Nr. 171 · 29. Jahrgang - Februar/März 2024
Ausgabe Bielefeld - Zum Mitnehmen -

Monokel

Das Magazin für ein aktives Leben

Foto: Blumenbüro Holland

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,

jedes neue Jahr ist wie eine sich öffnende Tür - dahinter liegen unkalkulierbare Dinge, aber auch viele Möglichkeiten, Hoffnungen und Wünsche. Was erhoffen Sie sich vom neuen Jahr? Gerade in Zeiten, die mit so vielen, unterschiedlichen Herausforderungen beladen sind, wird deutlich: Was wir wieder mehr brauchen, ist Mut, Entschlossenheit und Gestaltungswillen. Wir brauchen den Ruck durch unsere Gesellschaft, den festen Willen, gemeinsam unser Land auf Spur zu bringen. Wir alle zusammen schaffen es, die dringlichsten Probleme zu lösen. Jeder kann Taten vollbringen! Das Jahr wirkt frisch und jetzt ist die beste Möglichkeit, mal etwas Neues auszuprobieren und sich Ziele zu setzen.

Haben Sie sich auch vorgenommen, sich mehr zu bewegen und sich gesünder zu ernähren? 56 Prozent der Deutschen wollen 2024 mehr Sport treiben. Wenn die Tage draußen wieder wärmer und länger hell werden, macht die Bewegung im Freien mehr Spaß. Erfahrungsgemäß ist man motivierter und hat mehr Durchhaltevermögen, wenn man sich z.B. einer Jogging- oder Spaziergangruppe anschließt, die sich zu festen Terminen trifft. Wann haben Sie sich zum letzten Mal zu einem Bewegungskurs an der Volkshochschule angemeldet, die ab Februar starten? Wir laden Sie ein, sich mit unserem reichhaltigen Angebot an Veranstaltungshinweisen gegen die Trübseligkeit des Winters zu wappnen und mit Vorfreude in den Frühling zu starten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen der ersten Ausgabe unseres Magazins Monokel Bielefeld im neuen Jahr und gute Anregungen.

Brigitte Sdun
Chefredakteurin

und das gesamte Redaktionsteam

Foto: Elena Zaitz

Foto: Timm Koellnt

Foto: Michael-De-Boer

03 Seniorenrat
Pflege/Betreuung zu Hause

04 - 06 Was ist los in Bielefeld?
capella hospitalis, Nacht der Chöre 2024, 5. Kammerkonzert, Klassik um 3, Johannes-Passion, Orchester im Treppenhaus, Vivaldis Vier Jahreszeiten im Klimawandel, Brahms eins, 6. Kammerkonzert, Nachtstücke, Ich liebe das Leben - Vicky Leandros Abschiedstournee

07 - 08 Aus den Stadtteilen
Wegwerfen? Denkste!, Movement Theater, Offene Senior:innenarbeit Brackwede, Erzählcafé

09 Alter und Altern
Herausforderungen und Chancen, Blick in die Zeit, Fotoausstellung

10 Schenken und Vererben
Morgen, morgen, nur nicht heute…

11 Aus der Universität
STUDIEREN AB 50 an der Universität Bielefeld, Aktiv-Punkt Jöllenbeck

12 Treffpunkt
Generationen Treff Bielefeld, Treffen der Briefmarken-Sammlergemeinschaft, Stadtteilchor „GutZuHören“, Schach

13 Service Wohnen
Der Mobile Dienst des KWA Caroline Oetker Stift - Anders als erwartet, Gemeinsam ESS-Kulturen erleben

14 - 15 Pflege
Pflegen leichter gemacht, Karneval in der Wilbrandstr. 19a, Hören ja, aber auch alles verstehen?

16 - 17 Trauer & Trost
Der Letzte Hilfe Kurs, Hospizliche Quartiersbegleitung, Wenn Grabstein und Urne vom Designer kommen

18 - 19 Selbsthilfegruppen
Erhöht Prädiabetes das Demenzrisiko?, Diabetikergesprächskreis, Prostata Selbsthilfegruppe Bielefeld, Selbsthilfegruppe Jöllenbeck für Alkohol- und Medikamentenabhängige, u.a.

20 Veranstaltungen
DRK Zentrum Rüggesiek, BZ Kreuzstr., Historisches Museum

21 Gesund & Fit
Der Muntermacher zum Start in den täglichen Frühlings-Walk

22 Literatur

23 Bücherecke

Impressum

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

Mitarbeiter dieser Ausgabe:
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

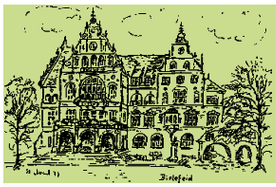
Druck:
Bruns Druckwelt, Minden

Titelfoto:
Blumenbüro Holland

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: 05. April 2024



Seniorenrat
der Stadt Bielefeld
Aktionen - Informationen - Berichte

Pflege/Betreuung zu Hause

Rundum sorglos mit 24-Stunden-Pflege durch ausländische Pflege- und Betreuungskräfte?

Liebe Leserinnen und Leser,

ein gutes, von Frieden, Wohlergehen und Gesundheit begleitetes Jahr 2024 wünsche ich Ihnen.
Apropos Gesundheit: Wie sieht Ihre Vision von Betreuung und Pflege aus, wenn die eigenen Fähigkeiten nachlassen und mehr Hilfen notwendig werden?
Wünschen Sie sich, dass ein Pflegedienst Unterstützung leistet, und später, um am vertrauten Ort wohnen zu bleiben, eine 24-Stunden-Betreuung durch sogenannte Pflege-/Betreuungskräfte erfolgt?

Wir bewegen uns damit in einem Bereich, der in der Literatur und von Fachkräften häufig als „Grauer Pflegemarkt“ bezeichnet wird. Für diese Form der Betreuung von Pflegebedürftigen gibt es sehr unterschiedliche Regelungen und bisher kaum gesetzliche Vorschriften. Umfassende Vorinformationen und eingehende Prüfungen der Angebote sind geboten. Es gibt die Vermittlung über eine **private Vermittlungsagentur** als *entsandtes Pflege- und Betreuungspersonal*. Vertrags- und Arbeitsregelungen sind sehr verschieden und bergen eine Menge Intransparenz. Für Sie entfallen die Arbeitgeberpflichten. Auch, wenn von Pflege die Rede ist, handelt es sich bei den vermittelten Personen meistens nicht um qualifizierte Pflegekräfte.

Eine weitere Variante ist das **Arbeitgebermodell**. Die Arbeitnehmerfreizügigkeit ermöglicht, dass deutsche Haushalte Bürger aus den EU-Mitgliedsstaaten wie deutsche Arbeitskräfte anstellen dürfen. Beschreibungen wie „Rund-um-die-Uhr-Betreuung“ und „24-Stunden-Betreuung“ dürfen dabei nicht wörtlich genommen werden! Aufgrund gesetzlicher Vorgaben (u.a. Arbeitszeit- und Urlaubsregelung, Sozialversicherungsgesetze, Mindestarbeitslohn) kann dieses nicht eingehalten werden. Das deutsche Arbeitsrecht fordert Urlaubsregelungen, Entgeltfortzahlung und Mindestlohn. Oft ist auch ein separates Schlaf- und Badezimmer, eigenes Mobiltelefon, je nach Situation sogar die Mitnutzung des PKW vorzuhalten. Besteht der Wunsch nach einer 24-Stunden-Betreuung empfiehlt sich der Vergleich mit den Kosten für den Aufenthalt in einer Pflegeeinrichtung.

Die Beschäftigung einer **selbständigen Hilfskraft** ist eine dritte Möglichkeit. Auch hier ist genau zu prüfen, wie weit sich die Selbständige Hilfskraft in einer rechtlichen Grauzone zur Scheinselbständigkeit bewegt. Bitte entnehmen Sie Möglichkeiten der Beratung der Info-Tafel.

Mit herzlichen Grüßen
Ihre Monika Gebhart
Stellvertretende Vorsitzende des Seniorenrates

Pflege/Betreuung zu Hause
Der Seniorenrat Bielefeld informiert
Flyer des Arbeitskreises
Pflege und Wohnen im Alter

Pflegeberatung der Stadt Bielefeld
Rathaus, Niederwall 23
33602 Bielefeld
Fon: 0521-51-3499, -2563, 2629
pflegeberatung@bielefeld.de

Pflegewegweiser NRW
Verbraucherzentrale NRW e.V.
www.pflegewegweiser-nrw.de
pflegewegweiser@verbraucherzentrale.nrw
Kostenlose Hotline: 0800-40400 044

Ausländische Haushalts- und Betreuungskräfte in Privathaushalten
Die Broschüre „Ausländische Haushalts- und Betreuungskräfte in Privathaushalten“ können Sie kostenlos herunterladen oder in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen abholen.

CariFair Paderborn
Caritasverband für das Erzbistum Paderborn e.V.
Fon: 05251-209-293
info@caritas-paderborn.de, www.carifair.de

Weil's um mehr als Geld geht.

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

www.sparkasse-bielefeld.de

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

capella hospitalis

am Städtischen Klinikum Bielefeld Mitte

Februar - März

Sa. 10.02. Klang und Poesie: Lebensbilder "Alma"
18:00 Uhr, Lesung mit Cello für alle Geflüchteten und Verfolgten

Mo. 12.02. Lebenskunst - Lebensthemen kreativ gestalten
12:00 Uhr, Leitung: Andrea Karle; Anmeldung: a.karle@aol.de

Di. 13.02. Seelenlieder - offenes Singangebot
20:00 Uhr, Leitung: Christina Gürtler

Sa. 17.02. Tänze des universellen Friedens - offenes Angebot
15:00 Uhr, Info: www.friedenstaenze-bielefeld.de

So. 18.02. Qigong - in Bewegung zur Ruhe kommen
11:00 Uhr, Anmeldung: info@schmitt-susanne.de

Mo. 19.02. Lebenskunst - Lebensthemen kreativ gestalten
12:00 Uhr, Leitung: Andrea Karle; Anmeldung: a.karle@aol.de

Do. 22.02. Vokalimprovisation für Improvizer mit Erfahrung
18:30 Uhr, Anmeldung: dein-herzensgesang@web.de

Mo. 26.02. Lebenskunst - Lebensthemen kreativ gestalten
12:00 Uhr, Leitung: Andrea Karle; Anmeldung: a.karle@aol.de

Mo. 26.02. amai - vokale Musik aus dem Moment
20:00 Uhr, lauschen, tönen, sein

Di. 27.02. Seelenlieder - offenes Singangebot
20:00 Uhr, Leitung: Rose Rambatz

So. 03.03. Klangwerkstatt
11:00 Uhr, Leitung: Ekkehard Voigt

Mo. 04.03. Lebenskunst - Lebensthemen kreativ gestalten
12:00 Uhr, Leitung: Andrea Karle; Anmeldung: a.karle@aol.de

Mo.04.03. Jour fixe Cooperativa Neue Musik
20:00 Uhr, Referentin Edith Murasov, Komponist Wolfgang Rihm

So. 10.03. Klang und Poesie: Faszinierende Klangreise
18:00 Uhr, Irina Shilina: Cymbal

Mo. 11.03. Lebenskunst - Lebensthemen kreativ gestalten
12:00 Uhr, Leitung: Andrea Karle; Anmeldung: a.karle@aol.de

Di. 12.03. Seelenlieder - offenes Singangebot
20:00 Uhr, Leitung: Christina Gürtler

Sa. 16.03. Tänze des universellen Friedens - Offenes Angebot
15:00 Uhr, Info: www.friedenstaenze-bielefeld.de

So. 17.03. Qigong - in Bewegung zur Ruhe kommen
11:00 Uhr, Anmeldung: info@schmitt-susanne.de

Mo. 18.03. Lebenskunst - Lebensthemen kreativ gestalten
12:00 Uhr, Leitung: Andrea Karle; Anmeldung: a.karle@aol.de

Mo. 18.03. amai - vokale Musik aus dem Moment
20:00 Uhr, lauschen, tönen, sein

Mi. 20.03. Klang und Poesie: Jubiläumsveranstaltung
20:00 Uhr, „auferstehen XX" - solo ritual performance

Mo. 25.03. Lebenskunst - Lebensthemen kreativ gestalten
12:00 Uhr, Leitung: Andrea Karle; Anmeldung: a.karle@aol.de

Di. 26.03. Seelenlieder - offenes Singangebot
20:00 Uhr, Leitung: Rose Rambatz

Do. 28.03. Vokalimprovisation für Improvizer mit Erfahrung
18:30 Uhr, Anmeldung: dein-herzensgesang@web.de

capella hospitalis
Teutoburger Str. 50 - 33604 Bielefeld

5. Kammerkonzert

Haben Sie schon einmal ein Konzert mit elf Flötist:innen erlebt? Im Ensemble bOWLing flutes verbünden sich Quer-, Piccolo-, Alt-, Bass- und Kontrabassflöte aus ganz OWL - natürlich auch Musiker und Musikerinnen der Bielefelder Philharmoniker - zu einem abwechslungsreichen Programm von Mendelssohn bis hin zu Zeitgenössischem von John Rutter, Ian Clarke und Trevor Wye.

