Nr. 68 · 15. Jahrgang - März/April 2024
Ausgabe Lippe - Zum Mitnehmen -

Monokel

Das Magazin für ein aktives Leben

Treppenlift kostenlos?

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

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

Liebe Leserinnen und Leser,

sind Sie auch startklar für den Frühling? Die meisten von uns dürften ihn nach den trüben und kalten Tagen im Winter schon ersehnt haben. Seit Wochen haben sich viele regelrecht darauf vorbereitet, dass er ins Land zieht, auf ganz verschiedene Weise: Da wurden Fenster geputzt, Balkons und Gärten in Ordnung gebracht. Es wurde auf eine gesündere Ernährung geachtet, damit die kurze Hose und das Kleid vom Vorjahr auch wirklich wieder passen. Endlich können wir wieder unbeschwert die herrliche Sonne im Park auf der Bank und im Eiscafé genießen.

Es scheint so, als ob das Mehr an Sonne ein Motivationsschub ist, aktiver zu werden. Die Tage werden endlich wieder länger und die Temperaturen steigen. Frische Luft, Bewegung und Sonnenlicht sind wichtig für unsere Gesundheit, für ein gesundes Herz, einen ausgeglichenen Blutdruck und genügend Vitamin D für ein starkes Immunsystem. Wir nehmen uns und unser Umfeld stärker wahr. Das ist eine gute Gelegenheit, um Neues zu beginnen. Von einer solchen Welle an Energie sollten wir doch gut durch den farbenfrohen und sonnigen Frühling kommen.

Wir wünschen Ihnen eine erfrischende Entdeckungsreise durch unser Magazin Monokel!

Brigitte Sdun
Chefredakteurin

und das gesamte Redaktionsteam

03 Aus der Region
Ziegeleimuseum Lage, Cavalluna - Land der Tausend Träume

04 - 06 Aus Bad Salzuflen
Termine aus Bad Salzuflen, Musikalische Veranstaltungen in Bergkirchen, Seniorenring Bad Salzuflen

07 - 09 Aus Detmold
Veranstaltungen Freilichtmuseum, Kulturveranstaltungen im Augustinum, Klangkosmos Weltmusik: Rokhs Quartet

10 Oerlinghausen
Termine aus Oerlinghausen

11 Aus der Region
Smartphone-Club Android, Tanztreff „Disco Ü 60“, Schiff Ahoi, Berlin und sein Milljöh

12 - 13 Aus Leopoldshöhe
Netzwerk Leopoldshöhe, Veranstaltungen des Heimatverein Leopoldshöhe, Termine aus Leopoldshöhe, Leos Kino

14 - 15 Alter und Altern
Herausforderungen und Chancen, STUDIEREN AB 50 an der Universität Bielefeld, u.a.

16 Schenken und Vererben
Morgen, morgen, nur nicht heute…, Photovoltaik-Versicherungen

18 Pflege
Häusliche Pflege ohne Zeitdruck, Messe Altenpflege, Hören ja, aber auch alles verstehen?

19 Multimedia
Grundlagen der EDV für Senioren in Kleingruppen, Senioren entdecken den Computer, Smartphone-Club Android, Internet für Einsteiger für Senioren, Smartphone Seminar

20 - 21 Gesund und Fit
Schnellkurs Unterzuckerung, Der Muntermacher zum Start in den täglichen Frühlings-Walk, Treffpunkt Diabetiker

22 Literatur
Rebell, Das Glück, u.a.

23 Bücherecke

24 Veranstaltungen
Gemeinsam ESS-Kulturen, Cavalluna - Land der tausend Träume

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:
Barbara Bollhöfener, Beate Koeppe, Ulrike Ksol, 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 in Bad Salzuflen, Leopoldshöhe, Oerlinghausen und Detmold an ca. 120 Verteilerstellen (Einzelhandel, Verbrauchermärkte, Banken, Apotheken, Krankenkassen, Arztpraxen, Kliniken, Behörden, städtische Einrichtungen, Touristen-Infos, diverse lokale Sport- und Freizeitvereine, Kirchengemeinden, Caritas, Diakonie, die AWO, Seniorenclubs, Begegnungsstätten sowie karitative Einrichtungen und beim Netzwerk Leopoldshöhe) erhältlich.

