kommt Bewegung zu kurz - das Problem verschärft sich mit zunehmendem Alter.

Forsa-Umfrage für DAK-Gesundheit: Bei 62 Prozent der Menschen über 60 Jahren kommt Bewegung zu kurz - Problem verschärft sich mit zunehmendem Alter: 45 Prozent der über 80-Jährigen sind gar nicht mehr intensiver aktiv DAK-Gesundheit warnt vor einem Verlust an Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.



Die Mehrheit der Menschen ab 60 bewegt sich zu wenig. 62 Prozent der über 60-Jährigen zeigen einen deutlichen Bewegungsmangel. Nur etwas mehr als ein Drittel sind entsprechend den nationalen Bewegungsempfehlungen aktiv. Mit zunehmendem Alter verschärft sich das Problem noch: Von den Menschen über 80 ist fast die Hälfte (45 Prozent) gar nicht mehr intensiver aktiv. Das zeigt eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit. Die Kasse warnt vor einem Verlust an Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

„Vor dem Hintergrund des demographischen Wandels muss uns der Bewegungsmangel der Menschen ab 60 aufrütteln“, kommentiert DAK-Vorstandschef Andreas Storm die Ergebnisse. Bereits heute gehören in Deutschland 30 Prozent dieser Altersgruppe an. „Fehlende Bewegung ist gerade im Alter ein massives Gesundheitsrisiko, das wir oft unterschätzen. Dabei lässt es sich wesentlich leichter als andere Risiken beeinflussen und positiv verändern.“ Mehr körperliche Aktivität unterstützt das Gesundbleiben und hilft, dass Menschen auch jenseits der 80 aktiv am Leben teilnehmen können. „Wir müssen es uns zur Aufgabe machen, Freude an Bewegung nachhaltig zu fördern und Inaktivität im Alter zu vermindern“, so Storm. Laut Befragung der DAK-Gesundheit bewegen sich nur 38 Prozent der über 60-Jährigen mindestens zweimal pro Woche für eine halbe Stunde mit leicht erhöhter Intensität.

Bei den Frauen sind es 36 und bei den Männern 41 Prozent: Sie treiben zum Beispiel Sport im Verein, machen anspruchsvolle Radtouren oder kommen bei der Gartenarbeit ins Schwitzen. Mit zunehmendem Alter bleiben jedoch immer mehr Menschen auf der Couch. Der ohnehin schon zu geringe Anteil der Menschen, die sich regelmäßig bewegen, wird nochmals kleiner. So ist von denen ab 80 Jahren fast die Hälfte (45 Prozent) gar nicht mehr intensiver aktiv. Dies führt zu einer Verschlechterung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit und damit zu einem Verlust an Lebensqualität sowie einem erhöhten Risiko für Pflegebedürftigkeit. Deshalb raten die nationale Bewegungsempfehlungen auch Menschen im hohen Alter zu insgesamt mindestens 75 Minuten intensiverer körperlicher Aktivität pro Woche. Es müssen aber gar nicht immer heftige Belastungen oder die klassischen Sportarten sein, die einen großen Unterschied machen. Auch einfache Alltagsaktivitäten, wie etwa der Gang zum Briefkasten oder der Fußweg zum Einkaufen haben einen wichtigen Effekt. „Jedes Aufstehen, jede Treppenstufe, jede kleine Übung oder jede körperliche Aufgabe sind im wahrsten Sinne des Wortes ein Schritt in Richtung mehr Kraft, Energie und Lebensqualität“, bringt Franziska Albrecht, Bewegungsexpertin bei der DAK-Gesundheit, die Empfehlungen auf den Punkt.

Die DAK-Gesundheit hat sich in einem Modellprojekt die Bewegungsförderung für Bewohner in Pflegeheimen zur Aufgabe gemacht. Unter der Projektleitung des Deutschen Verbands für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS) werden in den beteiligten Pflegeeinrichtungen Multiplikatoren geschult, die in der Folge durch gezielte Maßnahmen die bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz aller Beteiligten fördern. Konkret werden die Bewohner über Bewegungsanreize wie beispielsweise mehr Gehstrecken im Haus und musikunterstützte Gymnastik aktiv gehalten. Das Modellprojekt läuft noch bis Ende Juni 2024 und wird durch eine Evaluation begleitet. Ziel ist, aus dem regionalen ein bundesweites Vorhaben zu machen.

Hauspflegeverein
seit 1959

Wir sind für Sie da:
05 21 - 96 74 80

Pflege und Betreuung zu Hause
✔ selbstbestimmt
✔ vielfältig
✔ individuell ... zum Wohlfühlen!

Carl-Schmidt-Straße 1 · 33602 Bielefeld
Tel. (0521) 96748-0 · Fax (0521) 96748-79
info@hpvbi.de · www.hauspflegeverein-bielefeld.de

Mitglied im: DER PARITÄTISCHE UNSER SPITZENVERBAND

SPORT, richtig!

Denn Sport hilft Menschen mit Diabetes, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln, woraus sich weitere positive Effekte ergeben:

1. Der Blutzuckerspiegel sinkt: der Zucker aus dem Blut wird direkt in Energie umgewandelt und für die Bewegung genutzt.
2. Der Körper benötigt weniger Insulin: die Muskelzellen reagieren auf das Insulin empfindlicher und es muss ggf. weniger gespritzt werden. Dies ist wichtig, um nicht in eine Unterzuckerung zu rutschen.
3. Der Blutdruck sinkt: regelmäßige, sportliche Aktivitäten können den Blutdruck um 5 bis 10 mm Hg senken. Insbesondere Ausdauersport ist dafür geeignet.
4. Der Fettstoffwechsel wird angekurbelt: der Körper kann aus Fettreserven Energie erzeugen, die für sportliche Aktivitäten nötig sind. Sorgt die Bewegung außerdem für eine negative Energiebilanz, können Fettdepots abgebaut werden.
5. Die Durchblutung wird angeregt: durch den schnelleren Herzschlag und die schnellere Atmung wird das Blut schneller durch den Körper gepumpt und die Zellen besser mit Sauerstoff versorgt.
6. Prävention vor Folgeerkrankungen: Wer regelmäßig zwei- bis dreimal wöchentlich mindestens 30 Minuten Sport treibt, beugt möglichen Folgeerkrankungen eines Diabetes wie zum Beispiel einem diabetischen Fußsyndrom oder Herz-Kreislauferkrankungen vor.
7. Das körperliche und seelische Wohlbefinden verbessert sich: Durch die Bewegung werden Hormone (v.a. Serotonin) vermehrt produziert, dass das Wohlbefinden steigt.
8. Sport baut Stress ab: auch Stress beeinflusst den Blutzuckerspiegel. Sport ohne Leistungsdruck und Freude an Bewegung kann helfen Stress zu mindern.
9. Sport kann Medikamente ersetzen: Bewegung und Sport kann in frühen Stadien so gut helfen, dass Tabletten wie Metformin oder Betablocker abgesetzt werden können. ABER: setzen Sie niemals Medikamente einfach ab ohne es mit Ihrem behandelnden Hausarzt oder Diabetologen zu klären!

So, nun wissen Sie bestens Bescheid. Jetzt sind Sie mit dem ersten Schritt an der Reihe: Packen Sie Sportschuhe, eine Sporthose, ein T-Shirt, ein Gästehandtuch, eine Trinkflasche und ihre Notfallmedikamente in eine geeignete Taschen und machen Sie sich auf den Weg. **Jeden Donnerstag** (außer in den Schulferien) **von 16.30 - 17.30 Uhr findet in der Sporthalle der Stiftsschule in Schildesche (Stapelbrede 65) die „Diabetessport-Gruppe der Turngemeinde Schildesche“ statt.**

In fröhlicher Runde (maximal 15 Teilnehmende) können Sie unter Leitung einer speziell ausgebildeten Fachübungsleitung von all den eben aufgeführten positiven Effekten profitieren. Und, Sie müssen für die Teilnahme vorerst nicht einmal etwas bezahlen, weil: Ihr Arzt/Ihre Ärztin (Hausarzt oder Facharzt) stellt Ihnen eine **Verordnung für Rehabilitationssport bei Diabetes** aus. Diese lassen Sie von Ihrer **Krankenkasse unterschreiben,** und schon ist die **Kostenübernahme für den angegebenen Zeitraum** gesichert. Der Sportverein rechnet Ihre Teilnahmen am Diabetes-Sport direkt mit der Krankenkasse ab. Und, finden Sie noch immer Argumente, die Sie von der Teilnahme an einer Diabetes-Sportgruppe abhalten?

Um diese endgültig aus eigener Erfahrung widerlegen zu können, dürfen Sie gerne zu einer Probestunde zu uns kommen. Die derzeit teilnehmenden Damen und Herren (überwiegend im Seniorenalter, 65+) sowie ich, die derzeitige Übungsleiterin freuen uns auf jede/n einzelne/n von Ihnen. Mit sportlichen Grüßen verbleibe ich also, bis wir uns in der Sporthalle zum Probetraining sehen.

Ihre Petra Tödheide
Ergotherapeutin, Fachübungsleiterin Rehasport „Innere“

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

Von Sonnenstich bis Katzenbiss

Der schnelle Ratgeber für kleine Verletzungen

Zu lange am Strand gelegen, vom Camping-Trip eine Zecke mit nach Hause gebracht oder beim Grillen in eine Glasscherbe getreten: Kleine Verletzungen sind sowohl im Urlaub als auch im Alltag schnell passiert. Auch wenn sie auf den ersten Blick unerheblich wirken, können sie oft schmerzhafter und unangenehmer sein als zunächst angenommen - und der wohlverdienten Entspannung einen Strich durch die Rechnung machen. Wie man kleinere Verletzungen behandelt und wann doch lieber ein Arzt konsultiert werden sollte, weiß die Reiseexpertin der ERGO Reiseversicherung (ERV) Birgit Dreyer.