Rudolf-Oetker-Halle, Kleiner Saal
Mo. 12.02. um 20:00 Uhr

Klassik um 3

Familienkonzert in Bethel

Sa. 10.03. um 15:00 Uhr imAssapheum Bethel

Klassik um 3 bietet über die Saison verteilt abwechslungsreiche klassische Konzerte - barrierefrei, zugänglich und in entspannter Atmosphäre. Eine Herzensangelegenheit der Bielefelder Philharmoniker, die im März in großer Besetzung ein kurzweiliges Nachmittagsprogramm bei Kaffee und Kuchen präsentieren. Veranstalter sind die Bielefelder Philharmoniker mit den von Bodelschwinghschen Stiftungen Bethel. Der Eintritt ist frei.

Viviane Hagner & Till Fellner

6. Kammerkonzert

Mo. 18.03. um 20:00 Uhr
Rudolf-Oetker-Halle, Kleiner Saal

Soeben hat sie Mendelssohns frühes Violinkonzert in Bielefeld vorgestellt, nun folgt Viviane Hagner der schönen Tradition, in derselben Spielzeit auch im Kammerkonzert präsent zu sein und gibt einen Duo-Abend mit ihrem Pianisten Tim Fellner. Auf dem Programm: Violinsonaten von Mozart, Schubert, Brahms und Janácek sowie das aufregende Duo von György Ligeti.

Foto: Timm Koellnt

Vivaldis Vier Jahreszeiten im Klimawandel

Harald Lesch & Das Merlin Ensemble Wien

Fr. 26.04. um 20:00 Uhr, Rudolf-Oetker-Halle

Foto: Flemming Zanecke

Kaum ein Thema ist weltweit drängender und relevanter als der Klimawandel und kaum jemand ist kompetenter, dieses differenziert in allen seinen Facetten darzustellen als Prof. Dr. Harald Lesch.

Er ist Professor für Astrophysik an der Ludwig-Maximilian-Universität München und Lehrbeauftragter für Naturphilosophie an der Hochschule für Philosophie München. Er ist sowohl ein viel gelesener Sachbuch- Autor als auch ein begnadeter Moderator u.a. in seiner ZDF-Wissenschafts-Sendung „Leschs Kosmos“. Seit vielen Jahren engagiert sich Harald Lesch für den Klimaschutz auf allen Ebenen und macht auf die dramatische Situation aufmerksam, dass es keine Zeit mehr zu verlieren gilt, um die ganz große Klima- Katastrophe noch abzuwenden. Um sich auch zusätzlich zu engagieren, hat Harald Lesch eine künstlerische Partnerschaft mit Martin Walch, dem musikalischen Leiter des Merlin Ensembles Wien begründet.

Beide haben das gemeinsame Programm „Vivaldis Vier Jahreszeiten im Klimawandel“ mit der Musik von Antonio Vivaldi entwickelt, in dem Harald Lesch als Erzähler den Klimawandel anhand des Verlaufs der Jahreszeiten detailliert verdeutlicht. Kaum ein musikalisches Projekt passt so gut in die heutige Zeit: Vivaldis fantastische Musik charakterisiert die „Vier Jahreszeiten“ lautmalerisch genial als eine der ersten Programm-Musiken der Musikgeschichte. Die höchst informativen Erzählungen Harald Leschs ergänzen kongenial die Musik und fügen das Ganze zu einem ganz neuen aufregenden Kunstwerk zusammen.

„Vivaldis Vier Jahreszeiten im Klimawandel“ bilden eine einmalige Synthese aus feinstem Musikgenuss und einem Thema höchster gesellschaftlicher Relevanz.

Nacht der Chöre 2024

Sa. 10. Februar 2024 um 20.00 Uhr
in der Rudolf-Oetker-Halle

Die Chormusik lebt! Die unbändige Freude am gemeinsamen Singen verbindet Laienchöre ebenso wie Profi-Vokalensembles. Bei der „Bielefelder Nacht der Chöre“ zeigen lokale und regionale Chöre ihr ganzes Können - mit einer Begeisterung, die ansteckt. Vier Chöre laden an einem Abend dazu ein, die große Bandbreite zeitgemäßer Chormusik kennenzulernen.

„Ich liebe das Leben“

Vicky Leandros - Abschiedstournee

Mi. 20.03.2024, 20:00 Uhr - Stadthalle Bielefeld

Seit einem halben Jahrhundert besingt Vicky Leandros (71) das Leben und die Liebe. Die Frau mit der unverwechselbaren Stimme, den weltweit über 55 Millionen verkauften Tonträgern und Siegerin des Eurovision Song Contest im Jahr 1972, verabschiedet sich im Rahmen ihrer Tournee ab Herbst 2023 von der großen Bühne mit ihrem persönlichsten Programm „Ich liebe das Leben“ und zieht sich auf dem Höhepunkt ihrer Karriere zurück, um sich ihrer Familie zu widmen. „Ich freue mich so sehr darauf, mein Publikum noch einmal auf eine musikalische Zeitreise mitzunehmen, um gemeinsam das Leben und die Musik zu feiern“, erzählt Vicky. Das Programm reicht von Chanson über Pop, Soul, Schlager, griechische Folklore bis hin zu mitreißenden Rocksongs.

Vicky Leandros hat sich mit ihrer einzigartigen Stimme in Millionen Herzen gesungen, die Menschen bewegt, begleitet und tröstet. Sie ist ein Weltstar, der seit über 57 Jahren mit daran erinnert, wie schön das Leben ist. Dass auch schwere Zeiten vorübergehen und es sich lohnt, immer wieder aufzustehen. Das Leben ist ein Wunder, das mit all seinen Facetten gewürdigt und gefeiert werden sollte. Auch die Abschiede - und so bittet Vicky Leandros zu einem letzten Tanz, um der Bühne ihrem geliebten Publikum angemessen Adieu zu sagen. Neben der einen oder anderen Überraschung und einer elegant designten Bühnen- und Lichtatmosphäre dürfen sich die Fans auch auf alle ihre Welthits und ausgewählte, sehr persönliche Lieder freuen.

Termin: Mi. 20.03.2024, 20:00 Uhr in der Stadthalle Bielefeld, Willy-Brandt-Platz 1, 33602 Bielefeld. Eintrittskarten sind an allen bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich oder unter der Semmel Concerts Ticket-Hotline 01806/570099 (20 Cent/ Anruf, Mobilfunk 60 Cent/Anruf) sowie im Internet unter www.semmel.de

Brigitte Sdun

Foto: Michael-De-Boer

Nachtstücke

E. T. A. Hoffmann

In seinen geheimnisvollen Erzählungen schildert Hoffmann Einbrüche untergründiger Kräfte in die vertraute Welt. Er öffnet die Tür für Spukgestalten, Zauberwesen und beunruhigende Stimmungen. Eine nächtliche Einladung in die Welt des Autors, dessen Erzählung Der Sandmann ab Mai im Stadttheater in einer spartenübergreifenden Produktion zu sehen sein wird.

Fr. 22.03. um 22:00 Uhr
im TAMDREI

Brahms eins

6. Symphoniekonzert

Fr. 22.03. 20:00 Uhr & So. 24.03. 11:00 Uhr
Rudolf-Oetker-Halle / Großer Saal

Wolfgang Amadeus - Johannes Brahms

Endspurt in der Wahl des neuen Generalmusikdirektors! Erleben Sie mit, wie der erste von drei Kandidaten Brahms’ 1. Symphonie und Mozarts Hornkonzerte musikalisch in Szene setzt - sowie ein Stück seiner Wahl, das noch nicht spruchreif ist ... Hartmut Welpmann, Solohornist der Bielefelder Philharmoniker, steht als Solist mit im Rampenlicht. Mit den Bielefelder Philharmonikern.

Johannes-Passion

Johann Sebastian Bach

29.03. um 19:00 Uhr · Rudolf-Oetker-Halle

300 Jahre nach der Uraufführung erzählt der Musikverein zum Höhepunkt der Passionszeit die Ostergeschichte.

Mit der Johannes-Passion BWV 245 von Johann Sebastian Bach. Der Musikverein der Stadt Bielefeld e.V. und Bielefelder Philharmoniker unter der Leitungvon Bernd Wilden. 45 Minuten vor Konzertbeginn gibt es eine Einführung.

Orchester im Treppenhaus

Live-Hörspiel mit Musik

Dark Room. Ein Polarkonzert im Dunkeln

Eis, Schnee, bittere Kälte. Bei einem Versuch, den Südpol zu erreichen, kommt es zu einem tödlichen Wettrennen durch die Antarktis - vorgetragen von berühmten Synchronsprecher*innen. Das ist der neue Dark Room des Orchesters im Treppenhaus: ein Dunkel-Live-Hörspiel mit berührender Musik und erschütternder Geschichte.

Fr. 01.03. um 20:00 Uhr - Rudolf-Oetker-Halle, Großer Saal

Offene Senior:innenarbeit

Kirchweg 10 · 33647 Bielefeld Brackwede

Dienstag 06.02.2024 - 15:00 Uhr - Café-Klön
„Ein Gänsesommer“ - angelehnt an das Buch von Angelika Hofer
Referentin: Schwester Ingrid Hufnagel
Es gibt einen Fahrdienst auf Anfrage.

Dienstag 13.02.2024 - 15:00 Uhr - Café-Klön
Allaf und Helau - Geschichte und Herkunft des Karnevals
Referentin: Waltraud Gödel
Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Dienstag 20.02.2024 - 15:00 Uhr - Café-Klön
Wir backen Pizza
Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Dienstag 27.02.2024 - 15:00 Uhr - Café-Klön
Quiz, Sprichwörter raten, uvm…
Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Dienstag, 05.03.2024 - 15:00 Uhr - Café-Klön
Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Dienstag, 12.03.2024 - 15:00 Uhr - Café-Klön
„Iss morgens wie ein Kaiser“
Wissenswertes zur Geschichte des Frühstücks und zu Frühstückstraditionen einzelner Länder, Referentin: Waltraud Gödel
Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Dienstag, 19.03.2024 - 15:00 Uhr - Café-Klön
Sozialpfarrer Matthias Blomeier erzählt von seiner Arbeit
Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Dienstag 26.03.2024 - 15:00 Uhr - Café-Klön
Frisch gebackenen Hefezopf
sowie Geschichten und Gedichte zur Osterzeit
Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

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

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

Februar 2024

05.02.2024	**Digitalisierung im Gesundheitswesen - Chancen und Risiken** Dr. Wolfgang Aubke
12.02.2024	**Marokko - ein besonderer Reisebericht** Marianne Lohrengel
19.02.2024	**Mit einem normalen Fahrrad über die Alpen - Wie geht das?** Pejo Boeck
26.02.2024	**Toronto und der Süden Kanadas** Uwe Borgstädt

März 2024

04.03.2024	**Erich Kästner- der große Unbekannte?** Lutz Köster
11.03.2024	**Nowrogod** Ulrich Eckert
18.03.2024	**Was in der JVA gegen Rassismus getan wird** Alina Wigge (Bielefelder Wochen gegen Rassismus)
25.03.2024	**Impressionen einer Donaukreuzfahrt – Von Passau bis zum schwarzen** Anette und Gerhard Koch

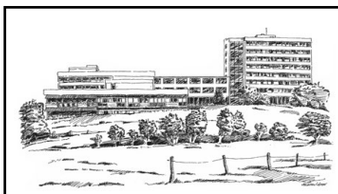
Ort: Bartholomäus-Gemeindehaus - Brackwede
Kirchweg 10, 33647 Bielefeld
(Haltestelle Brackwede Kirche, Gemeindehaus-Eingang am Kirchplatz hinter der Kirche)

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

KI - Die neue Kraft der Poesie?

Donnerstag, 15. Februar 2024, 20.00 Uhr
Stadtbibliothek Bielefeld, Neumarkt 1, 33602 Bielefeld

Seit einem Jahr ist Künstliche Intelligenz ein literarisch virulentes Thema. Kein Wunder: Chatbots und andere intelligente textbasierte Programme könnten die Literatur revolutionieren. Schon heute ist ein Programm wie ChatGPT 4 in der Lage, innerhalb von zwei Minuten ein Gedicht im Stil von Rilke zu schreiben. Ein hochspannendes Thema angesichts eines noch weitgehend unregulierten Bereichs. Eintritt: 12,- Euro
Referent: Hellmuth Opitz, Moderation: Alf Meyer zur Heyde



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!