Die nächste Ausgabe Monokel Lippe 69 erscheint am: 03. Mai 2024

-PR-Text-

Ziegeleimuseum Lage

Samstag, 02.03.2024 - 11:00 - 12:00 Uhr
Ich schenke dir Zeit
Kreative Stunde für (Groß-) Eltern und Kinder. Eine Stunde lang können Kinder ab 3 Jahre gemeinsam mit einem Elternteil den Werkstoff Ton ausprobieren. Anmeldung erforderlich. Teilnahmegebühr pro Elternteil mit einem Kind inkl. Material 8,00 Euro

Samstag, 09.03.2024 - 14:00 - 17:00 Uhr
Gartenkerle
Unter Anleitung entstehen in Aufbau- und Kugeltechnik Tiere und Figuren für den Garten. Anmeldung erforderlich.

Samstag, 16.03.2024 - 14:00 - 17:00 Uhr
Pflastersteine - Akzente im Gartenweg
Workshop für Erwachsene
Unter Anleitung von Jürgen Gerber-Albrecht können Erwachsene Pflastersteine herstellen. Die Oberflächen werden mit unterschiedlichen Dekortechniken verziert und die Steine anschließend frostsicher gebrannt. Anmeldung erforderlich.

Freitag 22.03.2024 - 20:00 Uhr
Maria Vollmer – hinterm Höhepunkt geht's weiter
Kabarett - Biegt ihr Leben also langsam in die Zielgerade ein, in der das Restprogramm aus Lätzchen-häkeln-fürdie-Enkel bestehen wird? Nicht, wenn es nach Maria Vollmer geht!

Samstag 23.03.2024, 11:00 - 12:00 Uhr
Ich schenke dir Zeit
Kreative Stunde für (Groß-) Eltern und Kinder
Eine Stunde lang können Kinder ab 3 Jahre gemeinsam mit einem Elternteil den Werkstoff Ton ausprobieren. Gebühr pro Elternteil mit einem Kind inkl. Material 8,00 Euro

Samstag 06.04.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Gartenstelen
Für Erwachsene - Unter Anleitung von Keramikermeister Jürgen Gerber-Albrecht entstehen Stelen aus Ton für den Garten. Anmeldung erforderlich! Gebühr inkl. Material 30,00 Euro

Samstag 13.04.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Bienenhotel aus Weiden
Für Erwachsene - Bei diesem Flechtprogramm wird eine Röhre aus ganz dünnen, feinen Weiden geflochten. Anmeldung erforderlich. Teilnahmegebühr inkl. Material 30,00 Euro

Samstag 13.04.2024, 15:00 Uhr
Kräuterführung
Für Erwachsene - Die Teilnehmer lernen die heimischen Wildkräuter kennen, die in der Küche Verwendung finden und erfahren Interessantes über heimische Pflanzen inkl. Rezeptempfehlungen und Kostproben. Mit Gisela Tubes. Museumseintritt

Samstag 27.04.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Grundkurs Keramik-Skulpturen
Für Erwachsene - Lernen Sie unter Anleitung der südamerikanischen Künstlerin Cecilia Herrero-Laffin die Grundlagen kennen, Skulpturen außergewöhnlich und lebensecht wirken zu lassen. Anmeldung erforderlich. Teilnahmegebühr Material 30,00 Euro

Kontakt:
LWL-Industriemuseum - Ziegeleimuseum in Lage
Sprikernheide 77, 32791 Lage (Di - So, 10:00 - 18:00 Uhr)
Telefon: 05232 - 94 900, Email: ziegelei-lage@lwl.org