Tücken aus der Tierwelt

Im Sommer summt und brummt es durch die Luft: Fleißige Bienen und flinke Wespen sind oft nicht weit, wenn der Tisch im Freien reich gedeckt ist. Obwohl der Stich der Biene meist schmerzhafter ist, da sie ihr Gift nicht dosieren kann, sind Wespen oft deutlich aggressiver. Sollte es zu einem Einstich kommen, hilft in beiden Fällen schnelles Kühlen - im Idealfall mit einem Kühlakku. „Wer eine Zwiebel zur Hand hat, kann sich auf altbekannte Hausmittel verlassen. Der Saft wirkt entzündungshemmend. Merken Betroffene Einschränkungen der Atemwege oder ähnliches, deutet das auf eine allergische Reaktion hin. Dann sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden.“ Vorsicht ist auch bei Zeckenstichen geboten. Entfernt wird der Blutsauger am einfachsten mit einer Pinzette, anschließend hilft Desinfektionsmittel. Die goldene Regel: Das Tier nicht drehen und langsam und kontrolliert entfernen, damit es vollständig entfernt wird. Sollte sich nach einigen Tagen bis Wochen ein kleiner roter Kreis um die Stelle bilden, ist auch hier ein Arztbesuch empfehlenswert, um das Risiko einer Infektion auszuschließen. Übrigens sollte auch ein Katzenbiss beobachtet werden: Mit ihren langen Fangzähnen dringen sie tief ins Gewebe ein. Durch den Speichel wird der Bakterien-Keim-Mix übertragen und kann Muskeln, Knochen, Nerven, Sehnen oder Blutgefäße angreifen. Pocht die betroffene Stelle und wird heiß, kann eine Antibiotika-Therapie nötig werden, um eine Blutvergiftung zu vermeiden.

Schotter und Scherben

Einmal nicht hingeguckt und schon liegt das Kind mit einer Schürfwunde auf dem Boden. Doch kein Grund zur Sorge: Die Wunde ausspülen, um eventuelle Rückstände zu entfernen, desinfizieren und anschließend eine geeignete Wundsalbe auftragen und (je nach Wunde) mit Pflaster oder Verband schützen – und schon ist die Verletzung versorgt. Anders ist es bei einer Schnitt- oder Platzwunde. Zunächst sollte die Wunde kurz bluten, damit Schmutzreste entfernt werden. Dann sollten Betroffene die Blutung stoppen und die Körperstelle ruhig halten. Je nachdem wie tief die Wunde ist, kann auch hier ein Arzt konsultiert werden, um zu entscheiden, ob etwas genäht werden muss. Am Grillfeuer verbrannt oder kochend heißes Wasser verschüttet? Selbst die kleinste Verbrennung ist Grund für übermäßigen Schmerz. „Bitte keine Salben auf frischen Wunden anwenden - das kann zu Entzündungen führen. Auch hier gilt: Kühlen, aber nicht zu stark. Bei großflächigen Brandverletzungen, bewusstlosen Patienten und Säuglingen sollte sofort ein Arzt hinzugezogen werden. Bis zu dessen Eintreffen sollten die Betroffenen gar nicht gekühlt werden, da der Körper Gefahr läuft

zu unterkühlen. Bei Kindern ausschließlich Arme und Beine kühlen," erklärt die Expertin. „Es gibt verschiedene Tiefe-Grade bei Verbrennung, die bestenfalls von einem Arzt zu beurteilen sind."

Erste Hilfe im Gesicht

Passiert gerne beim Fahrradfahren: Ein Fremdkörper gelangt ins Auge. Hat sich erst einmal ein feines Steinchen oder die Fliege ins Auge verirrt, wird mit etwas Pech die Hornhaut verletzt. Auch wenn der Fremdkörper bereits entfernt wurde, können die Augen nach wie vor schmerzen und empfindlich auf Licht reagieren. Auch eine eingeschränkte Sehfähigkeit ist ein Anzeichen dafür. In der Regel sind solche Verletzungen oberflächlich und verheilen spätestens nach wenigen Tagen von selbst. Sollte die Verletzung stärker sein, hilft der Augenarzt beim Entfernen und mit entsprechenden Salben. Abhilfe bei Nasenbluten: „Wer kennt es nicht? Auf einmal blutet die Nase - ganz ohne besondere Vorkommnisse. Zuerst einmal sollten Betroffene sich aufrecht hinsetzen, damit der Blutdruck im Kopf schneller sinkt. Den Kopf nicht in den Nacken legen, sondern vorneüber hängen lassen, um zu vermeiden, dass Blut in den Magen gelangt. Die Nasenflügel für gute zehn Minuten zusammendrücken und einen Kühlpack in den Nacken legen.

Genug trinken im Alter

Darum ist es so wichtig

Eine unzureichende Flüssigkeitsversorgung ist einer der häufigsten Gründe für Krankenhauseinweisungen im Alter.
Immer mehr Menschen werden aufgrund von Flüssigkeitsmangel im Krankenhaus behandelt. Innerhalb von 20 Jahren hat sich die Zahl der Behandlungen mehr als verdoppelt. Eine unzureichende Flüssigkeitsversorgung ist einer der häufigsten Gründe für Krankenhauseinweisungen im höheren Lebensalter.

Foto: VZ NRW/adpic

Hilfebedürftige und alleinstehende Hochaltrige besonders im Blick

Für ältere Menschen ist Hitze besonders belastend, da sich ihr Organismus mit zunehmendem Alter nicht mehr so leicht an Temperaturänderungen anpassen kann und das Durstgefühl abnimmt. Silke Gorißen, Ministerin für Verbraucherschutz in NRW, kommentiert: „Viele Seniorinnen und Senioren wohnen alleine und können im Alltag unsere Unterstützung gebrauchen. Es ist wichtig, aufeinander Acht zu geben und beispielsweise älteren Menschen aus der Familie oder Nachbarschaft zu helfen. Dazu gehört auch daran zu erinnern, bei hohen Temperaturen genügend Wasser zu sich zu nehmen oder ihnen ein Glas Wasser anzubieten. Wer bei Hitze zu wenig trinkt, riskiert seine Gesundheit.

Praktische Hilfen für den Alltag

Neuer Ratgeber: Wie ernähre ich mich bei Arthrose?

Bis zu acht Millionen Menschen in Deutschland leiden an Arthrose, einer Gelenkerkrankung, die zum Teil mit starken Schmerzen einhergeht. Dünner werdende Knorpel in Hüft-, Knie-, Finger oder Wirbelgelenken sind verantwortlich für den „Gelenkverschleiß", der nicht nur die Beweglichkeit stark einschränkt, sondern sogar zu Versteifungen führen kann.

Größter Risikofaktor: das Alter. Aber auch etwa zehn Prozent der 30- bis 40-Jährigen sind betroffen. Der neue Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Arthrose?" der Verbraucherzentrale zeigt mit praktischen Hilfen für den Alltag, wie das Duo aus Bewegung und Ernährung Beschwerden lindern kann. Saisonale Rezepte machen Appetit, es mit gesundheitsfördernder Ernährung zu probieren.
Wer die Diagnose „Arthrose" erhält, weiß, dass diese Erkrankung lange Zeit Begleiter sein wird. Der Ratgeber erklärt, was bei Arthrose im Körper passiert und beleuchtet, wie Essen und Trinken damit zusammenhängen. Muss ich Fleisch vom Speiseplan streichen? Soll ich bei Arthrose weiter joggen gehen? Lassen sich Schmerzen durch weniger Gewicht lindern? Das Buch gibt nicht nur Antworten auf all diese drängenden Fragen. Es motiviert auch, um mit neuen Essgewohnheiten und einem individuell passenden Bewegungsprogramm ein Mehr an Lebensqualität und Wohlbefinden zu erreichen. Die Empfehlungen lassen sich einfach und schnell umsetzen, wobei Wochenpläne und Zubereitungstipps für wirkungsvolle Unterstützung sorgen. Über 30 Rezepte, die je nach Jahreszeit Saison haben, bringen zudem viel Abwechslung auf den Tisch.
Der Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Arthrose? Praktische Hilfen für den Alltag" hat 184 Seiten und kostet 20,00 Euro, als E-Book 15,99 Euro.

Bestellmöglichkeiten:
Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter Tel. 0211-3809-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Leineweber-Apotheke
Inh. Peter Mohnke
am EKZ in der Schweriner Straße 4
33605 Bielefeld · **Tel. 0521-29 74 07**

jeden Donnerstag von 10 bis 18 Uhr **20 % Rabatt**
auf alle Artikel ohne Rezept (außer Sonderangebote)
Die Teutoburger Apotheke bleibt wegen dem Umbau des EKZ vorläufig noch geschlossen!
Bitte wenden Sie sich in dieser Zeit an die Leineweber-Apotheke.

Diabetikergesprächskreis - Diabetikertreffen

Telefonkontakt: 0521-98 67 825

Die nächste Diabetikertreffen unserer Selbsthilfegruppen:

Mo. 16.10. um 14:00 Uhr - Diabetikertreffen
Haus der Gesundheit, Nikolaus-Dürkopp-Str. 5-9
Raum 203 (Fahrstuhl)
Auskunft: Barbara Bollhöfener - Tel. 0521-9867825

Mi. 18.10. um 15:00 Uhr - Diabetikertreffen
Café-Jöllequelle, Amtsstr. 22, Bielefeld-Jöllenbeck
Auskunft: Barbara Bollhöfener Tel. 0521-98 67 825
oder Frau Sonneborn (Adler-Apotheke) Tel. 05206-9 44 60

Di. 07.11. um 19:30 Uhr - Diabetikertreffen
für Typ 1 Diabetiker und Berufstätige
Klinikum Bielefeld-Mitte, Teutoburger Str. 50
Seminarraum 3 EG
Auskunft: Elvira Senn-Schnitker - Tel: 05207-92 99 881

Mo. 20.11. - 14:00 Uhr - Diabetikertreffen
Haus der Gesundheit, Nikolaus-Dürkopp-Str. 5-9
Raum 203 (Fahrstuhl)
Auskunft: Barbara Bollhöfener - Tel. 0521-9867825

Mi. 20.12. um 15:00 Uhr - Diabetikertreffen
Café-Jöllequelle, Amtsstr. 22, Bielefeld-Jöllenbeck
Auskunft: Barbara Bollhöfener Tel. 0521-98 67 825

Di. 07.12. - 19:30 Uhr - Diabetikertreffen
Klinikum Bielefeld-Mitte, Teutoburger Str. 50
Seminarraum 3 EG
Auskunft: Elvira Senn-Schnitker - Tel: 05207-92 99 881

Bei unseren Treffen werden Themen rund um Diabetes behandelt.

Prostata Selbsthilfegruppe Bielefeld

Ziele der Gruppe sind: hohe Patientenkompetenz Lebensqualität erhöhen - Überlebenschancen vergrößern

19.10. 2023 Dr. Wippermann Urologe

16.11.2023 Dr. Zivandinovic Urologe

Die Vorträge sind kostenfrei. Anmeldung erwünscht.

Bei den Veranstaltungen der Selbsthilfegruppe können Fragen zum Thema Prostata gestellt werden.