Wegwerfen? Denkste!

Begegnungszentrum Bültmannshof

Schraubenzieher und Lötkolben neben Kaffee und Kuchen. Das Betheler Begegnungszentrum Bültmannshof und Transition Town Bielefeld laden am **4. Sonntag im Monat** zum Repair Café ein. Besucher können in der Zeit von **14:00 bis 17:00 Uhr** unter fachkundiger Anleitung von Reparatur-Exsperten ihre mitgebrachten Geräte reparieren. Werkzeug ist vorhanden, Gebrauchsanweisungen für die Geräte sollten ggf. mitgebracht werden.

Repair Cafés sind Veranstaltungen, bei denen defekte Alltagsgegenstände wie zum Beispiel elektrische und mechanische Haushaltsgeräte, Unterhaltungselektronik, PC/Kommunikation, Beleuchtung aber auch Spielzeug, in angenehmer Atmosphäre zusammen repariert werden. Die Teilnahme ist kostenlos; die Initiatoren freuen sich über eine Spende. Gerne können sich auch Ehrenamtliche melden, die selbst gerne Reparaturen übernehmen.

Der nachhaltige Nachbarschafts-Treffpunkt des Begegnungszentrums Bültmannshof findet in der **Jakob-Kaiser-Str. 2**, statt. Weitere Informationen unter der Telefonnummer 0175-2565605.

Fr./Sa. 16./17. Februar um 19:30 Uhr

Theater: Das Duell

An dem Ort, an dem männliche Eitelkeit in Form von kaltem Stahl aufeinanderprallt, treffen sich zwei aufstrebende Adelige der Londoner Gesellschaft.

Fr. 23. Februar um 19:30 Uhr

Konzert: Pronto Mulino

Alma, curazon y vida - Seele, Herz und Leben - so könnte man vielleicht die Musik von Pronto Mulino beschreiben. Musik, die die Herzen berührt, zum Tanzen einlädt und gute Laune verbreitet.

Sa. 24. Februar um 19:30 Uhr

Musikalisches Kabarett: Kantinenkantate - Vom Kochen, vom Wein und der Liebe

Eckhard Radau und Bernd Düring tischen auf! Über Völlerei und Askese, Trunkenheit und alles Käse. Zwischen Kleinkunst und Kochkunst.

Fr. 01. März um 19:30

Konzert: Liebling, mein Herz lässt dich grüßen

Deutsche Schlager und amerikanischer Swing der 1920er und 40er Jahre. Präsentiert von Volker Perret (Bariton) und Andrea Schwager (Klavier).

Fr. 08. März um 19:30 Uhr

Konzert: Blue Temptation

Die Akteure sinnieren musikalisch über die Aspekte ihres Bandnamens „Blue Temptation“.

Sa. 09. März um 19:30 Uhr

Kabarett: Hauptquartier

Melanie Haupt bricht in „Hauptquartier“ in ihr eigenes Gehirn ein. Denn im Leben der Protagonistin laufen die Dinge schon länger aus dem Ruder. Sie steigt klammheimlich, doch legal, in ihren Kopf ein.

Do. 14. März um 16:00 Uhr

Seniorennachmittag: Es klingen die Lieder…

Die Tage werden langsam wieder länger und so langsam kann man schon ein wenig vom Frühling erahnen! Was ist da schöner, als ihn gemeinsam herbei zu singen!

Fr. 15. März um 19:30 Uhr

Mitsing-Konzert: Singalong mit der Lagerfeuer Connection

Wieder einmal gemeinsam singen: Die Lagerfeuer Connection lässt Lagerfeuernächte aufleben, wie wir sie aus unserer Jugend in Erinnerung haben.

Sa. 16 März um 19:30 Uhr

Konzert: Serenata española - Spanische Gitarrenmusik aus 5 Jahrhunderten

Von jeher wird die klassische Gitarre mit keinem anderen Land so sehr assoziiert, wie mit Spanien.

Fr. 22. März um 19:30 Uhr

Weltmusik-Konzert: Mud

Das Trio begeistert mit eigenen Kompositionen und kreiert auf der Bühne neue Sounds aus türkischen Volksweisen und spontanen Ideen.

Sa. 23. März um 19:30 Uhr

Theater: JUDITH - nach Friedrich Hebbel

In Hebbels Drama stehen sich zwei Menschen gegenüber, die nicht länger fremdbestimmt leben wollen.

So. 24. März um 19:30 Uhr

Konzert mit Lesung: Mondschein in Aspik

Ein Abend, der alle Saiten des Mondes zum Klingen bringt.

Movement Theater · Haller Weg 38 · 33617 Bielefeld

Herausforderungen und Chancen

Der Ruhestand eines Partners kann die Dynamik einer Beziehung verändern. Während der Ruheständler mehr Freizeit hat, bleibt der Alltag des weiterhin berufstätigen Partners unverändert. Diese unterschiedlichen Lebensrhythmen können zu Missverständnissen führen, bieten aber auch Chancen für neue gemeinsame Erlebnisse und individuelle Selbstentfaltung.

Tipps für Paare

1. Finanzielle Planung

Eine gründliche finanzielle Planung ist wesentlich. Paare sollten gemeinsam im Vorfeld Budgets erstellen und sich finanzielle Ziele setzen. Dies stellt sicher, dass der Ruhestand für beide Partner finanziell tragbar und attraktiv ist.

2. Flexible Anpassung an Veränderungen

Anstatt gewohnten Routinen zu folgen, ist es an der Zeit, neue Absprachen zu treffen und einen frischen Umgang miteinander zu etablieren. Dies bedeutet, offen für Veränderungen im Tagesablauf zu sein und gemeinsam angestammte Pfade zu verlassen. Dabei gilt es, den Bedürfnissen beider Partner gerecht zu werden sowie den anfallenden Aufgaben im Haushalt gemeinsam nachzukommen.

3. Kommunikation und Planung

Offene Gespräche über Erwartungen und Bedürfnisse sind unerlässlich. Paare sollten sich dabei auch über Nähe und Distanz in der Beziehung austauschen. Zu klären ist zudem, wieviel Zeit jede/r für individuelle Aktivitäten benötigt und welchen Raum gemeinsame Interessen in der neuen Phase der Partnerschaft einnehmen sollen.

Der Eintritt eines Partners in den Ruhestand markiert einen neuen Abschnitt im Leben beider Partner. Mit gegenseitigem Verständnis, angemessener Planung und der Bereitschaft, sich anzupassen, können Paare diese Zeit als eine Möglichkeit für persönliches Wachstum und stärkere Bindung nutzen.
Zur Unterstützung der gemeinsamen Planung stehen unterschiedliche Angebote zur Verfügung. Ratgeber, Workshops und Eheberater sind etablierte Optionen bei der Gestaltung der gemeinsamen Zukunft.

Quelle: ageforce1 - Foto: detailblick - Fotolia

Blick in die Zeit

Alter und Altern im photographischen Porträt

Photographische Sammlung/SK Stiftung Kultur Köln vom 2. März bis 07. Juli 2024

Die Ausstellung zeigt 18 Positionen und umfasst Photographien seit Beginn des 20. Jahrhunderts bis in die Gegenwart. Am Beispiel des Porträts, in seriell angelegten Projekten nähern sich PhotographInnen verschiedener Generationen und Herkunft den vielen Facetten des Phänomens „Alter und Altern“ an.

Foto: Larry Sultan

Leben bedeutet vor allem Entwicklung und impliziert damit Veränderung und Altern. Was dabei als Fort- oder Rückschritt empfunden wird, hängt von individuellen und gesellschaftlichen Wertmaßstäben ab. Demgemäß mannigfaltig sind die Vorstellungsbilder, die in der Kunst und Photographie ihren Ausdruck finden. Die Photographie ist speziell geeignet, sich mit zeitbedingten Aspekten auseinanderzusetzen. Sie gibt dem Alter und dem Altern ein Gesicht und konfrontiert mit vielerlei Fragen: Wie spiegelt sich Lebenserfahrung im Aussehen, in der Physiognomie, in der Haltung älterer Menschen? Welche Persönlichkeit, welche Eigenschaften strahlen die Abgebildeten aus? Welche gesellschaftlichen Rollen vermitteln sich im Bild? Wie ist die Einstellung zum Tod?

Fotoausstellung der Brackweder Fotofreunde

Unter dem Thema: „Unser Jahr 2023“ veranstaltet der Fotoclub: „Brackweder Fotofreunde“ vom Sa. 02. März bis zum So. 24. März 2024 eine Fotoausstellung im Brackweder-Rathauspavillon, Germanenstraße 22, 33647 Bielefeld.

Zu sehen sind Bilder der Mitglieder zu den vier Quartalsthemen: Nachtansichten, Zahn der Zeit, Doppelbelichtungen und Verfremdungen. Eröffnet wird die Ausstellung am Samstag den 02. März 2024 um 11:00 Uhr mit einer Vernissage. Begrüßung durch den Bezirksbürgermeister von Brackwede Herrn Jesco von Kuczkowski. Besichtigt werden kann die Ausstellung immer Freitag, Samstag und Sonntag in der Zeit von 16:00 bis 19:00 Uhr.
Info: Brackweder-Fotofreunde@t-online.de
www.brackweder-fotofreunde.de

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

Morgen, morgen, nur nicht heute…

Weshalb quälen sich so viele Menschen jahrelang mit der Errichtung eines Testamentes?

In meiner Praxis als Notar erlebe ich es fast täglich: Ältere, mitunter aber auch jüngere Menschen verlassen erleichtert meine Kanzlei. Viele mit den Worten: „Gott sei Dank, endlich haben wir das erledigt!“. Weshalb aber sind diese Menschen so erleichtert? Sie haben ihr Testament und meistens auch eine Vorsorgevollmacht errichtet, nachdem sie sich jahrelang, manche sogar seit mehr als 10 Jahren mit diesem Thema beschäftigt, mitunter auch regelrecht abgequält haben. Wie kann ich alles machen? Wie soll ich es regeln? Wie werde ich meinem Ehepartner und meinen Kindern gerecht? Wie kann ich es erreichen, dass sich meine Erben nicht streiten?

Einige der Mandanten haben sich im Laufe der Zeit sogar zu regelrechten Hobbyjuristen entwickelt, umfangreiche Literatur zum Thema studiert und immer wieder angefangen, ihr Testament abzufassen. Fertig geworden ist es jedoch niemals.

Beim Thema Krankheit und Tod funktioniert der Verdrängungsmechanismus so gut wie in kaum einem anderen Lebensbereich. Nach den mir vorliegenden Statistiken haben nur etwa 23 % aller Bundesbürger überhaupt ein Testament errichtet. Nur etwa 3 % hinterlassen ein fehlerfreies Testament. Fehlende oder unklare Testamente beschäftigen 1000-fach die Nachlassgerichte, mitunter aber auch die Landgerichte im Zuge jahrelanger Erbstreitigkeiten. In vielen Fällen wird der gesamte Nachlass für Prozesskosten regelrecht „verbraten“. Familien werden über Generationen hinweg durch Erbstreitigkeiten entzweit. Häufig entstehen aufgrund gesetzlicher Erbfolge dann Erbengemeinschaften zwischen Beteiligten, die sich schon zu Lebzeiten des Erblassers nicht ausstehen konnten und miteinander gestritten haben. In anderen Fällen entstehen Steuerbelastungen für die Hinterbliebenen, weil die gesetzliche Erbfolge in den seltensten Fällen zu einer steuerlich optimalen Lösung führt. Insbesondere dann, wenn nicht nur Kinder von ihren Eltern erben, sondern die Erwerber der Steuerklasse III in der Erbschaftsteuer angehören, besteht Gestaltungsbedarf.

Es ist mir unerklärlich, weshalb viele Menschen sich jahrelang mit dem Thema quälen, immer wieder neu beginnen und letztlich doch nicht zu dem gewünschten Ergebnis gelangen. Ist es bloß falsch verstandene Sparsamkeit, hier auf eine sachkundige Beratung zu verzichten? Keiner von diesen Menschen würde zweifelsfrei auf die Idee kommen, sich im Bedarfsfalle den „Blinddarm auch selbst herauszunehmen“. Bei medizinischen Problemen sucht jeder den Spezialisten auf. Wenn er helfen kann, werden die Kosten bereitwillig auch dann getragen, wenn die Krankenversicherung die Kosten nicht übernimmt. Leider scheint das bei der juristischen Vorsorge noch immer anders zu sein. Vielen Menschen gelingt es bis ins hohe Alter hinein nicht, eine aus ihrer eigenen Sicht befriedigende Vermögensnachfolge zu regeln. In ungezählt vielen Fällen werden deshalb Testamente erst in Senioren- und Pflegeheimen, mitunter aber auch auf der Intensivstation eines Krankenhauses beurkundet, wenn der Testator bereits das Ende seines Lebens fast erreicht hat. Auch für den Notar ist es eine äußerst beklemmende Erfahrung, wenn der Erblasser kurz nach der Unterschrift unter dem Testament von der Krankenschwester eine Morphiumspritze erhält und dann aus dem sich anschließenden Koma überhaupt nicht mehr erwacht. In vielen Fällen muss sich der Notar ernsthaft Gedanken machen, ob der Erblasser überhaupt noch testierfähig ist. Zur Abklärung der medizinischen Voraussetzungen kann und sollte im Ernstfall ein Facharzt (Psychiater, Neurologe etc.) hinzugezogen werden.