CAVALLUNA - Land der Tausend Träume

Ein fantastischer Ritt durch Asien

Europas beliebteste Pferdeshow ist wieder auf Tour mit dem spektakulären Programm „CAVALLUNA - Land der Tausend Träume"! Die Zuschauer dürfen sich in eine unglaubliche Welt auf dem asiatischen Kontinent entführen lassen und wunderschöne Pferde, höchste Reitkunst, überwältigende Schaubilder und gefühlvolle Musik erleben - eingebettet in eine fantastische Geschichte, die Groß und Klein begeistern wird.
Auch diesmal hat sich das Kreativteam um Autor, Regisseur und Komponist Klaus Hillebrecht etwas ganz Besonderes einfallen lassen, um die Zuschauer für einige Stunden in eine ferne Welt zu entführen. Jede einzelne Szene transportiert Schönheit, Natürlichkeit und tiefe Emotionen und macht CAVALLUNA zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Die Show erzählt eine abenteuerliche und sagenhafte Geschichte aus dem alten Asien: Yuen, die mit seltenen blauen Augen geboren wurde - ein Zeichen besonderen Talents - wird aufgrund einer Weissagung vom bösen königlichen Berater Merl und seinen Schergen verfolgt. Auf der Flucht erfährt sie vom fernen Land der Tausend Träume, in dem jeder sich selbst verwirklichen und seine Begabungen frei ausleben kann. Ihre Suche nach diesem mystischen Ort führt sie zu einem Shaolin-Meister, Kung-Fu-Kämpfern und einem Pferdeflüsterer, doch ihre Verfolger sind ihr immer dicht auf den Fersen. Wird sie es schaffen, das sagenumwobene Land zu erreichen?
Auch dieses Mal sind die beliebtesten Reitteams aus ganz Europa dabei: Ob hochklassige Dressureinlagen der portugiesischen Equipe Valença, actionreiches Trickreiten der französischen Hasta Luego Academy, traumhafte Freiheitsdressuren von Publikumsliebling Bartolo Messina oder die rasante ungarische Post des italienischen Ausnahmetalents Diego Giona - bei „CAVALLUNA - Land der Tausend Träume" begeistern sowohl altbekannte als auch neue Stars das Publikum mit ihrem außergewöhnlichen Können. Die deutsche Equipe Pfeifer zieht mit unvergleichlichen Feuereffekten und rasanter Frauenpower Groß und Klein in ihren Bann, und der Spanier Alejandro Barrionuevo brilliert in der Rolle des Bösewichts Merl mit beeindruckenden Choreografien. Bis Juni 2024 gastiert **„CAVALLUNA - Land der Tausend Träume"** in 33 Städten in ganz Europa. Die Zuschauer erwartet spannende Action, tiefes Vertrauen und pure Leidenschaft für Pferde. Informationen und Tickets zur Show gibt es unter www.cavalluna.com und unter Telefon 01806-73 33 33.
(0,20 Euro/Anruf inkl. MwSt. aus dem deutschen Festnetz, max. 0,60 Euro/Anruf inkl. MwSt. aus den Mobilfunknetzen)

CAVALLUNA kommt mit der neuen Show **„Land der Tausend Träume"** wieder in die **Seidensticker Halle Bielefeld**
Fr. 08. März 2024 - 20:00 Uhr
Sa. 09. März 2024 - 14:00 Uhr und 19:00 Uhr
So. 10. März 2024 - 13:00 Uhr und 17:30 Uhr

Termine aus Bad Salzuflen

März 2024

So. 03.03.2024
Flohmarkt
Bad Salzufler Messezentrum
11:00 Uhr, Heerserheider Straße 2