Die Veranstaltungen beginnen jeweils um 16:30 Uhr in der AWO Begegnungsstätte Oldentrup, Lüneburger Str. 5, 33719 Bielefeld

Informationen: Karl-Heinz Vogelsang, Tel. 05206-49 70
Email: karl-heinz.vogelsang@gmx.de

Das Blutzuckergedächtnis: Der HbA1c-Wert

HbA1c-Wert ist das Langzeit-Blutzuckergedächtnis, er zeigt in einer Prozentzahl den durchschnittlichen Blutzucker der letzten 2 bis 3 Monate an.

Der Normbereich für Menschen ohne Diabetes liegt bei 4 bis 5,7 %. Für Menschen mit Diabetes sollte der Zielbereich bei 6,5 bis 7,5 % liegen.

Der HbA1c-Wert liefert zusammen mit ihren Blutzuckermessungen die Basis für einen guten Austausch mit ihrem Arzt und eine erfolgreiche Therapie. Der Wert wird alle 3 Monate im Rahmen des DMP -Programms gemessen.

Wie funktioniert der HbA1-c?

Das Hämoglobin in den roten Blutkörperchen transportiert Sauerstoff von der Lunge in alle Zellen des Körpers. Glucose im Blut wird an dieses Hämoglobin gebunden - so lange bis die roten Blutkörperchen nach etwa 120 Tagen erneuert werden. Je öfter und je länger der Blutzuckerspiegel in dem Zeitraum erhöht ist, umso mehr Glucose wird an Hämoglobin gebunden und umso höher ist der HbA1-c Wert.

Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige

Die Pflege eines Angehörigen ist eine große Verantwortung, die freiwillig übernommen wird, jedoch kann sie nicht selten zu einer emotionalen, manchmal auch körperlichen Last werden.

Es sind aber nicht nur die reinen pflegerischen Unterstützungen, auch die Betreuung und die vielen organisatorischen Tätigkeiten die zu bewältigen sind, gehören zu den Aufgaben die pflegende Angehörige übernehmen. Aus Sorge, die übernommene Verantwortung nicht gut genug auszufüllen, werden oft eigene Grenzen überschritten. In einer Gruppe oder einem Gesprächskreis für pflegende Angehörige erhalten Sie die Möglichkeit, in einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre einmal über sich zu sprechen, über die eigenen Gefühle, Sorgen und Nöte, vielleicht aber auch über die schönen und dankbaren Momente einer Pflege. Gespräche mit anderen pflegenden Angehörigen und das dort erfahrene Verständnis tun gut und können emotional entlasten. Informationen, Tipps und Anregungen aus „Erfahrenen Sicht“ helfen dabei, die täglichen Herausforderungen der Pflege besser zu bewältigen und sich selbst dabei nicht aus den Augen zu verlieren.
Die vom Land NRW eingerichteten Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe haben die Aufgabe pflegende Angehörige in der Betreuungs- und Pflegesituation zu unterstützen. So kann das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Interessierte über bestehende Gruppen informieren, diese begleiten und unterstützen. Bei der Gründung einer neuen Gruppe behilflich sein. Ebenso bedarfsgerechte Veranstaltungen durchgeführt. Nicht zuletzt auf individuelle, professionelle Unterstützungsangebote verweisen.
Die bestehenden oder noch im Aufbau befindlichen Gruppen stehen Interessierten und Angehörige zur Verfügung:

Petra´s kleines Diabetes Quiz

1. Wie viele Portionen Gemüse und Obst sollen Sie täglich essen?

J Eine Portionen

S Drei Portionen

E Fünf Portionen

2. Eine Portion Gemüse oder Obst: wie viel ist das ungefähr?

P Etwa eine Handvoll

H Exakt 200 Gramm

A Völlig beliebig

3. Warum sind Ballaststoffe so günstig?

O Sie sättigen und verzögern die Aufnahme von Zucker und Fett aus dem Darm ins Blut.

C Sie sind gar nicht günstig. Wie der Name schon sagt: Ballaststoffe sind für den Körper nur Ballast.

4. Was liefert am meisten Kalorien?

G Kohlenhydrate

R Fett

U Eiweiß

5. Welche Fette sind gesünder?

T Pflanzliche Fette (z.B. Olivenöl, Sonnenblumenöl)

W Tierische Fette (z.B. Butter, Schmalz)

Setzen Sie die richtigen Buchstaben zu einem Wort zusammen, und Sie erfahren, was bei Diabetes ganz wichtig ist:

Betreuung und Pflege auf Distanz

Unterstützung und Pflege für hilfebedürftige Angehörige über eine räumliche Distanz hinweg ist bisher eine wenig in den Blick genommenes Thema. Pflegende auf Distanz oder Distance caregivers leisten enorme emotionale, administrative und organisatorische Unterstützung. Manchmal überkommt sie ein Gefühl von Hilflosigkeit und emotionaler Belastung. Speziell für diese Gruppe der Pflegenden würde eine Selbsthilfegruppe gegründet, die sich jeden zweiten Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr online trifft.

Angehörige in Pflege- oder Betreuungseinrichtungen - Die Sorgen bleiben

Neu und noch in der Gründungsphase

Eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die vor der Entscheidung stehen oder bereits getroffen haben, dass die Betreuung und Pflege ihres Angehörigen im häuslichen Umfeld aus den unterschiedlichsten Gründen nicht mehr möglich ist. Die Betreuung und Versorgung der pflegebedürftigen Angehörigen findet nun nicht mehr zu Hause statt, sondern in einer Betreuungs- oder Pflegeeinrichtung. Mit dem Heimeinzug lösen sich für den Angehörigen Belastungen auf, neue kommen hinzu.

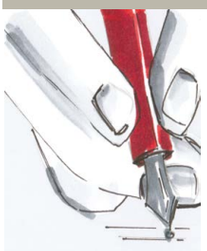
Gruppe für pflegende Angehörige und Sorgende

Die Betreuung, Versorgung und Pflege eines Pflegebedürftigen oder eines Kindes betrifft alle Familienmitglieder, ob sie nun direkt pflegen oder indirekt am Pflegegeschehen beteiligt sind. Die Pflege und Betreuung eines Angehörigen können eine schöne, aber auch belastende Aufgabe sein. Viele Fragen werden im Alltag aufgeworfen: Wie lange schaffe ich das alles noch? Wie blicke ich durch die vielen Anträge durch? Wann habe ich mal wieder Zeit für mich? Wo bekomme ich Unterstützung? Die Gruppe trifft sich jeden letzten Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr.

Alle Gruppen sind offen für weitere Interessierte/Angehörige an der Pflege und Unterstützung Beteiligten Personen.

Bei Interesse an einer dieser Gruppen können sich melden per Email oder Telefon: **Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bielefeld**
Angelika Ammann - Telefon 0521-96 406 70
Email: pflegeselbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org

Zeit für Ihre Gesundheit
Knoke
Sanitätshaus und Orthopädie - Technik
- Kompressionstherapie
- Inkontinenzhilfen
- Maßeinlagen
- Bandagen
- Leibbinden
- Brustprothesen
- Lähmungs- und Korrekturapparate
- Alltagshilfen
- Badhilfen
- Rollstühle
- Gehwagen
- Bademoden
- Miederwaren
- Wäsche
Hauptstr. 66 - 33647 Bielefeld/Backwede - **Tel.: 0521/441141**
Geschäftszeiten: Mo.-Fr.: 9.00 - 13.00 und 15.00 - 18.00 Uhr
Mi.: 9.00 - 14.00 Uhr
www.sanitaetshaus-knoke.de



-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

Drum prüfe wer sich ewig bindet...

Die Bindungswirkung von gemeinschaftlichen Testamenten ist oft unbekannt

Ein Fall aus der Praxis: Die Arztwitwe Maria H. hat drei Töchter. Maria H. ist 93 und auch die Töchter haben die 60 bereits überschritten.

Eine der drei Töchter kümmert sich geradezu rührend um die Mutter, in deren wunderschönen Jugendstilvilla sie auch wohnt. Sie kauft ein, kocht, wäscht und reinigt das Haus. Der betagte Kampfhund wird im Bollerwagen spazieren gefahren.

Dann bittet mich Maria H. um einen Hausbesuch und gibt zur Begründung an, sie müsse dringend ihr Testament ändern. Wunschgemäß besuche ich die Mandantin und erfahre Folgendes:
Die älteste Tochter, 63 Jahre alt, hat tatsächlich die 93-jährige Mutter auf Unterhalt verklagt, weil sie sich nun dazu entschlossen hat, allen Ernstes Lehramt zu studieren. Maria H. ist aus guten Gründen entrüstet: „Diese Tochter wird aus dem Testament gestrichen!“

Nach etwas Suchen wird tatsächlich die beglaubigte Abschrift des Testamentes zu Tage gefördert, welches Maria H. schon 30 Jahre vorher mit ihrem Ehemann, einem praktischen Arzt, errichtet hatte. Das Testament ist kurz und ich kann es diagonal lesen. Meine Botschaft wird ungläubig zur Kenntnis genommen:

„Sehr geehrte Frau H., von einer Änderungsmöglichkeit für den länger lebenden Ehegatten ist in diesem Testament leider keine Rede. Sie sind also an das Testament gebunden.“

In dem Testament, welches damals sogar notariell beurkundet worden war, hatten sich Maria H. und ihr Ehemann gegenseitig und beim Tode des zuletzt versterbenden Ehegatten alle drei Töchter zu Erben eingesetzt. Maria H. schwankt zwischen ungläubig und entrüstet.

„Ich kann mit meinem Vermögen doch machen, was ich will!“. Nein, das ist mitnichten so. Die Bindungswirkung des gemeinschaftlichen Testamentes soll ja gerade bewirken, dass der länger lebende Ehegatte nicht einzelne Kinder zu Gunsten eines neuen Lebenspartners oder anderer Personen von der Erbschaft ausschließen oder auch nur benachteiligen könnte. Sonst könnte er sich ja im hohen Alter überlegen, doch den netten Nachbarn einzusetzen, der immer so nett den Rasen mäht. Letztlich hat ja der Ehepartner sein Testament deshalb so errichtet, weil im Vertrauen darauf war, dass auch sein Ehepartner nach seinem Ableben wunschgemäß die Kinder zu Erben machen würde.

„Wenn ich mein Testament nicht ändern kann, dann möchte ich aber die brave Tochter für Ihre Mühe belohnen und

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, 11.10.2023
16.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Kostenfreier Testaments- und Vollmachts-Check

18.00 Uhr bis 19.15 Uhr
Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Mittwoch, 25.10.2023
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, 08.11.2023
16.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Kostenfreier Testaments- und Vollmachts-Check

18.00 Uhr bis 19.15 Uhr
Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Mittwoch, 29.11.2023
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

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

wenigstens eines meiner drei Häuser schon jetzt auf sie übertragen“, wendet Maria H. ein.