Aber muss es denn wirklich soweit kommen? Kann man die Dinge denn nicht rechtzeitig erledigen? In anderen Bereichen des Lebens sind wir seit Jahren gewöhnt, rechtzeitig Vorsorge zu treffen. Wir zahlen für eine Vielzahl von Versicherungen, die auch eine Vorsorge darstellen sollen. Da gibt es nicht nur die Lebensversicherung, sondern auch die Gebäude-, Hausrat-, Unfall-, Haftpflicht- und zahlreiche weitere Versicherungen. All das ist Vorsorge, die für uns selbstverständlich ist. Warum aber verdrängen wir den Gedanken an Tod und Krankheit so erfolgreich?

Viele Menschen wollen sich einfach nicht mit dem unabwendbaren Schicksal des eigenen Todes beschäftigen. Viele meinen, im Zuge der Testamentserrichtung müssten sie quasi als Hellseher vorhersehen, welche einzelnen Vermögenswerte zum Zeitpunkt ihres Ablebens vorhanden sein werden und auf welche Nachkommen dann diese Gegenstände zu verteilen sind. Das läuft häufig nach dem Muster: „Mein Sohn bekommt mein Haus, meine Tochter bekommt meine Ersparnisse usw.“. Viele Mandanten erscheinen zur Testamentsbesprechung auch mit einer Liste sämtlicher Vermögenswerte und erklären, sie wüssten ja heute noch nicht, ob diese

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, 14.02.2024
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, 28.02.2024
16.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Kostenfreier Testaments- und Vollmachts-Check

18.00 Uhr bis 19.15 Uhr
Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Mittwoch, 13.03.2024
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, 27.03.2024
16.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Kostenfreier Testaments- und Vollmachts-Check

18.00 Uhr bis 19.15 Uhr
Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Herzlich Willkommen!

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

Werte am guten Ende auch tatsächlich noch vorhanden sein würden. Die Mandanten sind mitunter sehr überrascht, wenn ich ihnen erläutere, dass es darauf auch aus meiner Sicht gar nicht ankommt. Einen Erben einzusetzen bedeutet, die sog. Gesamtrechtsnachfolge (lat. „Universalsukzession“) zu regeln. Ich muss mir also unabhängig von den einzelnen Bestandteilen zunächst einmal einen Kuchen vorstellen und entscheiden, wer im Falle meines Todes den Löwenanteil von diesem Kuchen erhalten soll. Regeln kann ich das über die Erbeinsetzung. Entweder, ich setze einen Alleinerben ein oder aber ich bestimme Miterben, diese wiederum dann zu bestimmten Anteilen. Die Erben treten in meine Fußstapfen bzgl. aller vorhandenen Vermögenswerte, sie haben aber auch die Bestattungskosten und die Kosten der Grabpflege zu tragen. Auch Schulden und sonstige Verbindlichkeiten gehen auf die Erben über. Wenn ich dann einzelnen Miterben bestimmte Vermögenswerte zuweisen will, dann kann ich das über eine sog. Teilungsanordnung regeln. In diesem Zusammenhang müsste festgelegt werden, ob für Wertunterschiede, die zu einer von der Erbquote abweichenden Verteilung des Vermögens führen, zwischen den Erben ein Ausgleich gezahlt werden soll. Wenn ich nur einzelne Vermögenswerte zuweisen will („mein Neffe erhält mein Auto“), dann kann ich das über sog. Vermächtnisse regeln. Der Vermächtnisnehmer ist nicht Erbe und somit auch nicht Gesamtrechtsnachfolger. Er ist weder an den Schulden noch an den Bestattungskosten beteiligt. Er hat nur einen schuldrechtlichen Anspruch gegen den Erben auf Erfüllung des Vermächtnisses.

Soweit, so einfach. - Letztlich ist aber jeder Fall anders. In jedem Fall ist es sinnvoll, ein maßgeschneidertes Testament nach sachkundiger Beratung durch einen Notar zu errichten. Nur der Fachmann kann beurteilen, welche Besonderheiten gerade bei meiner Familiensituation zu beachten und zu regeln sind. Nur der Notar verfügt über die Übersicht der Möglichkeiten und kann letztlich ein inhaltlich und steuerlich optimales Testament entwerfen. Darüber hinaus haftet er natürlich unbegrenzt für dessen fachliche Richtigkeit. Schließlich wird in aller Regel der Erbschein erspart, wenn ein notariell beurkundetes Testament vorliegt.

Praxistipp:
Mit fachkundiger Beratung durch einen Notar ist die Errichtung eines Testamentes viel einfacher, als die meisten Menschen gedacht hätten. Niemand muss sich jahrelang mit diesem Thema herumquälen. Streitigkeiten und steuerliche Nachteile werden von Anfang an vermieden.

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

Aktiv-Punkt Jöllenbeck

Dorfstraße 35 · 33739 Bielefeld · Tel.: 05206.2336

Montags: Gemeinsam Essen, gemeinsam klönen
am 26.02. um 17:00 Uhr
am 25.03. um 17:00 Uhr

Dienstags: Doppelkopf-Runde
jeden 01. und 03. Dienstag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr

Bingo
jeden 02. und 04. Dienstag im Monat von 15:30 bis 17:00 Uhr

Mittwochs: Gutes für Herz und Hirn
2 x im Monat, jeweils von 16:00 bis 17:30 Uhr

Donnerstags: Seniorenclub - Rommé spielen
wöchentlich von 14:30 bis 17:30 Uhr

Sprechstunde des Alltags- und Formularlotsen
am Do. 22.02. von 09:00 bis 11:00 Uhr
am Do. 21.03. von 09:00 bis 11:00 Uhr

Klöntreff
jeden Samstag von 15:00 bis 17:00 Uhr

- PR-Text-

STUDIEREN AB 50 an der Universität Bielefeld

Das Programm STUDIEREN AB 50

- bietet die Möglichkeit, sich mit wissenschaftlichen Fragestellungen und Themen auseinanderzusetzen
- ermöglicht ein selbstbestimmtes und weitgehend selbstgesteuertes Lernen frei von Prüfungsvorgaben
- ist ohne Vorqualifikation, wie z. B. dem Abitur, möglich

Für das wissenschaftliche Weiterbildungsprogramm STUDIEREN AB 50 werden jedes Semester mehr als 400 Veranstaltungen geöffnet. Es stehen Vorlesungen und Seminare aus 12 Fakultäten zur Auswahl, die durch Spezialveranstaltungen und Arbeitsgemeinschaften ergänzt werden. Die Vorlesungszeit beginnt am 08. April 2024 und endet am 19. Juli 2024. Eine Anmeldung ist ab sofort möglich. Der Gasthörerbeitrag beträgt 100,00 Euro pro Semester.

Am Dienstag, den **27. Februar 2024 um 10 Uhr** und alternativ am Donnerstag, den **29. Februar 2024 um 17 Uhr** jeweils in Hörsaal 3 stellt das Team von STUDIEREN AB 50 die aktuellen Angebote vor und beantwortet Fragen zum Programm. Wir freuen uns auf Sie!

Informationen und Anmeldung:
Universität Bielefeld
Kontaktstelle Wissenschaftliche Weiterbildung
Telefon: (0521) 106 -45 62 und -45 80 und -44 73
E-Mail: studierenab50@uni-bielefeld.de

Universität Bielefeld

STUDIEREN AB 50

im Sommersemester 2024

Einladung zur Informationsveranstaltung

Zulassung - Planung Beratung

Dienstag
27.02.2024 I 10 Uhr

Donnerstag
29.02.2024 I 17 Uhr

Universität Bielefeld
Hörsaal H3

Studienberatung STUDIEREN AB 50
Universität Bielefeld
Telefon (05 21) 1 06 -45 62 | -45 80 | -44 73
studierenab50@uni-bielefeld.de
www.uni-bielefeld.de/studieren50

Generationen Treff Bielefeld

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

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

Di. 13.02.2024 - Vortrag Frau Gensheimer
„Der Verein „Artists Unlimited Galerie“

Di. 05.03.2024 - Vortrag Frau Streit
„Ikebana - eine japanische Kultur“

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

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

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

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

SÜDAPOTHEK
IM MARKTKAUF
GUTSCHEIN
10 % Rabatt*
auf ein Produkt Ihrer Wahl aus unserem nicht verschreibungspflichtigen, vorrätigen Sortiment.
Gültig bis 31.03.2024
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 Tauschtage in Stieghorst und Mitte

Am Sonntag, den **03. März 2024**, findet im **Freizeitzentrum Stieghorst**, Glatzer Straße 13-21, 33605 Bielefeld im Zeitraum von **09:00 - 13:00 Uhr** der erste diesjährige Groß-Tauschtag der Briefmarken-Sammlergemeinschaft Bielefeld e.V. statt; neben Briefmarken stehen auch Ansichtskarten und Münzen im Fokus der Sammelleidenschaft. Vertreten vor Ort ist auch der Fachhandel. Eine Cafeteria mit kleinen Snacks und Getränken ist geöffnet. Es werden zahlreiche Sammler aus ganz Ostwestfalen-Lippe und Umgebung erwartet.

Am Sonntag, den **17. März 2024** findet in der **Bürgerwache am Siegfriedplatz** (Rolandstr. 16, 33615 Bielefeld) im Zeitraum von **10:00 bis 12:00 Uhr** das regelmäßige Tausch-Treffen der Briefmarken-Sammlergemeinschaft statt.

Herzlich eingeladen sind neben den Vereinsmitgliedern auch alle anderen Briefmarkenfreunde und Ansichtskartensammler. Der Eintritt ist frei.

Stadtteilchor „GutZuHören“

im Begegnungszentrum Prießallee

Das Begegnungszentrum Prießallee, Prießallee 34, lädt zum gemeinsamen Chorsingen am **02. Februar** und am **16. Februar** ein. Unter der Leitung von Jan Henning Foh bietet das Betheler Begegnungszentrum Prießallee **jeden ersten und dritten Freitag im Monat** Chorproben von **18:00 bis 19:30 Uhr** an.
Eingeladen sind alle, die Spaß und Freude am gemeinsamen Singen haben.

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

Schach!

Weitere Spieler/innen gesucht! Kostenlos!

Die Schachfreunde Bielefeld, eine freie, unabhängige Gruppe, suchen weitere Mitspieler/innen. Wir sind kein Schachverein - Schachspielen ohne Druck!

Wir spielen: **Mittwochs, von 13:30 Uhr - 16:30 Uhr**
im Begegnungszentrum der Diakonie für Bielefeld,
Kreuzstraße 19 a, 33602 Bielefeld

und **Sonntags, von 14:00 - 17:00 Uhr**
im Aktivitätenzentrum der AWO, Meinolfstr. 4, 33607 Bielefeld

Spielmaterial ist ausreichend vorhanden, ein Spielpartner wartet bereits auf dich. Die Atmosphäre ist herzlich, auch Anfänger sind ausdrücklich willkommen. Wann kommst du?

Ansprechpartner: Jörg, Tel.: 0157-86882550

- 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.

KWA CAROLINE OETKER STIFT
www.kwa.de

Zuhause –
gut betreut und versorgt.

Sie benötigen Unterstützung daheim? Wir kommen zu Ihnen nach Hause – vertrauensvoll und diskret – und bieten Ihnen pflegerische Versorgung, persönliche Assistenz oder Haushaltshilfe.

KWA Caroline Oetker Stift / Ambulanter Pflegedienst
Hochstraße 2, 33615 Bielefeld

Gemeinsam ESS-Kulturen erleben

BAGSO sucht Mahlzeiten-Angebote für ältere Menschen mit Zuwanderungsgeschichte

Die BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen lädt zur Teilnahme am bundesweiten Wettbewerb „Gemeinsam ESS-Kulturen erleben“ ein. Gesucht werden gute Beispiele von gemeinschaftlichen Mahlzeiten-Angeboten, die sich an ältere Menschen mit und ohne Migrationshintergrund richten oder gezielt für ältere Migrantinnen und Migranten angeboten werden. Im Mittelpunkt stehen leckere und zugleich gesunde Mahlzeiten. Der Wettbewerb findet im Rahmen des Projekts „Im Alter IN FORM“ in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und dem Deutschen Städte- und Gemeindebund statt. Bewerbungsschluss ist der 29. April 2024.