Fr. 08.03.2024
Fit in den Tag - Gymnastik 60+
Wer rastet der rostet! Die Fit in den Tag Gymnastik 60+ ist ein Bewegungsangebot für alle, die aktiv und selbständig bleiben und ihre Beweglichkeit und Kraft erhalten wollen. Mit abwechslungsreichen Bewegungsprogramm von Fuß bis Kopf mit und ohne Kleingeräte helfen wir, fit und agil bis ins hohe Alter zu bleiben. Und das Schöne ist, das Sie sich dabei in Gesellschaft Gleichgesinnter bewegen. Anmeldung erforderlich telefonisch unter 05222-183 800 oder direkt im Vitalzentrum.
09:10 Uhr, Salinenstraße 1

Fr. 15.03.2024
Fit in den Tag - Gymnastik 60+
09:10 Uhr, Salinenstraße 1

So. 17.03. 2024
Antik-Trödelmarkt
11:00 - 18:00 Uhr, Parkdeck HIT-Center, Schloßstr. 36a, Bad Salzuflen-Schötmar

Anne Folger:
Fußnoten sind keine Reflexzonen
Mit Wortwitz und Ironie singt sie im Rosamunde-Pilcher-Stil gegen Großkonzerne, über das Glück zu fliegen, wenn die Beine fest auf dem Boden stehen.
18:00 Uhr, Konzerthalle, Bad Salzuflen

Fr. 22.03.2024
Fit in den Tag - Gymnastik 60+
09:10 Uhr, Salinenstraße 1

Herzpanik -
Eine Udo-Lindenberg-Show
mit dem Ensemble Landestheater Detmold
In seinen Songs erschuf der ewig coole, längst zur Rock-Ikone mutierte Udo Lindenberg einen nie da gewesenen Slang. Auf ausgesprochen lässige Art zerblödelt diese Sprache alles, macht das Große kleiner und das Kleine größer. So entsteht eine „angenehmisierte“ Welt, für deren Held:innen es keine Probleme, nur zu bestreitende Prüfungen gibt und in der jeder noch so schummrige Winkel ans Scheinwerferlicht grenzt.
19:30 Uhr, Konzerthalle, Bad Salzuflen

Sa. 23.03.2024
VI. Sinfonisches Konzert
Dora Pejačević Klavierkonzert g-Moll op. 33
Robert Schumann - Sinfonie Nr. 2 C-Dur
Ekaterina Litvintseva, Klavier
Vahan Mardirossian, Leitung
19:30 Uhr, Konzerthalle, Bad Salzuflen

So. 24.03.2024
Tanztee
Das Foyer der Konzerthalle verwandelt sich in ein „Tanzparkett“.
Auch in 2024 lädt die Stadt Bad Salzuflen wieder zum „Tanztee“ mit Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen ein. In der herrlichen Kulisse dieses majestätischen Gebäudes mitten im wunderschönen Kurpark spielt das Staatsbad Orchester Walzer, Rumba, Cha Cha Cha und Co. sowie gemischte Schlagermelodien auf.
15:00 Uhr, Foyer der Konzerthalle

Di. 26.03.2024
Mord und Missetaten - Von kleinen und großen Verbrechen in der Stadt
Einblicke in ein dunkles Kapitel der Stadtgeschichte. Neben dem thematischen Schwerpunkt der historischen und aktuellen Verbrechen, erfahren Sie auch viel über die Geschichte und dem auch Zwischenmenschlichen einer Salz- und Kurstadt.
19:00 Uhr, Historisches Rathaus Bad Salzuflen, Am Markt 26

Mi. 27.03.2024
Lippische Tradition und Bräuche
Vortrag von Frau Dr. Imke Pollmann zum Thema: Lippische Tradition und Bräuche. Anmeldungen nimmt der Seniorenring Bad Salzuflen e.V. telefonisch unter 05222-282788 entgegen.
15:00 - 17:00 Uhr, Best Western Hotel Ostertorstr. 52-54, 32105 Bad Salzuflen

Do. 28.03.2024
Voodoo Lounge – Rolling Stones Tribute
20:00 Uhr, Bahnhof Bad Salzuflen