So einfach ist das allerdings nicht. Lebzeitige Übertragungen/Schenkungen zu Lasten eines verbindlich eingesetzten Schlusserben (nämlich der „bösen“ Tochter) lösen sogenannte Bereicherungsansprüche aus, wenn dafür kein nachvollziehbares Eigeninteresse des Erblassers vorliegt.

So konnten wir den Fall schließlich lösen. Maria H. war aufgrund ihrer recht kleinen Rente nämlich nicht mehr in der Lage, sich einerseits um die reparaturbedürftige Immobilie zu kümmern und andererseits auch noch Pflegekosten für sich selbst zu finanzieren. Die schöne Jugendstilvilla wurde deshalb auf die „brave“ Tochter im Wege der vorweggenommenen Erbfolge übertragen. In dem Übertragungsvertrag wurde umfassend dargelegt, dass die Mutter die anstehenden Renovierungskosten nicht mehr alleine bewältigen könne und außerdem die Tochter sich zur Pflege der Mutter auf deren Lebenszeit verpflichtete.

Wie kann man derartigen Problemen vorbeugen?
In jedem Ehegattentestament sollte meiner Meinung nach ein **Änderungsvorbehalt** nach folgendem Muster enthalten sein:

„Der länger lebende Ehegatte ist berechtigt, über den Nachlass des zuerst verstorbenen Ehegatten und über sein eigenes Vermögen zu Gunsten gemeinsamer Abkömmlinge (Kinder und/oder Enkelkinder) neu zu testieren, also beispielsweise die Erbquoten zu ändern, Vermächtnisse auszusetzen, Testamentsvollstreckung anzuordnen etc.“

Damit ist der länger lebende Ehegatte dann auf die Blutslinie mit seinen Änderungsmöglichkeiten begrenzt. Er kann allerdings reagieren, wenn sich ein Kind besonders um die Pflege des länger lebenden Elternteils kümmert, womöglich die eigene Berufstätigkeit aufgibt etc. oder aber sich ein Kind in Privatinsolvenz befindet oder schwerst pflegebedürftig ist und deshalb absehbar ist, dass der gesamte Nachlass gegebenenfalls entweder den Gläubigern oder aber den Kostenträgern der Pflege zu Gute kommen würde.

Die meisten privatschriftlichen Testamente enthalten häufig keinen Änderungsvorbehalt, so dass der länger lebende Ehegatte „auf Gedeih und Verderb“ daran gebunden ist. Leider fehlen Änderungsvorbehalte aber auch in vielen notariell beurkundeten Testamenten, was bei mir regelmäßig Unverständnis auslöst.

Über diese und andere Probleme des **Schenkens und Vererbens mit Sinn und Verstand** werde ich in unseren turnusgemäß stattfindenden Vorträgen berichten, wozu Sie wiederum herzlich eingeladen sind.

Bitte bleiben Sie gesund, vorsichtig und zuversichtlich!

Jörg-Christian Linkenbach
Tel.: 05206/9155-0 · Email: kanzlei@linkenbach.com
www.linkenbach.com

- PR-Text-

Arminia, Kunst und Kinder

In der Tagespflege in der Wilbrandstr. 19a wird ein vielfältiges Programm geboten

Im August zu Gast in der Tagespflegeeinrichtung waren die beiden ehemaligen Arminia-Spieler Bernd Kirchner und Rolf „Rolli“ Donnermann. Moderiert von Gedächtnistrainer Andreas Kuhlmann wurde Historisches und Sportliches rund um die Bielefelder Alm der 60er Jahre zum Besten gegeben. Gemeinsames Singen von Liedern aus dieser Zeit - begleitet von „Rolli“ Donnermann am Akkordeon - und kurzweilige Anekdoten sorgten für gute Stimmung bei den Besucher*innen der Tagespflege.

Andreas Kuhlmann ist in der Wilbrandstr. 19a auch sonst gern gesehener Gast mit interessanten Berichten aus aller Welt und der Heimat.

Dazu gibt es regelmäßig kreative Angebote von der Künstlerin Angelika Höger und generationsübergreifenden Besuch von der nahe gelegenen Kindertagesstätte Mühlenpark.

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 09.00 Uhr alle Tagesgäste eingetroffen wird gemeinsam gefrühstückt. Anschließend stehen in der Morgenrunde Singen, Erzählen, Spaziergänge, Körper- und Sinneserfahrungen auf dem Programm - mit und ohne Gäste. Nach dem Mittagessen können sich die Besucher*innen in einem der Ruheräume oder auf der schönen Terrasse 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. Das fünfköpfige 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.

„Bunt sind schon die Wälder… … gelb die Stoppelfelder, und der Herbst beginnt.“

Dieses Volkslied von Hannes Wader ertönte zum Herbstbeginn aus allen Klassenräumen meiner Schule.
Den Klang der Mädchenstimmen habe ich noch heute im Ohr, wenn sich der Sommer wehmütig verabschiedet und den Herbst ankündigt. Die goldene Oktobersonne taucht die Natur jetzt in ein prächtiges Licht, bevor die grauen Nebelschwaden aus den Wiesen emporsteigen.
Wenn der Wind die letzten Blätter von den Bäumen weht und die Tage merklich kürzer werden, zieht es mich oft an den Ort, an dem ich meine Kindheit verbrachte.
Ziellos gehe ich dann die Straßen meiner Heimatstadt entlang, wo ich als kleines Mädchen vor vielen Jahren mit meiner Familie lebte. Für meine Geschwister und mich waren es glückliche Jahre. Der Krieg war vorbei, Entbehrungen, Hunger und Not gehörten der Vergangenheit an. Unser kleines Siedlungshaus am Stadtrand hatte die vielen Bombenangriffe unbeschadet überstanden, und in unserem Garten blühten die Herbstzeitlosen, wie in all den Jahren zuvor.
In unserer kleinen Straße, wo jeder seinen Nachbarn kannte, hatte man Anteil am Schicksal der Familien. Man hielt zusammen… Nachbarschaftshilfe war selbstverständlich. Niemand fragte nach der Bezahlung. Zur Erntezeit, trafen sich die Frauen zu einem Schwätzchen am Gartenzaun, und wir Kinder spielten Verstecken oder Vater, Mutter und Kind. Langeweile kannten wir nicht, obwohl es keinen Fernseher gab.
Wenn ich heute diese Straße entlang gehe, sehe ich keine spielenden Kinder mehr. Ich höre ihr Lachen nicht, und vermisse das Strahlen in ihren Gesichtern, wenn der Herbststurm um die Hausecken fegt, und es gar nicht mehr richtig hell werden will. Niemand ruft meinen Namen, so wie es früher war, wenn ich durch die Gartenpforte auf die Straße trat. Hin und wieder eilt jemand an mir vorbei, ohne mich zu beachten. Für die Menschen, die mir begegnen, bin ich eine Fremde. Ich frage mich, wo sie geblieben sind, die fröhlichen Kinder mit ihren lachenden Augen. Wie ausgestorben liegt diese, mir einst so vertraute Straße im trüben Licht der Herbstsonne. Rechts und links an den Bürgersteigen parken Autos, und hohe Zäune versperren den Blick in die Gärten. Nachdenklich gehe ich weiter die Straße entlang. Einige Meter noch, dann macht sie eine leichte Biegung nach rechts.
Ich halte inne, schließe meine Augen und öffne in Gedanken die rostige Gartenpforte.
Ich sehe ihn vor mir - den gepflasterten Weg, der zum Haus führt. Vorbei an den Apfelbäumen, deren Zweige sich unter der Last der reifen Äpfel tief hinunter beugen. Ich atme den Duft der Rosen und lausche dem Gesang der Vögel. Die Luft riecht würzig nach feuchtem Laub. Hier bin ich zu Hause…
Ich bleibe noch eine Weile stehen. Nur zögernd finde ich in die Wirklichkeit zurück und öffne langsam meine Augen. Mein Blick fällt auf ein riesiges Hochhaus mit vielen Stockwerken und einer modernen Glasfassade.
Mein Elternhaus gibt es nicht mehr. Es musste diesem Koloss aus Stahl und Beton weichen.
Doch in meiner Erinnerung werde ich mein Zuhause noch oft besuchen. Ich werde den Geruch von Seifenlauge in der Nase spüren, der durchs ganze Haus zog, wenn meine Oma große Wäsche hatte. Ich werde die knarrenden Treppenstufen hinaufgehen, um einen Blick in mein kleines Zimmer zu werfen, und - ich werde das Lachen der Kinder wieder hören, wenn sie draußen auf der Straße meinen Namen rufen…
…“rote Blätter fallen,
graue Nebel wallen,
kühler weht der Wind…“

Helga Licher

Weißt du noch?

Brigitte, Ilse und Maria wohnen seit der gemeinsamen Schulzeit in Rendsburg. Eines Tages sagte Brigitte beim „Kaffee Klön“: „Ist euch bewusst, dass wir vor 30 Jahren die Schule verlassen haben. Wir sollten ein Klassentreffen organisieren.“ „Prima Idee“, sagte Ilse. „Unsere ehemalige Klassenlehrerin „Mama“ Dix kann uns sicherlich dabei helfen, dass wir noch einmal in unsere alte Schule gehen“, meinte Maria, „das wäre doch ein guter Einstieg für unser Erinnerungstreffen.“

Am Sonnabend, 13. September war es soweit: 24 von ehemals 30 Schülerinnen trafen sich um 14.00 Uhr vor der Schule. Mit großem Hallo wurden die Organisatorinnen und „Mama“ Dix begrüßt. Voller Spannung betraten die „Schülerinnen“ die Schule. „Da hängt ja noch der von uns gestickte Wandteppich“, stellte Maria fest. In ihrem damaligen Klassenzimmer saßen sie an ihren ehemaligen Plätzen vor Tablets und hörten, was sich seit der Zeit ihrer Schulentlassung alles verändert hat. Beim anschliessenden Rundgang nahmen sie alle Neuerungen in Augenschein.