Der Wettbewerb „Gemeinsam ESS-Kulturen erleben“ richtet sich an Akteure und Organisationen aus allen Kulturkreisen sowie Freie Wohlfahrtsverbände, Vereine, Stadtteiltreffs, Kirchenkreise oder Mehrgenerationenhäuser in den Kommunen. Sie können sich mit bereits bestehenden Mahlzeiten-Angeboten bewerben oder mit Angeboten, die sich im Aufbau befinden. Das Projekt Im Alter IN FORM bietet in den kommenden Wochen zwei Online-Seminare an, die praktische Tipps für die Gestaltung von interkulturellen Mittagstischen vermitteln. Zudem unterstützt es interessierte Organisationen mit fachlichen Informationen und Beratung.

„Gemeinsame Mahlzeiten tragen zu Wohlbefinden und Lebensqualität im Alter bei und sie sind ein Beitrag zur Gesundheitsförderung. Es ist wichtig, dass auch ältere Menschen mit Zuwanderungsgeschichte von solchen Angeboten erreicht werden. Sie haben häufiger als andere mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu kämpfen und können deshalb besonders von Angeboten wie Mittagstischen profitieren“, sagte BAGSO-Vorsitzende Dr. Regina Görner.

Prominentes Mitglied der unabhängigen Jury ist die Journalistin und Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm. Die ausgezeichneten Praxisbeispiele werden am 6. Juni 2024 in Köln ausgezeichnet.

Mit „Im Alter IN FORM“ beteiligt sich die BAGSO an IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Das Projekt wird vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert.

Alle Informationen und Materialien zum Wettbewerb und zu den Online-Schulungen stehen unter **www.im-alter-inform.de** zur Verfügung.

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 Stunden, 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 folgenden Terminen sind noch Plätze frei:
08. April 2024 (Folgetermine 10. April und 12. April)
Für die Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich.
Anmeldungen und Anfragen unter Tel. 0521-772-75735 oder unter Tel. 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.
Weitere Termine finden Sie auf der Webseite www.evkb.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

- PR-Text-

Karneval in der Wilbrandstr. 19a

Die Tagespflege bietet Struktur am Tag und über das Jahr verteilt

Im Februar wird Karneval gefeiert in der Tagespflege Wildbrandstr. 19a - mit Musik, Gesang, Tanz und passender Dekoration … ähnlich wie andere Feste, z.B. Tanz in den Mai, Sommerfest, Wein- und Oktoberfest, besinnliche Weihnachtsfeier in der Adventszeit oder Geburtstage der Besucher*innen. Diese jahreszeitliche Gestaltung bietet den Besucher*innen neben der Freude am Erleben und Gelegenheit zum Erinnern auch eine hilfreiche Struktur.

Eine feste Struktur finden Sie auch im typischen Tagesablauf in der Tagespflege wieder:
Die Besucher*innen werden montags bis freitags mit einem Fahrdienst abgeholt bzw. von Angehörigen gebracht. Sind um 9.00 Uhr alle Tagesgäste eingetroffen wird gemeinsam gefrühstückt. Anschließend stehen in der Morgenrunde Singen, Erzählen, Spaziergänge, Körper- und Sinneserfahrungen auf dem Programm - 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.

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

Hören ja, aber auch alles verstehen?

FGH-Umfrage zum Sprachverstehen in Gesellschaft

In lebhafter Umgebung muss das Gehör Höchstleistungen erbringen, um aus vielen Geräuschen die Sprache verständlich herauszufiltern. Die Fördergemeinschaft Gutes Hören hat in der Zeit der Weihnachts- und Familienfeiern im Dezember 2023 eine Umfrage in den Sozialen Medien zur Sprachverständlichkeit in Gesellschaft gestartet und nun ausgewertet. Von 704 Personen ab 35 Jahren haben 49% angegeben, alles zu verstehen.

Eine weitere große Gruppe von 36% muss manchmal nachfragen, vor allem bei lauter Musik und wenn durcheinander geredet wird. 10% finden das Verstehen in solchen Situationen anstrengend und 5% beteiligen sich deshalb nur wenig an den Gesprächen. Das Sprachverstehen in geräuschvoller Umgebung ist dabei ein sehr guter Indikator für die Einschätzung des eigenen Hörvermögens.

Hin und wieder nachfragen zu müssen, ist nicht ungewöhnlich, wenn es mal etwas lauter zugeht. Denn unsere Ohren können im Alltag manchmal an ihre Grenzen stoßen. Wir lernen damit umzugehen. Wenn die Probleme beim Verstehen allerdings häufiger vorkommen und die Höranstrengung zunehmend Stress verursacht, während die Mitmenschen noch unbeschwert kommunizieren, können das erste Hinweise auf ein nachlassendes Hörvermögen sein.

Ein häufiger Auslöser sind die Haarsinneszellen im Innenohr. Sie sind dafür zuständig, die uns umgebenden Schallwellen in Nervenreize für das Gehirn umzuwandeln. Dabei sind sie ständig Bewegung und das umso mehr, je lauter es ist. Diese Aktivität bedeutet auch Abnutzung. Die führt dazu, dass mit der Zeit weniger und nur noch starke Signale an die Hörnerven weiter gegeben werden und nicht mehr alle Informationen kommen im Gehirn an.

Eine gewisse Zeit lang können diese Defizite kompensiert werden, da das Hörzentrum aufgrund von Erfahrungen auch bruchstückhafte Informationen noch deuten und zuordnen kann. Wenn aber irgendwann das Mindestmaß an akustischen Signalen unterschritten wird, funktioniert auch die Kompensation nicht mehr und das Verstehen nimmt ab.

Das alles geschieht so langsam, dass man mit der Zeit nicht mehr weiß, wie sich gutes Hören anhört. Viele Menschen glauben deshalb, immer noch gut zu hören, obwohl sie schon erste Defizite bei der auditiven Wahrnehmung haben. So kommt es auch zu Fehleinschätzungen der eigenen Hörleistung, weil der Vergleichsmaßstab verloren gegangen ist. Die allmähliche Gewöhnung trägt außerdem dazu bei, dass die Betroffenen ihre Hörprobleme, die ja auch nur in bestimmten Situationen auftreten, erstmal verdrängen. Klarheit schafft dann nur noch der Hörtest bei einem Hörakustiker. Quelle: FGH

… Pflegeantrag – Entlastungsbetrag – Pflegegeld – Pflegesachleistung – Kombinationspflege – Umwandlungsanspruch – Verhinderungspflege – Kurzzeitpflege – Tagespflege – wohnumfeldverbessernde Maßnahmen – Pflegeunterstützungsgeld – Rentenbeitrag für Hauptpflegeperson …

Schöpfen Sie aus Ihren Töpfen!

Sie sind noch unsicher, wofür die Pflegeversicherung aufkommt? Sie beantragen oder haben schon einen Pflegegrad? Sie fühlen sich mit dem Verwaltungsaufwand zur Kostenerstattung überfordert?

Lassen Sie sich unterstützen. Gemeinsam finden wir passende Schritte, die Ihnen und Ihren Angehörigen die häusliche Pflegesituation leichter machen.

Irmgard-Maria Csöff: Pflegeberaterin, Master „Versorgung von Menschen mit Demenz“
0151-61426680 • irmgard.csoeff@web.de

„Daddeln“ an der „digitalen Tafel“

Mit moderner Technik die Freizeit für Senior:innen kreativer gestalten und Bewegung fördern

Reinhard Grotz ist ein Phänomen: Gerade hat der 103-Jährige die neue „digitale Tafel“ im Altenheim Johann-Heermann-Haus (JHH) ausprobiert. „Das finde ich gut!“, ruft er aus. „Das ist schön und regt die Fantasie an!“ „Daddeln“ am Computer ist offenbar nicht nur etwas für jüngere Semester. Deshalb kommt digitale Technik auch bei der Freizeitgestaltung und der Aktivierung pflegebedürftiger Menschen zum Einsatz.

Seit wenigen Wochen nutzt beispielsweise der DiakonieVerband Brackwede den „Care Table“, wie die Tafel eigentlich heißt. Ergotherapeutin Sarah Eisner schiebt den rollbaren 43-Zoll-Touchscreen nah an Reinhard Grotz und seine Mitbewohnerin Ingrid Schwabe (90) heran. Aber nur so nah, dass sich beide etwas strecken müssen, um den Bildschirm zu berühren. Das ist Absicht, denn neben der geistigen Fitness soll auch die Beweglichkeit gefördert werden.

Ingrid Schwabe wirkt etwas skeptisch, aber ebenfalls neugierig. Sie möchte zunächst Memory spielen und später ein Mandala „ausmalen“. Erst zaghaft, dann immer mutiger berührt die Seniorin den Bildschirm. Sarah Eisner vom Begleitenden Dienst hilft sofort, falls etwas nicht gleich klappt. „Sieht toll aus“, sagt Ingrid Schwabe zufrieden beim Betrachten ihres Kunstwerks. Theoretisch könnte sie es per Scan-Code an Angehörige schicken. Aber das muss heute nicht sein.

Anschließend geht es darum, Tiergeräusche zu erkennen. Dieses Spiel ist auch und gerade bei demenziell erkrankten Menschen beliebt. Wenig später vergleicht Reinhard Grotz, auf welcher von zwei Seiten mehr Geld liegt. Und freut sich, dass er richtig gerechnet hat.

Reinhard Grotz (103) liebt es, Tier-Motive zu gestalten
Foto: Diakonieverband Brackwede

Viele Gäste finden Gefallen daran, bei Bewegungsspielen wie „Glühwürmchen einsammeln“ aktiv zu sein oder bekannte Musik zu hören. Ein Vorteil für jüngere Betreuungskräfte: Sie können den Text für „gute alte“ Volkslieder einfach vom Bildschirm ablesen und mitsingen. „Das Gerät wird von den Bewohnern in der Regel sehr gut angenommen“, berichtet Sandra Lahlou, Leiterin Betreuung und Begleitender Dienst im JHH. „Aber natürlich gibt es auch Menschen, die mit moderner Technik nichts mehr am Hut haben wollen. Sie sagen: Es reicht. Ich habe in meinem Leben schon genug gelernt.“

Der Letzte Hilfe Kurs

Am Ende wissen, wie es geht

Samstag, den 15. Juni 2024 von 14.00 - 18.00 Uhr
AWO Aktiv-Punkt Jöllenbeck, Dorfstr. 35, 33739 Bielefeld

Der Ambulante Hospizdienst im AWO-Kreisverbandes Bielefeld e.V. ist Veranstalter der „Letzte Hilfe Kurse“ und bietet diese seit Frühjahr 2018 an verschiedenen Standorten und Wohnquartieren in Bielefeld an.

Sowie ein „Erste Hilfe Kurs“ Wissen für den Notfall vermittelt, wird in einem „Letzte Hilfe Kurs“ Basiswissen, Orientierung und leichte Handgriffe zu Fragen der Begleitung am Lebensende an die Hand gegeben. Der Kurs richtet sich an Bürgerinnen und Bürger, die lernen möchten was Sie für sich selbst und ihnen nahestehende Menschen am Ende des Lebens tun können. Im Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens, natürlich werden auch Dokumente wie Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht kurz vorgestellt. Wir informieren über mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können und wie wir bei der Linderung helfen können. Wir überlegen abschließend gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann. Der Kurs besteht aus vier Einheiten (Modulen) zu jeweils 45 Minuten, die kompakt an einem Kurs-Termin vorgestellt werden:

Modul 1: Sterben als ein Teil des Lebens
Modul 2: Vorsorgen und entscheiden
Modul 3: Leiden lindern
Modul 4: Abschied nehmen

LETZTE HILFE

Die Teilnahmegebühr beträgt 15,00 Euro (incl. Material, Imbiss und Getränke).
Die Moderation übernehmen Frau Lotte und Herr Vinke vom AWO Hospizdienst.
Eine Anmeldung ist notwendig. Weitere Informationen unter der Tel.: 0521-93 202 53

Heinz Werning
Steinmetzbetrieb Seit 1929

Grabmalkunst
Marmor – Granit
Bildhauerei
Handwerkliche Spitzenqualität
kompetente Beratung
Grabmalfertigung nach Wunsch
Reparaturen und Restaurierungen
Ausführung von Schriftnachträgen

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

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

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

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

Hospizliche Quartiersbegleitung

Vorbereitungskurse für Ehrenamtliche

Der Ambulante Hospizdienst im Kreisverband der AWO Bielefeld sucht Ehrenamtliche, die sich im Bereich der Lebens- und Sterbebegleitung engagieren möchten. Ein neuer Vorbereitungskurs für Ehrenamtliche in der Hospizlichen Quartiersbegleitung beginnt **am 11. April 2024.**

Ein allgemeiner Informationsabend zum neuen Vorbereitungskurs für alle Interessierten findet am 21. März 2024 von 18:00 - 20:00 Uhr statt. Nach dem Informationsabend möchten wir mit allen, die weiter an dem Kurs interessiert sind, ein Einzelgespräch führen, in dem wir uns persönlich kennenlernen und uns Zeit für wichtige Fragen zum Kurs nehmen können. Der Kursbeginn wird der 11. April 2024 sein (zunächst ca. 20 Termine, zumeist donnerstags in der Zeit von 18:00 - 20:30 Uhr). Der Kurs findet im Aktivitätenzentrum der AWO in der Meinolfstraße 4 in 33607 Bielefeld statt.