April 2024

Fr. 05.04.2024
Fit in den Tag - Gymnastik 60+
09:10 Uhr, Salinenstraße 1

So. 07.04.2024
Flohmarkt
Bad Salzufler Messezentrum
11:00 Uhr, Heerserheider Straße 2

Fr. 12.04.2024
Fit in den Tag - Gymnastik 60+
09:10 Uhr, Salinenstraße 1

So. 14.04. 2024
Antik-Trödelmarkt
11:00 - 18:00 Uhr, Parkdeck HIT-Center, Schloßstraße 36a, Bad Salzuflen-Schötmar

Fr. 19.04.2024
Fit in den Tag - Gymnastik 60+
09:10 Uhr, Salinenstraße 1

Sa. 20.04.2024
VII. Sinfonisches Konzert
Jean Sibelius - Karelia Ouvertüre op. 10
Sergej Rachmaninow -
Klavierkonzert Nr. 3 d-Moll op. 30
Carl Nielsen - „Die vier Temperamente“
Haiou Zhang, Klavier
Jonathan Bloxham, Leitung
19:30 Uhr, Konzerthalle, Bad Salzuflen

Di. 23.04.2024
Mord und Missetaten - Von kleinen und großen Verbrechen in der Stadt
Einblicke in ein dunkles Kapitel der Stadtgeschichte. Neben dem thematischen Schwerpunkt der historischen und aktuellen Verbrechen, erfahren Sie auch viel über die Geschichte und dem auch Zwischenmenschlichen einer Salz- und Kurstadt.
19:00 Uhr, Historisches Rathaus Bad Salzuflen, Am Markt 26

Mi. 24.04.2024
Heitere Sprachbetrachtung -
Der Schlüpfer stirbt aus
Heitere Sprachbetrachtung von Herrn Doil. Anmeldungen nimmt der Seniorenring Bad Salzuflen e.V. telefonisch unter Tel. 05222-282788 entgegen.
15:00 - 17:00 Uhr, Best Western Hotel Ostertorstr. 52-54, 32105 Bad Salzuflen

Fr. 26.04.2024
Fit in den Tag - Gymnastik 60+
09:10 Uhr, Salinenstraße 1

Miss Daisy und ihr Chauffeur
1948: Miss Daisy ist eine 72-jährige pensionierte Schullehrerin. Nachdem sie eines Tages mit ihrem Auto einen Unfall verursacht hat, kauft Sohn Boolie ihr einen neuen Wagen und engagiert vorsichtshalber den Schwarzen Hoke Coleburn als Chauffeur. Schauspiel von Alfred Uhry mit Doris Kunstmann, Ron Williams, Benjamin Kernen, Regie Frank Matthus.
19:30 Uhr, Konzerthalle, Bad Salzuflen

So. 28.04.2024
Tanztee
Das Foyer der Konzerthalle verwandelt sich in ein „Tanzparkett“. Die Stadt Bad Salzuflen lädt zum „Tanztee“ mit Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen ein. In der herrlichen Kulisse mitten im Kurpark spielt das Staatsbad Orchester Walzer, Rumba, Cha Cha Cha und Co. sowie gemischte Schlagermelodien auf.
15:00 Uhr, Foyer der Konzerthalle

Musikalische Veranstaltungen in Bergkirchen

Ev.-luth. Kirchengemeinde Bergkirchen
Bergkirchen 54, Tel.: 05266-992181, www.bergkirchen.net

Klavierduo „Pianissimo“

Sonntag, 17. März um 15:00 Uhr

Am Sonntag den 17. März endet die Reihe „Winterkonzerte mit der HfM Detmold“ in der Kirche zu Bergkirchen.

Mit einem einzigartigen Konzert-Highlight kündigt sich der krönende Abschluss der diesjährigen Reihe an: Das Klavierduo „Pianissimo“, bestehend aus den Studentinnen Chaelin Park und Geunpyo Park, wird das Bergkirchener Publikum mit einem faszinierenden vierhändigen Programm aus Werken von Wolfgang Amadeus Mozart, Franz Schubert und Georges Bizet in den Bann ziehen.