Um 17.00 Uhr versammelten sich alle im Hotel Convent Garten um ein reichhaltiges Buffett. Unter dem Motto „Weißt du noch?“ ging es bei anregenden Getränken weiter. „Wenn ich stricke, fällt mir immer der Handarbeitsunterricht bei „Oma“ Hansing ein und der von uns im Schrank versteckte Wecker. Als er mitten in der Stunde klingelte, riefen wir „Fräulein Hansing, es hat geklingelt.“ Prompt fiel sie darauf rein und wir konnten davonziehen“, erinnerte sich Maria. „Da fällt mir ein, wie wir Mr. Tschirley auf seine immer wiederkehrende Strafandrohung „Schreibt es schriftlich“ mit unserer Frage „Kann man auch mündlich schreiben?“ auf die Palme brachten.“

„Denkt ihr noch an den Spaß, den wir mit dem Skelett aus Pappe hatten?“, fragte Engelmarie. „Oh ja“, antwortete Heidrun. „Ich sehe uns noch in der Freistunde am Fenster stehen, wie wir das Skelett an einem langen Bindfaden vor den Fenstern der Jungenklasse unter uns „tanzen“ ließen.“ Schallendes Gelächter. Und der Kommentar von „Mama“ Dix dazu: „Was seid ihr doch für ein bubennärrisches Weibervolk“. Eine neue Lachsalve erfolgte. So verging die Zeit der Erinnerungen wie im Flug.

Auf einer Karte, die jede zum Abschied bekam, stand: „Als wir zur Schule gingen, gab’s noch keine Whiteboards. Wir lebten noch in der Kreidezeit.“

aus der Seniorinnen Schreibwerkstatt

Friedhöfe sind die grüne Lunge der Stadt

Friedhöfe sind in jeder Stadt zu finden und gelten als Ruhestätten und Orte der Trauerbewältigung. Doch sie erfüllen noch eine weitere Aufgabe: Besonders in Großstädten, die dicht bebaut sind, haben Friedhöfe als Grünflächen auch eine ökologische Funktion.

Die Klimadebatte betrifft auch unsere Friedhöfe. Deren Auswirkungen auf das Stadtklima werden häufig unterschätzt. Friedhöfe können als wichtige Grünflächen, in Abhängigkeit ihrer Ausstattung, ein hohes klimatisches Potential aufweisen. Zu den wichtigsten Einflussfaktoren gehören die unterschiedlichen Friedhofsvegetationstypen (Kurzgras, Wiese, Pflanzbeete mit und ohne Versiegelung, Bäume etc.) sowie die Art der Friedhofseinfassung.

Der Grabbepflanzung spielt eine entscheidende Rolle. Während Kurzgras oder Wiesen bei schlechter Wasserversorgung zu einer starken Aufheizung führen und somit keine Kühlwirkung erzeugen, bewirken Pflanzbeete mit großem Volumen eine hohe Transpirationswirkung. So üben Friedhöfe eine wichtige Ausgleichsfunktion für das Stadt- bzw. Mikroklima aus und wirken der regionalen Luftverschmutzung entgegen: Bäume werfen Schatten, Pflanzen speichern Wasser und kühlen dank Verdunstung.

Durch geschultes Fachwissen bieten sich viele Möglichkeiten zur nachhaltigen Gestaltung der letzten Ruhestätte an. Bei der Auswahl der Pflanzen werden standortgerechte und pflegeleichte Arten berücksichtigt. Eine kombinierte Bepflanzung aus Bodendeckern Kleinsträuchern saisonalen Blüher, bringt das ganze Jahr hindurch Blüten hervor und garantiert Nahrung für Schmetterlinge und Wildbienen. Die Wechselbepflanzung kann zur Verbesserung der Bodengesundheit beitragen, da verschiedene Pflanzen unterschiedliche Nährstoffe aus dem Boden entziehen und zurückgeben. Dadurch wird der Boden auf natürliche Weise gedüngt und seine Fruchtbarkeit erhöht. Mit einem Variantenreichtum an Pflanzen aber auch mit geschickter Bepflanzung kann ein Wassermangel abgeschwächt werden, zugleich wird ein großer Beitrag zum Umwelt- und Naturschutz gesetzt.

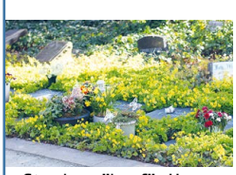
Viele Flächen, die in den 50er Jahren für künftige Sargbestattungen freigehalten worden waren, werden von den Kommunen freigegeben und teilweise bebaut. „Mit der Wohnungsraumnot sind die Flächen nun sehr begehrt.“, sagt Birgit Ehlers-Ascherfeld, Vorsitzende beim Bund deutscher Friedhofsgärtner im Zentralverband Gartenbau e.V. „Aber dadurch werde dann auch das Klima in der Stadt verändert und Wohnqualität eingebüßt.“ Die ökologische Funktion der rund 32.000 Friedhöfe in Deutschland, mit einer Fläche von rund 350 km² müsste in Zukunft besonders gefördert werden.

Werden Gräber und Friedhöfe nach ökologischen Gesichtspunkten gestaltet, entstehen daraus grüne Oasen. Mitten in dicht besiedelten Gebieten bieten Bäume und Hecken, Steine und Mauern wichtige Lebensräume und Rückzugsgebiete für viele Tier- und Pflanzenarten. „Wichtig sind dabei naturnahe Ecken und Nisthilfen für Vögel und Insekten. Beispielsweise bietet ein NaturRuh-Areal vielen Tiere ein Zuhause“, sagt Birgit Ehlers-Ascherfeld.

Der Alte Friedhof Bielefeld

Einzigartig, geschichtsträchtig und mitten in Bielefeld

Staudengräber für Urnen mit einem kleinen Platz zur individuellen Gestaltung

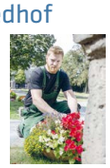


Staudengräber für Urnen mit Ablegeplatte

Urnengräber im Rasen

Mit einer Vielfalt an Grabstätten bietet der Alte Friedhof Raum für persönliche Wünsche an den letzten Ort der Ruhe. Denn genauso einmalig und persönlich wie im Leben sind auch die Wege nach dem Tod. Es gibt Einzel- und Familiengrabstätten als Sarg- oder Urnenbestattung im Erdreich oder im Kolumbarium. Auch eine anonyme Beisetzung ist auf dem Alten Friedhof möglich. Alle Gräber werden von unserem Friedhofsgärtner gepflegt, sodass keine Verpflichtung zur Grabpflege für Sie entsteht. Selbstverständlich dürfen auch eigene Blumen auf das Grab gelegt werden.

Vor Ort auf dem Alten Friedhof



Haben Sie Fragen zu unserem Friedhof oder möchten Sie ganz konkrete Informationen zu einer Beisetzung oder einer Grabstätte? Wir beraten Sie gern. Unser Friedhofsgärtner Herr Merlin Leichner ist von montags bis donnerstags von 8-15 Uhr und freitags von 8-12 Uhr auf dem Alten Friedhof zu finden. Gerne können Sie uns auch anrufen oder uns eine E-Mail schicken und einen persönlichen Termin vereinbaren.

Alter Friedhof Bielefeld

Kontakt: Friedhofs GmbH Bielefeld
Tel.: 0521/32 92 62-0 · Fax: 0521/32 92 62-62
E-Mail: info@alter-friedhof.de · www.alter-friedhof.de

Der letzte Weg in guten Händen

Niggebrügge

BESTATTER Zertifiziert und vom Handwerk geprüft

Apfelstraße 27a • 33613 Bielefeld
www.niggebruegge-bestattungen.de

Jeder Mensch hat eine ganz persönliche Vorstellung von seiner Bestattung. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, bereits zu Lebzeiten Ihre individuellen Wünsche in einer Bestattungsvorsorge festzuhalten, um Ihre Angehörigen zu entlasten.

Rat und Hilfe im Trauerfall • Vorsorgeregelung zu Lebzeiten

Sie erreichen uns jederzeit! Telefon 0521.98 60 00

Heinz Werning
Steinmetzbetrieb Seit 1929

Grabmalkunst
Marmor - Granit

Restaurierungen
Bildhauerei

33719 Bielefeld (Heepen) · Vogteistr. 55
Tel. 05 21-33 20 44 · Fax 05 21-33 25 08
Grabmalausstellung: Friedhof Sieker - Stieghorst - Oerlinghausen

Sie stellen besonders abwechslungsreiche Parkanlagen dar, die sich zusätzlich durch ihren Charakter als soziale Treffpunkte und Begegnungsorte sowie als Kulturdenkmale hervortun. Nur mit einem artenreichen Sortiment können Städte und Gemeinden eine hohe Biodiversität sichern und bieten.

Friedhöfe als Klimaanlage der Städte sind jedoch nur dann effektiv, wenn sie ausreichend groß und dicht bepflanzt sind. Die fehlende Berücksichtigung von Friedhofsflächen kann zu gravierenden stadtklimatischen Fehleinschätzungen führen. Friedhofsflächen müssen aktiv in den Planungsprozess derstädtischen Klimaanpassung und des Klimaschutzes verankert werden: Denn jedes gepflegte und bepflanzte Grab auf dem Friedhof ist ein positiver Beitrag zum eigenen CO2-Fussabdruck! Text: BdF

BESTATTUNGEN DIEKMANN
Erd-, Feuer- und Seebestattungen
Friedwald
Überführungen
Erledigung aller Formalitäten
Vorsorge / Sterbegeldversicherung
Trauerhalle
Raum und Zeit für Verabschiedung
Partner der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG
Kriemhildstraße 8 · 33615 Bielefeld
Telefon 0521/13 03 11
Telefax 0521/6 93 35

Kränze, Gestecke und Blumensträuße auf einem Grab abzulegen, hilft vielen Menschen dabei zu trauern und sich an gemeinsame Stunden mit dem Verstorbenen zu erinnern. Ein Grab zu pflegen, gibt vielen Menschen zudem das Gefühl, dem Verstorbenen nah zu sein. Zudem ermöglicht ein Grab auch Nachbarn, Freunden und Bekannten die Erinnerung an einem öffentlichen Ort. „Das Jahr neigt sich dem Ende. Die dunkle und zugleich auch besinnliche Jahreszeit wirkt sich magisch auf uns Menschen aus - in unserer schnelllebigen Zeit finden wir nun etwas Ruhe, um uns zu besinnen und bewusst ein Zeichen gegen das Vergessen zu setzen.", erzählt Peter Osswald, Sprecher des BdF-Themenfeldes Marketing und Friedhofsgärtner.

Friedhöfe erfüllen eine kulturelle und gesellschaftliche Funktion, indem sie uns die Vergänglichkeit und Dauer menschlichen Lebens bewusst machen. Friedhöfe sind nicht nur Orte der Trauer, sondern vor allem Orte des Lebens und der Lebenden - Orte die gezielt besucht werden, um der Verstorbenen zu gedenken, ihr Andenken zu bewahren und um sich auch an der Natur zu erfreuen.