Unser Hospizdienst hält eine möglichst ortsnahe Einbindung von Ehrenamtlichen im konzeptionellen Rahmen einer hospizlichen Quartiersbegleitung in ein Quartier für sehr wichtig. Wir ergänzen auf diese Weise das bisherige Hospizangebot in Bielefeld und erweitern das übliche Verständnis von Hospizarbeit im Sinne einer Lebens- und Sterbebegleitung. Wenn sie die Sorgekultur in ihrer Nachbarschaft bzw. in einem der Quartiere der AWO stärken möchten, sind sie herzlichst willkommen.

Weitere Informationen zum Kurs und zum Ambulanten Hospizdienst der AWO erhalten sie über die Koordinatoren - Susanne Lotte und Bernd Vinke unter Telefon: 0521-93 20 253

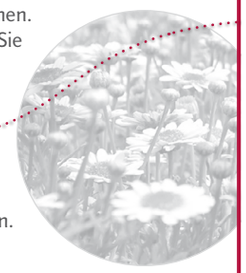
Sonntags gemeinsam Kaffeetrinken

Trauercafé im BZ Kreuzstraße

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

Das nächste Trauercafé hat am **03. März 2024** 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, 33602 Bielefeld eingeladen. Erfahrene ehrenamtliche Mitarbeitende spenden Trost oder hören einfach nur zu. Eine Anmeldung zum Trauercafé ist nicht erforderlich. Weitere Informationen bei Silvia Skorzenski im Begegnungszentrum Kreuzstraße 19a oder telefonisch unter 0521-988 92-440

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

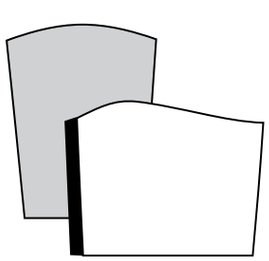
GEDOS

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

ERLEDIGUNG SÄMTLICHER FORMALITÄTEN · SARGLAGER · BESTATTUNGSVORSORGE
Gemeindeweg 4 · 33729 Bielefeld · 0521 71090 · www.bestattungen-augustin.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

Erhöht Prädiabetes das Demenzrisiko?

Neue Erkenntnisse aus der Alter(n)sforschung

„Wer rastet, der rostet“, so lautet eine Erkenntnis. Aktuelle Forschungen zeigen, dass Alltagsbewegung vor chronischen Krankheiten schützt. Jeder kann sein persönliches Risiko senken.

Jedes Jahr erhalten eine halbe Million Menschen in Deutschland die Diagnose Diabetes. In jüngsten Untersuchungen zeigte sich, dass vor allem in der Gruppe der 20- bis 39-Jährigen die Neuerkrankungen zunehmen. Bei einer Untersuchung wurden Fitnesstracker von mehr als 5.000 Personen über mehrere Jahre ausgewertet. Das Ergebnis der aktuellen Studie: Es wurde deutlich, je mehr Schritte die Studienteilnehmenden im Alltag zurücklegten, desto geringer war ihr Diabetes-Risiko. Unabhängig vom Body-Mass-Index (BMI) profitierten Übergewichtige genauso wie Normalgewichtige.

In einer US-amerikanischen Studie beschäftigten sich Forschende mit der Frage nach dem Zusammenhang zwischen einer Vorstufe von Diabetes (Prädiabetes) und Demenz. Es wurden die Daten der Teilnehmenden der „Atherosclerosis Risk in Communities“-Studie (ARIC) ausgewertet. Welche Rolle spielt Prädiabetes und Alter bei Diabetes-Beginn? Es wurden Anfangsdaten zwischen 1990 und 1992 mit Teilnehmer/innen im Alter von 46 bis 70 Jahren erhoben. Untersucht wurde, ob das Alter zum Zeitpunkt der Diabetesdiagnose das Demenzrisiko verändert. Von den 11.656 Teilnehmenden ohne Diabetes zu Studienbeginn hatten 20 Prozent Prädiabetes. Der stärkste Zusammenhang mit Demenz wurde bei Probanden mit einem höheren Erkrankungsalter für Diabetes gezeigt. Das Risiko für eine spätere Demenzerkrankung war bei Diabetes vor dem 60. Lebensjahr verdreifacht. Demnach besteht ein Zusammenhang zwischen Prädiabetes und einem höheren Demenzrisiko. Das Fazit der Forschenden: Durch die Verhinderung oder Verzögerung des Fortschreitens von Prädiabetes zu Diabetes könnte vermutlich das Risiko, an Demenz zu erkranken, verringert werden.

Brigitte Sdun

Prostata Selbsthilfegruppe Bielefeld

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

15.02.2024 Herr Sebastian Olliges vom VDK

21.03.2024 Chefarzt Dr. Andreas Hinkel (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
www.selbsthilfegruppe-prostatakrebs-bielefeld.de

Schnellkurs Unterzuckerung

Diabetiker haben einen zu hohen Zuckerspiegel. Damit er sinkt, müssen sie Insulin spritzen oder Medikamente einnehmen, die die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse ankurbeln. Mehr Insulin im Blut bewirkt, dass Leber und Muskelzellen mehr Blutzucker (Glucose) aufnehmen - der Blutzuckerspiegel sinkt. Das ganze kann allerdings auch übers Ziel hinausschießen: Der Blutzucker sinkt zu weit ab, es kommt zu einer Unterzuckerung, auch Hypoglykämie genannt, es sollte schnell Traubenzucker oder ähnliches zu sich genommen werden.

Ein solches Absinken verhindert normalerweise das Hormon Glucagon. Es sorgt dafür, dass die Leber ihre Glucosespeicher öffnet woraufhin der Blutzucker wieder ansteigt. Das Problem bei Diabetikern ist aber: Schwimmt zu viel Insulin im Blut, zum Beispiel nachdem das Hormon gespritzt wurde, setzt die Leber nach einiger Zeit Glucose frei. Nach höherem Alkoholgenuss und eintreten einer Unterzuckerung ist der natürliche Mechanismus gestört, da die Leber mit dem Abbau des Alkohols beschäftigt ist und keine Glucose ausschütten kann. Dieses kann bedrohlich sein. Daher bei Alkoholgenuss immer genügend Kohlehydrate essen.

Barbara Bollhöfener

Diabetikergesprächskreis - Diabetikertreffen

Telefonkontakt: 0521-98 67 825

Die nächste Diabetikertreffen unserer Selbsthilfegruppen:

Di. 06.02.2024 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. 19.02.2024 - 14:00 Uhr - Diabetikertreffen
Haus der Gesundheit, Nikolaus-Dürkopp-Str. 5-9
Raum 203 (Fahrstuhl)
Auskunft: Barbara Bollhöfener - Tel. 0521-9867825

Mi. 21.02.2024 um 15:00 Uhr - Diabetikertreffen
Café-Jöllequelle, Amtsstr. 22, Bielefeld-Jöllenbeck
Auskunft: Barbara Bollhöfener Tel. 0521-98 67 825

Selbsthilfegruppe Jöllenbeck

für Alkohol- und Medikamentenabhängige

im DRK Begegnungszentrum Jöllenbeck
Böckmannsfeld 53 b, 33739 Bielefeld

Gruppenabende: mittwochs von 19.00 - 21.00 Uhr

Ansprechpartner: Herr Endorf, Tel.: 05206-34 40 und
Frau Kreft, Tel.: 05203-88 49 48

Stadtteil-Frühstück am Samstag

Begegnungszentrum Prießallee

Bei einem „Frühstück im Stadtteil“ im Betheler Begegnungszentrum Prießallee, Prießallee 34, können Menschen mit und ohne Einschränkungen **jeden zweiten Samstag im Monat von 9 bis 11.30 Uhr** gemeinsam frühstücken und nette Gespräche führen. Das nächste Frühstück findet am 10. Februar statt. Eingeladen sind alle Bürgerinnen und Bürger des Stadtteils. Es wird ein geringer Kostenbeitrag erhoben.
Im wohnortnahen Begegnungszentrum bietet Bethel.regional allen Bewohnern des Wohnquartiers vielfältige Kontakt-, Freizeit-, Kultur- und Beratungsangebote an.

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

Trinkwasser - Fachberatung

Lutz Friedel

Was trinken Sie?
Leitungswasser, Mineralwasser, Heilwasser, mit oder ohne Kohlensäure. PET- oder Glasflasche? Welche Inhaltsstoffe haben Sie in Ihrem Wasser? Lassen Sie sich zum Thema Trinkwasser beraten und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Termin für Ihren Trinkwassercheck.

Lutz Friedel
Hellweg 105 · 32791 Lage
Email: l-friedel@t-online.de · Mobil: +49 151 43115962

- PR-Text-

Fit in den Frühling

mit Qi Gong, Akupressur, Faszienübungen und zentrierter Atmung

Qi Gong gehört zu den wesentlichen Bausteinen der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ und kann sowohl zur Lebenspflege und Prävention als auch therapiebegleitend bei chronischen und schweren Erkrankungen zum Einsatz kommen. Die Bewegungen im Qi Gong können in nahezu jedem Alter durchgeführt und angepasst werden. Bequeme Kleidung und bequeme Schuhe sind das wesentliche Equipment für Qi Gong.

Das Seminarwochenende „Fit in den Frühling“ richtet sich an interessierte Menschen die ihre Abwehrkräfte steigern und wieder etwas Bewegung in ihr Leben bringen wollen. Zu den Inhalten des Seminars gehören einige ausgewählte Übungen aus dem beweglichen Qi Gong und Akupressur Techniken zur Selbstbehandlung. Entsprechend der Jahreszeit und dem Übergang in das Element „Holz“ liegt der Fokus auf den Energien der Funktionskreise Leber und Gallenblase. Das Organ Leber hat eine besondere Aufgabe in Bezug auf die Entgiftung und allgemein auf unseren Stoffwechsel. In einer ganzheitlichen Betrachtungsweise ist der gesamte Körper mit seiner Struktur aus den Geweben, Faszien, Sehnen und Muskeln an den vielfältigen Stoffwechselvorgängen beteiligt. In einem entspannten, weichen und durchlässigen Körper können Qi, Blut und alle Lebenssäfte und Energien besser fließen. Mit gezielten Übungen wollen wir unseren Körper wieder durchlässig und beweglich machen.

Zur Stärkung der Abwehrkräfte und Anregung des Stoffwechsels gehört eine tiefe bewusste Atmung genauso dazu wie Bewegung. Mit einer besonderen Form von zentrierter Atmung, integriert mit unserer Vorstellungskraft, wollen wir tief in unseren Körper hineinatmen. In Ergänzung zu den Übungen gibt es viele Tipps rund um das Thema Lebenspflege und Ernährung und einen kleinen Einblick in die 5 Wandlungsphasen.