Der Höhepunkt des Konzertes wird Mozarts brillante Sonate in F-Dur sein, ein Werk, das die enge musikalische Verbundenheit zwischen dem Komponisten und seinen Schülern widerspiegelt. Diese besondere Komposition, die oft von Mozart selbst mit seiner Schwester Nannerl und später mit seinen Schülerinnen in Wien aufgeführt wurde, ist ein bedeutendes Meisterstück für Klavier zu vier Händen.

Franz Schuberts Rondo A-Dur führt die Zuhörer durch Momente der Freude und unbändigen Lust. Das Werk, dessen vierhändiges Repertoire oft im Schatten von Schuberts Solo-Klavierwerken steht, zeichnet sich durch eine durchgängige Melodie aus, die das gesamte Stück durchzieht.

Ein weiterer Höhepunkt des Tages ist der zwölfteilige Zyklus „Jeux d’enfants“ (Kinderspiele) von Georges Bizet. Diese Klavierminiaturen sind eine wunderbare Reminiszenz an die Kindheit und erinnern zum Teil an Schumanns „Kinderszenen“. Doch im Gegensatz zu Trauer und Angst stehen hier die heiteren Momente des Kindseins im Vordergrund. Titel wie „L‘Éscarpolette“ (Die Schaukel), „Le Bal“ (Der Ball) und „La Toupie“ (Der Kreisel) fangen die Freude und das Vergnügen der Kinder beim Spielen auf beeindruckende Weise ein.

Eintrittskarten für 10,-/15,-/20,- Euro kann man unter karten@bergkirchen.net bestellen oder an der Tageskasse ab 14:00 Uhr kaufen.

Musikalische Ostermette in Bergkirchen

Sonntag, 31.03.2024 06:00 - 07:30 Uhr

Am Ostersonntag, findet um 06:00 Uhr (Uhrumstellung!) in der Früh die Ostermette bei Kerzenschein in der Kirche zu Bergkirchen statt.

Auf dem Programm stehen barocke Kantaten von Johann Pachelbel, Dietrich Buxtehude und Andreas Hammerschmidt. Der Nürnberger Komponist Johann Pachelbel (1653-1706) ist vor allem durch seinen berühmten Kanon und seine Orgelwerke bekannt. Des Weiteren komponierte er geistliche Werke wie Motetten, Kantaten oder geistliche Konzerte. Seine Choralkantate „Christ lag in Todesbanden“ gilt als ein Wegbereiter des wenige Jahrzehnte später wirkenden Johann Sebastian Bach.
Von Dietrich Buxtehude (1637-1707) wird die Kantate „Erstanden ist der Heilig Christ“ aufgeführt. Umfangreicher als das Orgelwerk ist Buxtehudes Vokalschaffen. Für die „Abendmusiken“ in der Lübecker Marienkirche schuf er über 100 Kantaten und geistliche Konzerte. Andreas Hammerschmidt (1611-1675) stammte aus Zwickau und starb im sächsischen Zittau, wo er Kirchenmusiker an St. Johannis war. Sein geistliches Konzert „Wer wälzet uns den Stein von der Grabes Tür“ folgt dem Osterevangelium und berichtet von der Begegnung der Frauen mit dem Engel am leeren Grab.

Neben dem Chor und Posaunenchor Bergkirchen wirken ein Bläserquartett und Burkhard Schmidt und Hannes Niedernolte (Violine) mit. Die Leitung hat Kantor Rainer Begemann. Im Anschluss sind alle zum Osterfrühstück eingeladen.
Anmeldung bitte unter gemeindebuero@bergkirchen.net

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

Der Seniorenring Bad Salzuflen organsiert Ausflüge

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenring Bad Salzuflen e.V. bieten die VHS im neuen Kursjahr ein Programm für Senior:innen an. Der Seniorenring Bad Salzuflen ist ein eingetragener, gemeinnütziger Verein. Zweimal im Monat veranstaltet dieser Besichtigungen, Stadtführungen, Ausflüge, Vorträge und vieles mehr. Alle Angebote sind altersgerecht und barrierearm zugänglich. Die Veranstaltungen sind für alle offen - jede Person ist herzlich eingeladen.