Wer sichergehen will, dass sein „letzter Wille" für den letzten Weg berücksichtigt werden kann, sollte sich deshalb schon zu Lebzeiten um die persönliche Vorsorge für den Todesfall kümmern.

Bestattung – Beratung – Begleitung
Bax Bestattungen
Inh. Thomas Kronshage seit 1887
Dingerdisser Heide 16, 33699 Bielefeld 05202/84133
Schneidemühler Str. 38, 33605 Bielefeld 0521/29943000
www.bestattungen-bax.de
Partner der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG

CHRISTINE MEYER
Erledigung sämtlicher Formalitäten
bei Behörden und Versicherungen
Überführungen
Bestattungen
33607 Bielefeld · Brückenstraße 48a
Telefon (0521) 290081 · Telefax (0521) 28286

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

- PR-Text-

Bestattung im Einklang mit der Natur

Die Asche nährt den Baum, neues Leben entsteht.

Geprägt von über 100 Jahre alten Eichen, bietet der Herzebrocker Begräbniswald, der am Rande des Ortsteils Herzebrock in der Gemeinde Herzebrock-Clarholz liegt, eine vielfältige Auswahl würdiger Baumgrabstellen. Hier wird die Asche des Verstorbenen in einer Urne im Wurzelbereich des individuell bestimmten Baumes beigesetzt.

Trauerfeier im individuellen Rahmen

Eine Trauerfeier unter freiem Himmel ist genauso möglich wie dieselbe in der kommunalen Friedhofskapelle, die für diesen Zweck angemietet werden kann. Die Trauerrede kann wahlweise mit christlichen Bestand durch einen Pfarrer oder alternativ auch von einem freien Grabredner oder Bestatter übernommen werden.

Grabpflege übernimmt die Natur

In der Kulisse eines historischen Baumbestandes wird bewusst auf Grabsteine und Grabschmuck verzichtet. Eine Tafel mit persönlichen Daten kann auf Wunsch am Baum angebracht werden. Jeder Baum hat eine individuelle Kennzeichnung und kann per GPS geortet werden. Die Grabpflege ist der Natur anvertraut, die im Laufe der Zeit den Tod zum Bestandteil des Lebens macht. Eine Sicherung der Grabstellen ist bis zu 90 Jahre gewährleistet.

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

Wir können Ihnen den Schmerz um den Verlust eines geliebten Menschen nicht abnehmen. Aber wir stehen Ihnen zur Seite, damit Sie in Ruhe *den* Abschied nehmen können, der für Sie und die Verstorbene/den Verstorbenen richtig ist.

Wir begleiten Sie respektvoll und aufmerksam in einer Zeit intensiver Gefühle und schwieriger Entscheidungen.

Bestatterinnen
Noller · Ziebell
Raum für Abschied und Erinnerung

Beate Middeke · Anna Eschengerd · Monika Noller

August-Bebel-Str. 30 B
33602 Bielefeld
Fon 05 21 / 3 80 22 80
info@noller-ziebell.de
www.noller-ziebell.de

Wir sind Partnerinnen der: Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG

Wir helfen Ihnen bei der Grabpflege

GEDOS

GEDOS Gesellschaft für Dauergrabpflege Ostwestfalen mbH
Engerstraße 21, 32051 Herford
Telefon 0 52 21/14 02 49 50

Eine Gesellschaft ostwestfälischer Sparkassen und der ihr angeschlossenen Gärtner

WWW.HERZEBROCKER-BEGRAEBNISWALD.DE

Der Begräbniswald im Kreis Gütersloh.

Fürstlich zu Bentheim-Tecklenburgisches Forstamt
Steinweg 2, 33378 Rheda-Wiedenbrück
Telefon +49 (0) 5242/94 71 20
Telefax +49 (0) 5242/94 71 22
info@herzebrocker-begraebniswald.de
www.herzebrocker-begraebniswald.de

Stammtischtreff auf dem Friedhof - warum nicht?

Chance für Kommunen und Kirchen: Friedhöfe neu denken und den Bürgern zugewandt gestalten - als Orte, an denen Menschen sich in ihrer Trauer verstanden und willkommen fühlen.

Zum Tag des Friedhofs thematisierte die Initiative „Raum für Trauer“, wie neueste Erkenntnisse der Trauerforschung in der zukünftigen Friedhofsentwicklung eingesetzt werden sollten. Demzufolge brauchen Friedhöfe Handlungsräume, die die Lebenssituationen von Menschen in unterschiedlichen emotionalen Zuständen berücksichtigen und ihre Bedürfnisse in den Vordergrund rücken - nicht als Ort der Toten, sondern als Raum für die Lebenden. Die Beisetzungsorte selbst sollten - auch bei pflegefreien Grabformen - von Trauernden so in Anspruch genommen, gestaltet und gehandhabt werden dürfen, wie sie es für die Bewältigung ihrer Trauer wünschen. Als bedürfnisorientierte Traueorte gestaltet, können sie vielen Hinterbliebenen eine wichtige psychologische Unterstützung sein. Zusätzlich sollten Friedhöfe auch öffentliche Räume beispielsweise für Begegnung, Austausch, Kinder, Naturerlebnisse oder kollektive Trauer bieten, so der Sprecher der Initiative Raum für Trauer, Günter Czasny.

Kurz nach dem Tod von Angehörigen sind Hinterbliebene oft überfordert. Sich für eine Grabform zu entscheiden, die den verschiedenen Phasen ihrer Trauer gerecht wird, erfordert aber Weitblick. Günter Czasny: „Jeden Verlust erleben wir anders, zudem verläuft Trauer sehr individuell und kaum vorhersehbar. Wir wissen vorher nicht, wie stark uns ein Verlust trifft, was er mit uns macht und welches Handlungsbedürfnis er in uns auslöst. An Beisetzungsorten, an denen persönliche Trauerhandlungen nicht erlaubt sind, entstehen sehr oft Konflikte. Das ist bei vielen pflegefreien Grabformen auf Friedhöfen zu beobachten, wie auch grundsätzlich in allen Beisetzungswäldern.“ Entscheidend

Unter dem Schild der Gemeinschaft

Grabfeld Schildesche
die innovative Alternative,
die eine stets liebevoll gepflegte
Gedenkstätte bietet.

Grabpflege
Grabgestaltung
Dauergrabpflege
Friedhof Schildesche
und Vilsendorf

DAUER GRAB PFLEGE
Leben braucht Erinnerung

Friedhofsgärtnerei Quelle

Friedhofsgärtnerei Quelle
Niederfeldstraße 17 a
33611 Bielefeld

Sprechen Sie uns gerne an.
Telefon: 0521 - 82566
Mobil: 0179 9251715
Web: www.fg-quelle.de
E-Mail: info@fg-quelle.de

Der passende Rahmen für den letzten Abschied

Runkelkrug. deine eventlocation
Kneipe | Restaurant | Bar | Biergarten | Saal
EINFACH GUT ESSEN.

In direkter Nähe zum Waldbegräbnis Gut Eckendorf

Salzufler Str. 177 · 33719 Bielefeld · Telefon: 05208/ 279
E-Mail: info@runkelkrug-bielefeld.de · www.runkelkrug-bielefeld.de

sei, dass auf dem Friedhof der Zukunft pflegefreie Gräber angeboten werden, die den Trauernden immer ermöglichen, persönliche Grüße direkt am Beisetzungsort abzulegen. „Im Schockzustand des Verlustes treffen Hinterbliebene oft Entscheidungen, die sie später bereuen“, so Czasny. Die Initiative schlägt daher beispielsweise vor, Hinterbliebenen für eine ausgewogene Entscheidung eines Beisetzungsortes einige Tage oder auch Wochen Zeit anzubieten. Ein „Andachtsraum für die Urne“ als temporärer Trauerort könne beispielsweise Angehörigen die nötige Zeit für die Wahl der endgültigen Beisetzungsform geben.

Czasny wünscht sich für den Friedhof der Zukunft: „Es wäre schön, wenn wir uns vorstellen können, als Freundeskreis, Stammtisch oder Vereinskollegen uns auf dem Friedhof der Zukunft zusammenzufinden, um bei einem kleinen Picknick, Umtrunk und gemütlichen Plausch einen lieben verstorbenen Freund oder eine Freundin zu besuchen und in unsere Mitte zu nehmen.

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

BILDHAUEREI KUBINSKY
Inhaber: Peter Kubinsky · Betriebsleiter: Kai Hargesheimer
GRABMALE SEIT 1880
32791 Lage/Lippe · Pottenhauser Str. 34
Telefon (05232) 26 85
E-Mail: bildhauerei_kubinsky@t-online.de
www.bildhauerei-kubinsky.de

Trauercafé

Sonntags gemeinsam Kaffeetrinken

Ein Ort zum Reden, Lachen, Weinen und Trösten ist das **Offene Trauercafé im Begegnungszentrum Kreuzstraße** der Diakonie für Bielefeld.
Das nächste Trauercafé hat am **05. November 2023** geöffnet. Von **15:00 bis 17:00 Uhr** sind alle Menschen in Trauer, die nicht alleine ihren Sonntagskaffee trinken möchten, in das Begegnungszentrum in der Kreuzstraße 19a eingeladen. Erfahrene ehrenamtliche Mitarbeitende spenden Trost oder hören einfach nur zu. **Eine Anmeldung zum Trauercafé ist nicht erforderlich.**
Weitere Informationen im Begegnungszentrum Kreuzstraße 19a oder telefonisch unter 0521-988-92-440.