Workshop am Samstag/Sonntag 02. + 03. März 2024
Die Teilnahmegebühr beträgt 175,00 Euro für beide Tage
Ort: Villa am Ostpark, Diesterwegstraße 9, 33604 Bielefeld
Informationen und Anmeldung bei: Uwe Hielscher unter Tel. 0176-20 556 313 oder unter info@qigong-aufdemweg.de

Qi Gong - Auf dem Weg

Praxis für medizinisches und therapeutisches Qi Gong

Individueller Unterricht und Coaching für gesunde Menschen, aber vor allem auch für Menschen mit Erkrangungen wie Krebs, Chronische Erkrankungen, Rheuma, Diabetes, Bluthochdruck, Erschöpfungserkrankungen, usw.
Termine nach Vereinbarung unter 0176-20556313 oder unter **info@qigong-aufdemweg.de**

Auf dem Weg
Qi Gong
Uwe Hielscher
Hebridenstr. 4a · 33729 Bielefeld
www.qigong-aufdemweg.de

DRK Zentrum Rüggesiek

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

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

Bewegung im Sitzen
Mi. 09.15 - 10.15 Uhr

Gymnastik für flotte Senioren
Mi. 15.00 - 15.45 Uhr

Yin Yoga
Do. 09.15 - 10.45 Uhr

Erlebnis-Tanz
Do. 11.00 - 12.00 Uhr
neuer Kurs seit 11.01.2024
14-tägig

Wandern 60+
Di. 13.02. und **Di. 12.03.2024**
Am 2. Dienstag im Monat um 14:00 Uhr

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

Mitsing-Nachmittag für Senioren
Do. 08.02. und **Do. 21.03.2024**
15.00 - 16.30 Uhr
einmal monatlich, kostenlos - außer Bewirtungskosten

Fußpflege
Dienstag vormittags
nach Vereinbarung

Vortrag: Leben in Heepen - mit Energie für meine Lieben
Do. 14.03.2024
15.00 - 16.30 Uhr
Thema: Die eigene Kraft wieder spüren - Resilienz als hilfreiche Unterstützung für pflegende Angehörige; Referent: Dirk Eickmeyer vom Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz, Bielefeld
kostenlos, mit Anmeldung

Blutspende-Termin
Mo. 12.02.2024
16.30 - 19.30 Uhr
Cecilien-Gymnasium
Niedermühlenkamp 5
33604 Bielefeld

Di. 20.02.2024
16.00 - 20.00 Uhr
Max-Planck-Gymnasium
Stapenhorststraße 96
33615 Bielefeld

Mo. 26.02.2024
15.30 - 19.30 Uhr
Ev. Gemeindehaus, Ubbedisser Straße 3, 33699 Bielefeld

Di. 19.03.2024
16.00 - 20.00 Uhr
Martin-Niemöller-Gesamtschule, Apfelstraße 210
33611 Bielefeld
mit Terminvereinbarung

DRKaufladen
im DRK Seniorenzentrum Heepen, Rüggesiek 21
33719 Bielefeld
Öffnungszeiten: Montag, Mittwoch und Freitag
von 09.00 - 12.00 Uhr

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

Sitztanz *Neu*
Mo. 11.00 - 11.45 Uhr
ab 04.03.2024

Englisch für Fortgeschrittene
Mo. 11.00 - 12.30 Uhr

PC-Sprechstunde
Mo. 15.00 - 16.30 Uhr
mit Anmeldung

Wandertreff
Mo. 26.02. und 25.03.2024
je nach Wetter
11.00 - 14.00 Uhr

Frühstück mittendrin
Di. 13.02. und 12.03..2024
09.30 - 11.30 Uhr

Musikalisches Frühstück
Di. 27.02. und 26.03.2024
09.30 - 11.30 Uhr

Aktivkreis *Neu*
1. und 3. Dienstag
09.30 - 12.00 Uhr,Anmeldung dienstags während der Treffen

Fußpflege
Mi. 14.02. und 13.03.2024
08.00 - 13.30 Uhr

Aquarell malen und zeichnen
Mi. 10.00 - 12.00 Uhr
zurzeit Plätze frei

Englisch für Interessierte mit Vorkenntnissen
Mi. 11.00 - 12.30 Uhr

Schachfreunde
Mi. 13.30 - 16.30 Uhr

Tanzen
Mi. 14.30 - 16.00 Uhr

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

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

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

Yoga für Senior:innen
Do. 10.00 - 11.30 Uhr

Rummikub & Co.
Do. 14.00 - 17.00 Uhr

Doppelkopfrunde
Do. 14.00 - 17.00 Uhr
14-tägig

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

English Bookclub
am 3. Donnerstag im Monat
15.00 - 16.30 Uhr

Gesprächskreis “Gesund leben im Alter“
Do. 22.02. und 28.03.2024
15.00 - 16.30 Uhr

Aquarellmalen
Fr. 10.00 - 12.00 Uhr

Offenes Trauercafé
So. 04.02. und 03.03.2024
15.00 - 17.00 Uhr

Begegnung und aktiv sein mit netten Menschen ab 50 als Gast und im Ehrenamt. Bei geringen Einkünften kann ein Zuschuss zu Kursen beantragt werden.

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

Historisches Museum Ravensberger Park

Ravensberger Park 2 · 33607 Bielefeld · Tel. 0521-513630

Sonderaustellung: 30 Jahre HMB - 17.03. bis 05.05.2024

Bielefeld in den 90er Jahren: Impressionen einer Stadt im Wandel
Das Historische Museum Bielefeld feiert in diesem Jahr sein 30-jähriges Jubiläum und lädt Sie herzlich zu einer Rückschau in die Geburtsjahre des Museum ein: „Bielefeld in den 90er Jahren: Impressionen einer Stadt im Wandel.“

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

Der kleine Muntermacher zum Start in den täglichen Frühlings-Walk

Das Frühjahr macht sich so langsam bemerkbar und viele möchten dieses für einen eigenen kleinen Neustart nutzen. Der/die ein oder andere wird sich vorgenommen haben, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen, fitter zu werden oder sogar ein paar Kilo vom Winterspeck loszuwerden.

Leider geraten solche Ziele schnell wieder in Vergessenheit. In vielen Fällen liegt es aber auch daran, dass die selbstgesteckten Ziele zu undefiniert oder unrealistisch sind. Es kommt also darauf an, seine eigenen Ziele genauer und nicht zu allgemein zu formulieren.

Ein Beispiel dafür ist der oft typische Satz „Ich möchte mehr Sport machen - mich mehr bewegen“. Richtiger wäre hier zu sagen, welchen Sport man wie oft, wann und wo machen möchte und was das Ziel sein soll.
Und, Ziele die man sich setzt, sollten spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert sein. Setzen Sie sich also einen festen Stichtag, an dem Sie Ihr Ziel erreicht haben wollen. Aber ganz wichtig, keine unrealistischen Ziele! Weder beim Erfolg, noch beim Zeitrahmen. Sie sollten immer klein anfangen und Ihre Ziele immer wieder neu definieren und anpassen. Es ist wichtiger, maßvoll über den Tag bzw. die Woche verteilt aktiv zu sein, als nur einmal in der Woche über eine Stunde hinweg 130 % zu geben.

Das heißt hier und jetzt:
„Ich möchte eine Woche lang jeden Tag 20 Minuten an der frischen Luft spazieren gehen.“

Selbstverständlich sollen sich auch Personen, welche einen Gehstock oder einen Rollator zur sicheren Fortbewegung benötigen, von diesem **„kleinen Muntermacher zum Start in den täglichen Frühlings-Walk“** angesprochen fühlen. Die „Gehhilfe“ ist eine Hilfe und kein Hindernis.

Wenn dann eine Woche um ist, und Sie gemerkt haben, dass ihnen diese Aufgabe gar nicht mehr so schwer fällt, dann fangen Sie an, sich auf 30 Minuten zu steigern und somit neu herauszufordern. Im Sommer sind Sie dann so fit, dass Sie ihr Tagesziel auf 45 Minuten erhöhen können. Wichtig ist nur, dass Sie Ihr selbstgesetztes Ziel immer vor Augen haben und den Spaß an der Aktivität nicht verlieren. Und, wenn der Spaß so allein doch einmal zu kurz kommt, dann fragen sie doch einfach eine Nachbarin oder einen Nachbarn, ob sie/er sich ebenfalls aufraffen, und Ihnen gleichtun möchte.

Weil, in Gesellschaft fällt es einem oftmals leichter, den „Inneren Schweinehund“ zu überwinden. Achten Sie aber darauf, dass sie sich zwar gegenseitig motivieren, sich aber nicht gegenseitig übertrumpfen wollen. Bevor es nun aber losgeht, sollten Sie Ihren Körper ein wenig auf die vielleicht doch ungewohnte Belastung langsam einstimmen: Ziehen Sie ihr festes Qutdoor-Schuhwerk schon mal an und legen Sie Jacke, Hausschlüssel, …. (und alles, was Sie für draußen benötigen) griffbereit zurecht.

• Fußgelenke in Schwung bringen - die Venenpumpe aktivieren

- aufrecht hinstellen (wenn nötig, z.B. an einer Stuhllehne, dem gebremsten Rollator, … festhalten) - mit leichter Spannung auf die Zehenspitzen hoch drücken und wieder absenken
- 3 Durchgänge mit jeweils 20 Wiederholungen

• Hüftgelenke aktivieren

- Aufrecht hinstellen (wenn nötig, z.B. seitlich stehend an einer Stuhllehne, dem gebremsten Rollator , … festhalten)
- das vom Stuhl entfernte Bein nach außen gestreckt anheben und wieder zurückführen
- das vom Stuhl entfernte Bein nach vorne und hinten schwingen
- nun bitte einmal um 90 ° drehen und gleiches mit dem anderen Beine durchführen
- jeweils 3 Durchgänge mit jeweils 20 Wiederholungen

So, und nun kann es losgehen. Jacke an und ab nach Draußen.
Ich wünsche Ihnen viel Spaß an der Bewegung und viel Erfolg bei Ihrem täglichen „Frühlings-Walk“

Ihre / Eure Petra Tödheide
Ergotherapeutin, Fachübungsleiterin für Rehasport „Innere Organe“

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.

BIEKRA Gruppe
QUALITÄT BEGINNT MIT ERFAHRUNG!
▪ Krankentransport ▪ Blut- und Organtransport
▪ Notfallrettung ▪ Sanitätsdienste

BIEKRA Krankentransport GmbH
Eckendorfer Str. 48 | 33609 Bielefeld
Telefon: 05 21 / 31 38 5
Mail: mail@biekra.de
biekra.de

Rebell

Es ist ruhig geworden um Rebellen. Früher gab es sie häufiger. In den 50ern wurde James Dean als Schauspieler in dem Film „Denn sie wissen nicht, was sie tun“* verehrt. In der Realität nahm Fidel Castro in Kuba die Regierung. Wie es bei Rebellionen üblich ist, kommt es zu Gegenangriffen. In diesem Fall führte sie zur Berühmtheit der Schweinebucht. 16 Jahre später kam Star Wars in die Kinos. Die Rebellen waren die Helden, die sich gegen Darth Vader und seine Storm Trooper auflehnten. Danach wurde es ruhiger um Rebellen, auch weil einige ohne Gewalt auskamen. So gelang es dem Polen Lech Wałęsa, Reformen durchzusetzen, ohne dass es Tote gab.
Obwohl heute Rebellionen weitaus weniger beobachtet werden, gibt es einen kleinen Rebellen, der sich alle vier Jahre in unser Leben schleicht. Er manifestiert sich in unserem Kalender und bringt die dortige Ordnung kräftig durcheinander. Während normalerweise die Tage im Februar und März den gleichen Wochentag ausweisen, führt ER dazu, dass sie unterschiedlich werden. Während die Tage von Kalenderjahr zu Kalenderjahr um einen Wochentag weiterrutschen, führt ER dazu, dass es nach ihm immer zwei sind. Dieses Jahr gönnt ER uns kein langes Weihnachtswochenende mit einem Heiligabend auf dem Montag. Wegen IHM liegt Heiligabend auf einem Dienstag. Immerhin werden wir ein wenig besser vor dem Fest einkaufen gehen können. Nachdem er seine Arbeit verrichtet hat, verschwindet er wieder für vier weitere Jahre. Niemand bemerkt sein Verschwinden. Niemand vermisst ihn, aber er wird wiederkommen: 2028 ist unser kleiner Rebell wieder da und verändert den Kalender erneut. Gönnen wir IHM seine kleine Rebellion und feiern wir IHN, weil es IHN nur alle vier Jahre gibt: der 29. Februar.
*Originaltitel „Rebel without a cause“, zu Deutsch „Rebell ohne Grund“

Wolfgang Ditt

Das Glück

Ich hütete
Marzipanschweine
pflanzte Glücksklee
polierte Hufeisen
Das Glück
war nicht
zu Haus
doch
den Streifen Licht
Stille
Freude
im Frieden
Leben
erkannte ich nicht

Susanne Slomka

Meine Freundin Gabi,

ihr Geburtstag war der 29. Februar. In jedem Schaltjahr haben wir ihn besonders gefeiert. Ansonsten sind wir auf den 1. März ausgewichen. In all den Jahrzehnten unserer Freundschaft hat sie nie versäumt, darauf hinzuweisen, dass sie nur alle vier Jahre ein Jahr älter würde. Sie wäre also immer noch jung an Zahl, wenn wir schon längst offiziell zu den Senioren gehörten. Wie oft hat sie das gesagt und dabei gelächelt, und ihre Augen haben gestrahlt.
Dem langläufigen Sinne nach „älter“ ist sie nie geworden, diese wunderbare Frau und Freundin. 53 Jahre durfte sie werden,13 ¼ Schaltjahre auf dieser Erde sein. Die Zeit, die konkret wir miteinander verbringen konnten, versteht sich noch abzüglich der Jahre, in denen wir uns nicht kannten.
Als wir uns das erste Mal trafen, war sie 19 und ich 16 oder, um mit ihrem Zeitmaß zu sprechen, sie war 4 ¾.
34 Vollzeit-Jahre beziehungsweise 8,5 Schaltjahre durften wir Freundinnen sein.
Dann kam der Krebs - er definierte ihre Zeitfenster neu. Er scherte sich nicht um ihr reales Alter, nicht um die unendliche Traurigkeit in ihrer Familie und nicht darum, dass es viel zu früh war, uns alle zu verlassen.
Kurz vor dem Stillstand ihrer Zeit hat sie einmal gesagt: „Ich habe alles gehabt.“ Obwohl sie es nicht weiter ausgeführt hat, habe ich den Sinn ihrer Worte sehr wohl verstanden. Sie hat ihre Silberhochzeit noch feiern dürfen, den 60. Geburtstag ihres Mannes, die Konfirmation ihrer jüngsten Tochter.
Wenige Wochen danach ist sie von uns gegangen. Wir konnten weder ihre Zeit festhalten noch sie.

Egal, ob nun 53 oder 13 ¼ Jahre alt - nach nunmehr über zehn Jahren und zwei Schaltjahren schreibe ich diese Zeilen. Ich bin noch immer unversöhnt mit deiner Zeit, Gabi. Bis heute.

Sylke Bayda

Die fünfte Jahreszeit

Seit jeher sehnt sich der Mensch nach Licht und Wärme. In der winterlichen Jahreszeit sah man lange das Böse, Dämonen, Geister. Das Ende der Kälte wurde sehnlich erwartet. Es entwickelten sich Bräuche und Rituale, die den Winter vertreiben und der Wärme den Weg bereiten sollten. Obwohl der Mensch heutzutage in seinen beheizten Wohnungen jederzeit mit elektrischem Licht selbst die Nacht erhellt, werden auch heute noch eine Vielzahl alter Bräuche gepflegt, denn gelebtes Brauchtum ist von besonderem Wert. Die sogenannte fünfte Jahreszeit zeigt das. Eine Zeit der Ausgelassenheit, Fröhlichkeit, überschäumender Lebensfreude. Regional verschiedene Bezeichnungen sind neben Karneval, Fasching und Fassnacht, auch Fas- oder Fosnet, Fastelovend, Faslan, Fasteleer, Faasend, um einige zu nennen. Die Zeit des Fastens erweckt den Wunsch nach Feiern und Nahrung. So stehen bei vielen Bräuchen Bauer, Pflugführer, Sämann für die Fruchtbarkeit, weiß gekleidete Menschen mit bunten Blumengirlanden symbolisieren die Winterkälte, die dem Frühling weichen muss. Bär und Bärentreiber verdeutlichen den Zweikampf zwischen den Jahreszeiten, der durch die Zähmung des Bären zugunsten des Frühlings ausfällt. Unfug wird getrieben. Ein Moosmann zieht durch manche Ortschaften, er erhält Lebensmittel, Gebäck, Eier. Wenn nicht, treibt er Schabernack in den Häusern. Hexen und Teufel wollen verhindern, dass der Pflug gezogen wird. Ein ewiger Kampf unterschiedlicher Gruppierungen! Tänze, in denen „Herr und Frau“ in frivolen Körperhaltungen Fruchtbarkeit zum Ausdruck bringen. Es wird viel getanzt, getrunken und gegessen. Vor der Fastenzeit will man sich noch etwas Gutes tun. Die Narrenfigur des Hoppeditz, oder auch regional unterschiedlich verbreitet: die des Bacchus, Gott des Weines und Rausches, wird kurz vor Aschermittwoch zu Grabe getragen oder verbrannt. In Südtirol begräbt man die ´Fastnacht`. Der besondere Umzug besteht aus Priester, Zieharmonikaspieler, Ministranten, Fahnen- und Sargträgern. Der Regenschirmmann, als Darsteller der feinen Gesellschft, und die Plärrweiber, die herzzerreißend jammern, dürfen nicht fehlen. Während des Zuges wird gebetet. Da aber keine heiligen Wörter verwendet werden dürfen, müssen zentrale Wörter geändert werden. Anstelle `bitt für uns`, heißt es `lacht mit uns`, `Halleluja` wird zu `Hollahollaria`. Mit dem, auf dem Weg gesammelten, Geld wird das Totenmahl bestritten. Traditionell ein Stockfisch-Gröstl. Der Höhepunkt ist das Auswaschen der Brieftaschen am Dorfbrunnen, unter großem Wehklagen! Das Geld ist zu Ende gegangen, der Zeitpunkt ideal, die mittlerweile leeren Geldbörsen zu reinigen.
Anschließend werden sie vom Pfarrer gesegnet.
Damit endet unweigerlich die Fastnacht!

Ulrike Ksol

Medizin-Nobelpreisträger im Zwielicht

Der historische Krimi „Tödlicher Schlaf“ von Christoph Elbern liefert ein stimmiges Bild des kaiserzeitlichen Hamburgs. Die großen Fragen der Zeit wie die Lage der Arbeiter, das Frauenwahlrecht, aber auch die deutsche Kolonialpolitik bilden den Rahmen für einen spannenden Kriminalfall.
Im Jahr 1907 begegnet der Bakteriologe Carl-Jakob Melcher seinem alten Schulfreund Ludolf Harberg im Hafenkrankenhaus in Hamburg, der als Mitarbeiter Robert Kochs aus Afrika zurückgekehrt ist und mit der praktisch unheilbaren Schlafkrankheit darniederliegt. Die Krankheit wird von einer Fliege namens Glossine, einer tagaktiven Stechmücke, auf den Menschen übertragen. In seinen wachen Momenten erzählt Ludolf von seinen Erlebnissen in Ostafrika – von den Experimenten, die der Mediziner Robert Koch angeblich an Einheimischen unternommen hat. Ludolf spricht von einem lebensgefährlichen Geheimnis, ohne aber ins Detail zu gehen. Bevor Carl-Jakob mehr herausfinden kann, wird der Freund tot aufgefunden. Untersuchungen zeigen, dass Ludolf ermordet wurde. Wusste er zu viel? Carl-Jakob ahnt nicht, dass er nicht der einzige Todesfall in seiner Nähe bleiben wird und dass auch er in Verdacht gerät. Spannender Krimi, der mehrere überraschende Wendungen nimmt. BS

*Christoph Elbern - **Tödlicher Schlaf***
Verlag: Rütten & Loening, 360 Seiten
Preis: 18,00 Euro, ISBN: 978-3-352-00973-0

Neuanfang in einer Alters-WG

Wie ist es, mit Menschen über 60 in ein abgelegenes Gutshaus zusammenzuziehen? Eva Paul (Ich-Erzählerin) probiert es aus und fragt sich schon bald: Was wird aus dem Rest des Lebens, in dem man nicht mehr sein darf, wer man bis dahin war?
Katharina, Tierärztin im Ruhestand, erbt ein Haus auf dem Land, hundert Kilometer nördlich von Berlin, im fiktiven Ort Bossin. Schnell ist die Idee geboren, dort eine Kommune mit Freunden einzurichten, um den steigenden Mietpreisen in Berlin zu entfliehen und im Alter nicht allein zu sein. Bei Eva, Katharinas Freundin, sträubt sich zunächst alles gegen die Vorstellung, mit Menschen jenseits der Sechzig zusammenzuziehen. Sie lässt sich dennoch notgedrungen auf das Experiment ein und akzeptiert einen Neuanfang. Maron erzählt, wie die gleichaltrigen Frauen und Männer miteinander klarkommen, was sie für Konflikte austragen und welche missglückten Beziehungen sie hinter sich haben. Eva entwickelt auf dem Land eine Distanz zur Großstadt und stellt fest, dass sie Dinge wie die Wirkung der sozialen Medien nicht mehr so interessieren.
Der Roman ist ein typischer Gegenwartsroman, der im Jahr 2019 angesiedelt ist. Er hat etwas Mildes und Altersweises. Die Autorin behandelt universelle Themen des Lebens, der Liebe und des Alters. Ein Roman mit Tiefgang, der nachdenklich macht. BS

*Monika Maron - **Das Haus***
Verlag: Hoffman und Campe, 240 Seiten
Preis: 25,00 Euro, ISBN: 978-3-455-01642-0

Ein ungewöhnliches älteres Paar

Monsieur Haslinger ist als pensionierter katholischer Seelsorger in der Altstadt von Brüssel tätig. Ansonsten lebt er zurückgezogen in einer kleinen Dachgeschosswohnung. Er kümmert sich um seine Pflanzen, besucht ehemalige Gemeindemitglieder und spielt mit einem Freund Schach. Aber dieses Leben erfüllt ihn nicht. Er merkt, dass das Alleinsein mehr und mehr Einsamkeit bedeutet. Bis Madame Janssen ins Nachbarhaus zieht und ihn mit ihrer Lebensfreude ansteckt. In Monsieur Haslinger erwachen Gefühle und Wünsche, die er so noch nie gespürt hat. Er will mehr über Madame Janssen erfahren, googelt und ist beeindruckt über ihr Leben als Diplomatin, die in der Welt viel herumgekommen ist. Jetzt ist Madame Janssen ebenfalls im Ruhestand. Beide verbindet die Liebe zu allem, was grünt, sie treffen sich zu anregenden Gesprächen und zu gutem Essen. Anfangs ist Monsieur Haslinger verunsichert und irritiert. Schließlich hat er sich dem Zölibat verpflichtet. Letztendlich lässt er die Gefühle zu Madame Janssen zu. Sie spricht schließlich aus, wie sehr sie den attraktiven Geistlichen mag, und bittet ihn, mit ihr an die Nordsee zu reisen. Dort geschieht, was der zölibatär lebende Monsieur Haslinger nie erwartet hat. Sie lieben sich. Für ihn ist es das erste Mal, für Madame Janssen das letzte Mal. Eine leise Romanze und über die Liebe - egal, wie alt man ist. BS

*Martin Ehrenhauser - **Der Liebende***
Verlag: List, 208 Seiten (Hardcover)
Preis: 20,99 Euro, ISBN: 978-3-471-36060-6

Leitfaden für ein glückliches Leben

In den 60er Jahren kam Arnold Schwarzenegger mit 200 Dollar in der Tasche in die USA. Heute ist er einer der erfolgreichsten Menschen der Welt: Bodybuilding-Weltmeister in den Siebzigern, Unternehmer und er eroberte mit Blockbustern wie TERMINATOR und TOTAL RECALL Hollywood. Von 2003 bis 2011 war er Gouverneur Kaliforniens. Seither ist der 1947 in der Steiermark geborene Arnold Schwarzenegger eine der einflussreichsten Persönlichkeiten im Kampf für gesellschaftlichen Zusammenhalt. Wie ist diese unglaubliche Serie an Erfolgen möglich? Wie konnte er sich immer wieder neu erfinden und richtungsweisende Veränderungen in allen Bereichen schaffen, in denen er tätig wurde?
In seinem Buch BE USEFUL enthüllt er seine persönlichen Erfolgsregeln und zeigt, wie er es durch Ehrgeiz, Zuversicht und Entschlossenheit ganz nach oben geschafft hat. Entlang einschneidender Erlebnisse zeigt er, wie er durch eine klare Vision, harte Arbeit und Demut seine Träume verwirklichte. Seine Hauptbotschaft: Sei nützlich. So machst du die Welt zu einem besseren Ort und dich selbst zu einem glücklichen Menschen. Arnold Schwarzenegger zeigt, wie die hier in seinem Buch beschriebenen Werkzeuge in die Praxis umgesetzt werden können - egal welche Lebensziele und Träume man verfolgt. BS

Arnold Schwarzenegger
BE USEFUL - Sieben einfache Regeln für ein besseres Leben
Verlag: Lübbe Life, 286 Seiten
Preis: 25,00 Euro, ISBN: 978-3-431-07055-2

Wir fördern Familie

Dr. Oetker SOS KINDERDORF

Ein Gefühl von Zuhause geben: Von dieser Grundidee geleitet, verbindet Dr. Oetker und SOS-Kinderdorf eine vielfältige Partnerschaft.

Seit über 10 Jahren hat das Familienunternehmen mit SOS-Kinderdorf einen Partner an der Seite, der für viele Kinder ein Leben in der Familie mit all ihren positiven Werten möglich macht.

Weitere Informationen unter
www.wir-foerdern-familie.de

Dr. Oetker