Losgelassen

Ich habe sie begraben. Sie versenkt. Es war gar nicht schwer. Habe es einfach getan.
Hatte mir eine Kiste genommen. Respektabel groß. Alles, einfach alles, das mir „vor die Flinte kam …“, habe ich hineingelegt, gestellt oder sogar geworfen. Ganz nach Stimmungslage und Schwere des Objekts. So viel von dem, was meine Wohnung verstopft hat. Gefühle von Verlust, Verletzungen, negative Gedanken, ein paar Briefe. Mancher Wurf hat einen Funkenflug in mir ausgelöst. Gefühlt hat mich jeder wachsen lassen und meinem Denken einen Anflug von Freiheit geschenkt. Ein Anflug, der sich freimachen wollte, weil er so lange in mir gewuchert hatte wie Kraut überhand nimmt.
Bin ans Meer gefahren mit meiner Kiste. Habe sie fest verschlossen, verklebt und vernagelt. Dann habe ich wahllos nach ein paar Farbstiften gegriffen und in das Adressfeld geschrieben: „Fort mit euch. Ich habe euch besiegt. Löst euch auf …“ Seltsam, ich war ganz ruhig. Habe gewartet. Bis die Flut kam. Dann habe ich sie vom Boden aufgenommen und von mir fortgeschleudert. So weit ich konnte. Dumpf klatschte sie im Wasser auf. Während ich noch „Nun verschwinde doch endlich …“, dachte, wurde sie von einer der größeren Wellen erfasst und davongetragen.
Nein, ich habe ihr nicht nachgeschaut. Ich ließ sie ihren Weg nehmen. Ihr Weg, der nun nicht mehr meiner war.
Ich spürte ein Gefühl von Leichtigkeit. Mir war, als lösten sich Ketten vor meinem inneren Auge. Ich fühlte mich frei. Eigentlich war es viel mehr als das. Ich war es. Ich war frei. Ich hatte losgelassen.

Sylke Bayda

Geisterstunde

Es war an einem Vollmondabend, als sich drei menschliche Gestalten schattenhaft über den dunklen Friedhof bewegten. Wäre ihnen eine Person nähergekommen, hätte sie erkennen können, dass es sich um harmlose junge Leute handelte.
Nach einem Tanzabend in der großen Stadt, hatten zwei junge Männer der jungen Frau angeboten sie nach Hause zu bringen, was sie auch fast selbstverständlich angenommen hatte. Unterwegs kehrten sie noch in einem ländlichen Gasthof ein. Der Abend sollte doch nicht so schnell zu Ende gehen. Vielleicht taute diese kühle abweisend wirkende Blondine noch auf. Und dann sagte Deike, so hatte sie sich inzwischen vorgestellt, auf einmal, dass sie auf den Friedhof gehen wolle, der zufälligerweise nur ein paar Meter entfernt liege. Ob sie wohl mitkämen? Nun, da ging man natürlich mit. Und so wanderten sie auf den sich kreuzenden Wegen kurz vor Mitternacht über den Friedhof, Deike folgend, die anscheinende genau wusste, wohin sie wollte.
Auf einmal blieb sie abrupt stehen; „Hier ist es, das Grab meiner Mutter.“
Das Licht des Mondes schien durch die Blätter einer Ulme auf eine in der Dunkelheit weiß leuchtende Blüte, die die Ruhestätte schmückte. Die beiden jungen Männer schauten sich mit hochgezogenen Augenbrauen an. Die Kirchturmglocken schlugen die Geisterstunde ein und die beiden machten eine unauffällige Kopfbewegung zum Ausgang des Friedhofes hin. Wie auf Kommando drehten sie sich auf dem Absatz herum und verließen mit eiligen Schritten den Gottesacker. Gerade dass sie sich noch zurückriefen: „Komm Deike, wir bringen dich jetzt nach Hause.“ Schnell schauten sie noch einmal zurück, ob sie ihnen auch folgte. Unerschrocken rief Deike ihnen hinterher: „Ja, ja ich komme schon, rennt doch nicht so, habt ihr etwa Angst?“ Der Schrei eines Käuzchens „Komm mit, komm mit!“ folgte den Dreien.

Karin Benn

Einteilen

„Du hilfst jetzt bei den Sargträgern aus?“, fragt der Freund.
„Das ist ja ein ganz ernster und auch trauriger Job!“
„Nicht immer! Manchmal staunt man!“ - „Erzähl!“
„Wir Sargträger hatten den Sarg gerade auf die vorbereiteten Bretter über dem offenen Grab abgestellt und standen mit den Zylindern in den Händen rechts und links daneben.
Das Ende des Trauerzuges war noch nicht am Grab eingetroffen. Pfarrer und nächste Angehörige warteten. Da trat die Witwe schnell an den Sarg heran, warf eine Schachtel Zigaretten in die Grube und sagte leise, sodass es nur wir Träger hörten: „Teil`s dir aber ein!“
Wir waren alle froh, dass wir noch unsere Köpfe gesenkt hielten!“

Ulrike Ksol

Die Trauer und die Fröhlichkeit

Der Himmel weinte, wie man so sagt, als wir an einem grauen Tag im März, Tante Hanni beerdigten. Uns empfing die dumpfe Kühle der kleinen Kapelle. Der Sarg thronte auf einem schwarzen Wagen. Die anrührende Predigt, die Lieder und Gebete, so wollten wir Tante Hanni der Erde übergeben. Die Sargträger, in ihrer schwarzen Würde mussten Wagen mit Sarg aus der Kapelle fahren. War es eine Unebenheit im Fliesenboden? Mit einem Mal rutsche das ausladende Blumengesteck vom Sarg hinunter, den Sargträgern vor die Füße. Die Orgelklänge stockten. Wortlose Zeichen vom Pfarrer genügten. Das Bukett wurde aufgesammelt, manche Rosen zertreten, und neben die Tür gelegt. Die Orgel setzt wieder ein, der Weg wurde fortgesetzt. Wir Angehörige folgten dem Sarg. Da war ein gedämpftes Klopfen. Unruhe kam auf. Ein Rumpeln, Stille, dann pochte es wieder. Tante Hanni lebte! Sie wollte hinaus aus der dunklen Enge des Sarges. „Was für eine Peinlichkeit.“ sagte der Sohn. Der Pfarrer ordnete an, die Beisetzung wurde unterbrochen. Der Sarg musste geöffnet, das Blumengesteck befestigt werden. Am späten Nachmittag hatte der Regen nachgelassen. Tante Hannis geschmückter Sarg glitt hinab in die Erde. Es war der Bestatter, tuschelte die Gesellschaft. Er war just Vater geworden und hatte in seiner Aufgeregtheit das Werkzeug im offenen Sarg vergessen. Traurig und fröhlich, so war das Leben. Es hätte Tante Hanni gefallen.

Susanne Slomka

Zombie

Vollmondnacht. Zeit für verrückte Dinge. Wir verabreden uns um Mitternacht auf dem örtlichen Friedhof, einzig um dort Zombies zu trinken, einen der alkoholhaltigsten Longdrinks, den wir auf dieser Erde kennen.
Vollmond. Noch 15 Minuten bis Mitternacht. Wir sind auf dem Weg zum Friedhof. Ich habe den Rum, die Freunde den Cointreau, die Säfte und das Obst.
Noch 5 Minuten. Zwei sonst leere Bänke werden zu unserer Heimat. Der Schein einer Taschenlampe beleuchtet das Cocktailbuch, ein Handylicht wechselt zwischen Flaschen, die sich leeren, und Gläsern, die sich füllen.
Noch 1 Minute. Es ist vollbracht. Sogar ein Stück Ananas und ein Stück Orange als Zierde sind an den Zombies angebracht. Warten auf Mitternacht.
Mitternacht, immer noch Vollmond. Jeder von uns hält ein Glas mit einem Zombie. Wir prosten uns zu und setzen an. Ein knarrendes, quietschendes Geräusch, sehr laut, lässt uns innehalten. Was war das? Leicht bewölkt.
Ich schaue auf eines der nahen Gräber. Die Grabplatte öffnet wie von Geisterhand. Ich erstarre vor Schreck. Aus dem Grab erhebt sich ein Wesen: „Zoooommbiiiie!“ Auch sonst wird der Friedhof lebendig: „Triiiinkeeeen“, höre ich und „Waaaaarteeeet“. Genau das machen wir nicht.
Wir lassen alles stehen und rennen zum Ausgang. Hoffentlich stimmt es, dass Zombies ihren Friedhof nicht verlassen können.
Spät in der Nacht. Dunkle Wolken.
Ich bin zu neugierig und zurück zum Friedhof. Stille. Frieden. Nichts ist zu finden. Keine Flaschen. Keine Gläser. Keine Zombies. Und am Morgen: Keine Kopfschmerzen durch den Alkohol.

Wolfgang Ditt

Fußball-Nationalspielerin lebt ihren Traum

Sie ist das Gesicht des deutschen Frauenfußballs: Alexandra Popp, Kapitänin und Stürmerin der DFB-Auswahl. Der Weg vom einzigen Mädchen in einem Jungs-Team in Silschede zum gefeierten Superstar war lang. Popp ist ein Vorbild, das gerne Verantwortung übernimmt. Die 32-Jährige, die ebenso spiel- und meinungsstark ist, erzählt in ihrer Biografie offen über ihre Karriere, über Herausforderungen, Missstände und persönliche Schicksalsschläge. Im Rahmen der Fußball-WM 2023 in Australien und Neuseeland blickt Deutschland auf Alexandra Popp. Als Fußballerin begeistert sie mit ihren Toren, ihrem Kampfgeist und ihrer Persönlichkeit nicht nur Fans, sondern ein ganzes Land. „Poppi“ gewann mit dem Vfl Wolfsburg alle wichtigen Trophäen im Clubfußball, mit dem Nationalteam wurde sie Olympiasiegerin und schoss Deutschland ins EM-Finale 2022.

Auf dem Weg an die Spitze musste Alexandra Popp immer wieder Verletzungen und Rückschläge überwinden. Sie begeistert nicht nur auf dem Platz mit ihrer Präsenz, sondern auch abseits des Rasens. Ihre Geschichte ist eine über die Leidenschaft für den Fußball und das große Durchhaltevermögen. In ihrem Buch gibt sie tiefe private Einblicke, lässt uns an noch nie erzählten Geschichten teilhaben. Authentisch, ehrlich, kämpferisch - das macht Alexandra Popp zu einer Persönlichkeit. BS

*Alexandra Popp - **Dann zeige ich es euch eben auf dem Platz***
Verlag: Droemer HC, 336 Seiten
Preis: 22,00 Euro, IBAN: 978-3-426-21798-6

Zwei Menschen verbindet ein Schicksalsschlag

Nur wenige Jahre vor der Rente droht Gesa Grambek ihren Job bei einer Versicherung zu verlieren. Sie hat große Sorge, dass sie keine neue Arbeitsstelle mehr findet. Da lernt sie den Buchhändler Ole Oevermann kennen. Der ist nicht nur davon überzeugt, ihr helfen zu können, sondern auch ihre vor 20 Jahren erloschene Leidenschaft für Literatur wiedererwecken zu können. Wird es ihm gelingen?

Einst hat Gesa gerne gelesen. Doch als ihre große Liebe starb, hat sie die Bücher aus ihrem Leben verbannt. Für Ole sind Bücher das Größte, nichts liebt er mehr als die Literatur. Doch seit einiger Zeit kommen immer weniger Kunden in seine kleine Buchhandlung in der Lübecker Marlesgrube.

Die Autorin Anja Baumheier erzählt in ihrem neuen Roman von zwei Menschen, die einen Schicksalsschlag erlitten haben. Im gehobenen Alter treffen Gesa und Ole aufeinander, lernen sich kennen und vielleicht auch lieben. Erzählt wird nicht nur eine Liebesgeschichte, sondern vor allem auch von der Liebe zu Büchern und Geschichten. Wer sich gerne von Büchern verzaubern lässt und an die große Liebe glaubt, wird sicherlich seine Freude an dem gefühlsbetonten Roman haben.

Anja Baumheier wurde 1979 in Dresden geboren. Heute lebt sie mit ihrer Familie in Berlin und arbeitet dort als Lehrerin. Sie unterrichtet Spanisch und Französisch. BS

*Anja Baumheier - **Die Buchverliebten***
Verlag: Kindler, 336 Seiten
Preis: 22,00 Euro, IBAN: 978-3-463-00042-8

Drama in den Bayerischen Alpen

Die junge Bergführerin Lena hat überhaupt nicht damit gerechnet: An seinem sechzigsten Geburtstag verkündet der Leiter der Bergwacht seinen Rückzug. Und er schlägt Lena als seine Nachfolgerin vor! Dabei gäbe es viel erfahrenere Bergwachtler. Alle sind schockiert, auch Lena. Wie kann er andere alteingesessene Kollegen einfach übergehen?

Das ist nicht alles: Völlig unerwartet taucht Ben wieder auf, den Lena aus Schulzeiten kennt. Ausgerechnet er soll der neue Ranger des Dörfchens Bichlbrunn werden! Dabei hat er früher nur Unruhe gestiftet und Lena genervt. Auf keinen Fall wird sie diesem Kerl öfter über den Weg laufen als nötig.

Und außerdem will sie unter keinen Umständen die Bergwachtleitung übernehmen. Schließlich ist das Team alles, lautete schon das Motto von Lenas Vater, der viel zu früh starb. Doch die Berge sind so unberechenbar wie das Leben. Als sich eine Katastrophe anbahnt, muss Lena sich entscheiden. Will Lena die Verantwortung tragen? Für sich und für andere?

Sophie Zach hat bereits Krimis, Liebesromane und historische Romane geschrieben. Sie wuchs in einem bayerischen Dorf auf. An ihrem Geburtsort fragt sie heute gerne ihre Freunde bei der Bergwacht aus, um eine dramatische Serie zu schreiben. BS

*Sophie Zach - **Die Bergwacht: Alpenglühen** (Bd. 1)*
Verlag: Rowohlt Taschenbuch, 368 Seiten
Preis: 12,00 Euro, IBAN: 978-3-499-00992-1

Mordfall ohne Motiv gegen das Opfer?

In der nordschwedischen Kleinstadt Boden wird die brutal zugerichtete Leiche einer Lehrerin gefunden. Die Tote scheint keine Feinde gehabt zu haben. Warum wurde sie ermordet?

Der erste Fall für Kriminalkommissarin Idun Lind und ihren eigenbrötlerischen Kollegen Calle Brandt führt tief hinein in eine schockierende Familiengeschichte. Die Lehrerin Eva Vendel wurde grausam umgebracht: die Hände mit Nägeln durchschlagen, hängt sie an einem Haken befestigt an der Decke ihres Zuhauses. Die 5-jährige Ellen wird aus ihrer Kita entführt. Die beiden Kommissare sind auf der Suche nach Spuren und sie versuchen, einen Zusammenhang der beiden Fälle zu finden.

„Apfelmädchen“ ist das Thriller-Debüt des Jahres der Autorin Tina N. Martin. Die Leser/innen werden mit häuslicher Gewalt und religiösem Fanatismus konfrontiert. Die sehr grausamen Hintergründe lassen die Spannung nicht abreißen. Zunächst sind keine Zusammenhänge der zwei Fälle erkennbar. Die Leser/innen werden gut zu eigenen Überlegungen angeregt. Einige Szenen in dem Buch sind etwas zu übertrieben brutal dargestellt. Am Ende der aufwühlenden Story gibt es noch ein paar Überraschungen. Gelungener Thriller, der Gänsehaut verursacht. BS

*Tina N. Martin - **Apfelmädchen***
Verlag: blanvalet, 512 Seiten
Preis: 16,00 Euro, IBAN: 978-3-7341-1165-5

DRK Zentrum Rüggesiek

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

Yoga
Mo. 09.30 - 11.00 Uhr
Mo. 11.30 - 13.00 Uhr
Di. 08.45 - 09.45 Uhr

Sportgruppe
Neu ab November
Di. 18.00 - 19.00 Uhr
wöchentlich

Bewegung im Sitzen
Mi. 09.15 - 10.15 Uhr

Gymnastik für flotte Senioren
Mi. 15.00 - 15.45 Uhr

Yin Yoga
Neu ab 19.10.2023
Do. 09.15 - 10.45 Uhr
wöchentlich

Neu seit August: Erlebnis-Tanz
Do. 11.00 - 12.00 Uhr
14-tägig

Wandern 60+
2. Donnerstag im Monat

Gedächtnistraining
Fr. 11.00 - 12.15 Uhr

Spiel & Spaß Rommee-Gruppe
Mo. 14.30 - 17.00 Uhr
mit Kaffeetrinken

Skat-Gruppe
Di. 13.00 - 17.30 Uhr
mit Kaffeetrinken

Spielvergnügen für Senioren mit Kaffeetrinken
Di. 14.00 - 17.00 Uhr

Stricken in Geselligkeit
Fr. 15.00 - 17.00 Uhr
14-tägig, kostenlos

Einstieg in die digitale Welt mit dem Tablet
Kursstart: 27.09.
Mi. 11.00 - 13.00 Uhr

Senioren Mitsing-Nachmittag
Do. 09.11. 15.00 - 16.30 Uhr
monatlich (nicht im Oktober)
kostenlos, außer Bewirtungskosten

Fußpflege
Dienstag vormittags
nach Vereinbarung

Vortrag: Das Palliativnetz Bielefeld e.V.
Do. 26.10. 15.00 - 16.30 Uhr
Die häusliche Versorgung in der letzten Lebensphase
mit Dennis Kuchenbecker und Ann-Christin Thiele

Vortrag: Die eigene Mobilität so lange wie möglich (und zwar verantwortlich) **erhalten**
Fr. 03.11. 09.00 - 10.30 Uhr
Informationen von Annette Paulus, Fahrlehrerin und zertifizierte Gedächtnistrainerin

Folgeveranstaltungen zum Thema Autofahren 65+
Fit und Mobil 1
Di. 07.11. 09.30 - 11.00 Uhr
Fit und Mobil 2
Fr. 17.11. 09.00 - 10.30 Uhr
Fit und Mobil 3
Fr. 24.11. 09.00 - 10.30 Uhr

Vortrag: Bielefeld zwischen 1950 - 1970
Do. 23.11. 15.00 - 16.30 Uhr
Thema: Eine Fotoreise mit Bildern aus dem Stadtarchiv.
mit Dr. Jochen Rath

Vorträge: „Senioren mit E-Bike“ und „Rund um den Enkeltrick“
Do. 30.11. 15.00 - 16.30 Uhr
Thema: Die Polizei aus dem Stadtbezirk Heepen berichtet.
mit Polizist Frank Fasse

Blutspende-Termine
Di. 10.10. 16.00 - 20.00 Uhr
DRK-Zentrum, Rüggesiek 21

Do. 12.10. 15.30 - 19.30 Uhr
Kath. Pfarrheim, Grundstraße 30, 33729 Bielefeld-Brake

Di. 24.10. 16.30 - 19.30 Uhr
Luisenschule II
Josefstraße 16 - 20

Mo. 20.11. 15.30 - 19.30 Uhr
Ev. Gemeindehaus
Ubbedisser Straße 3

Di. 28.11. 16.00 - 20.00 Uhr
Martin-Niemöller-Gesamtschule, Apfelstraße 210
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

Begegnungszentrum **Kreuzstraße**

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

offenes Café
Montag, Mittwoch und Donnerstag von 14.00 - 17.00 Uhr

Gymnastik im Sitzen und Stehen
Mo. 10.00 - 10.45 Uhr

Wandertreff
Mo. 11.00 - 14.00 Uhr
monatlich nach Vereinbarung

Englisch für Fortgeschrittene
Mo. 11.30 - 13.00 Uhr

Bastelkreis
Mo. 14.00 - 15.30 Uhr

Frühstück mittendrin
Di. 10.10. und 14.11.2023
09.30 - 11.30 Uhr

Französisch Lektüre
Di. 09.30 und 11.30 Uhr

Freizeitpaten
Di. 09.30 - 12.30 Uhr
14-tägig, Anmeldung dienstags während der Gruppe.

Französisch-Lektüre
Di. 09.30 / 11.30 Uhr

Fußpflege
Mi. 11.10. und 15.11..
08.00 - 13.30 Uhr

Aquarell malen I und zeichnen
Mi. 10.00 - 12.00 Uhr

Englisch für Interessierte mit Vorkenntnissen
Mi. 11.00 - 12.30 Uhr

Schachfreunde
Mi. 13.30 - 16.30 Uhr

Café International Bella Italia
Mi. 25.10. 14.00 - 16.00 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

Smartphone-Sprechstunde
Do. 10.00 - 11.30 Uhr
14-tägig nach Vereinbarung

PC-Treff für Interessierte mit Vorkenntnissen
Do. 10.00 - 11.30 Uhr, 14-tägig

Doppelkopfrunde
Do. 14.00 - 17.00 Uhr
14-tägig ungerade Woche

Start Theatergruppe „Gracias a la vida“
Do. 19.10. 14.30 - 16.30 Uhr

English Bookclub
Do. 19.10. und 16.11.
15.00 - 16.30 Uhr

Gut und gesund leben im Alter
Do. 26.10. und 23.11.
15.00 - 16.30 Uhr

Rummikub oder Quiz
Do. 15.00 - 16.30 Uhr

Aquarellmalen II
Fr. 10.00 - 12.00 Uhr

Picasso-Malwerkstatt
Sa. 07.10. und 11.11.
10.00 - 14.00 Uhr

Offenes Trauercafé
So. 05.11, 15.00 - 17.00 Uhr

Hausadvent
mit Basar und Adventsfeier
So. 03.12. 14.00 - 17.00 Uhr

Heiligabendfeier
So. 24.12. 16.00 - 19.00 Uhr

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

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