Fahrt nach Oetinghausen zum Frühstück

Mi. 06.03.2024, 11:00 - 15:00 Uhr

Fahrt nach Oetinghausen zum Frühstück im Gasthof Düsedieckerbäumer. Im Bio Hofladen Meyer Arend ist ein Einkauf möglich.

Anmeldungen nimmt der Seniorenring Bad Salzuflen e.V. telefonisch unter 05222-282788 entgegen. Abfahrt: Busparkplatz (Großparkplatz), Herforder Str., 32105 Bad Salzuflen

Fahrt ins Lipperland

Mi. 03.04.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Fahrt ins Lipperland mit Brunch im Postillion Brakelsiek und Führung in der Klosterkirche Falkenhagen um 14:00 Uhr.

Anmeldungen nimmt der Seniorenring Bad Salzuflen e.V. telefonisch unter 05222-282788 entgegen. Abfahrt: Busparkplatz (Großparkplatz), Herforder Str., 32105 Bad Salzuflen

Ralf Hauptstein
steuerberater

- Steuererklärungen
- Jahresabschlusserstellung
- Finanz- und Lohnbuchhaltung
- Steuerliche Gestaltungsberatung
- Steuerrechtsdurchsetzung
- Betriebswirtschaftliche Beratung

Am Herforder Tor 3 · 32105 Bad Salzuflen
Telefon 05222-850 700 · www.hauptstein.eu

Auf dem Mekong von Kambodscha nach Vietnam

Reisevortrag am Di. 12.03.2024 um 18:00 Uhr
Stadtbibliothek, Leopoldstr. 5, 32756 Detmold

Fernreisen sind immer besonders aufregend, wenn man sich für die Menschen, deren Kultur und die Geschichte in diesen Ländern interessiert. Kambodscha und Vietnam zu bereisen bedeutet sich zu erinnern, aber auch die einzigartigen Entwicklungen in Fernost miterleben zu dürfen. Der Reise- und Strassenfotograf Peter Kaiser aus Detmold projiziert seine Erlebnisse in Bildern. Es erwartet Sie ein Kaleidoskop von Eindrücken des alltäglichen Lebens an und auf dem Mekong, Stadtimpressionen von Phnom Penh und Saigon wie eine Rückschau auf die Gräueltaten der Roten Khmer in Kambodscha und des Vietnamkrieges. Der Eintritt ist frei.

Rock im Foyer

Instant Apparello Band, One Horse Town
Sa. 20. April 2024 um 19.30 Uhr, Sommertheater

Sie sind wieder da: die Männer der Instant Apparello Band. Mit knackigen Gitarren-Riffs, saftigen verzerrten Akkorden, starken Stimmen und Rock vom Feinsten werden sie in der nächsten Auflage der Konzertreihe „Rock im Foyer“ erneut den Boden im Detmolder Sommertheater zum Vibrieren bringen. Im ersten Teil des Abends können sich Konzertbesucher auf „One Horse Town“ freuen. Hinweis: Für diese Veranstaltung sind ausschließlich Stehplätze verfügbar.

Alles chic & praktisch!?

So. 28.04.2024 um 15:00 Uhr
Lippisches Landesmuseum, Ameide 4

Bei diesem Rundgang durch vier Jahrhunderte der Modegeschichte werden Kleidungsstücke aus ländlichem, bürgerlichem und adligem Besitz entdeckt, die in der umfangreichen Textilsammlung des Lippischen Landesmuseums aufbewahrt werden. Wie entwickelte sich die Mode von der prachtvollen Eleganz des Rokoko bis hin zur zeitgenössischen zwanglosen Vielfalt? War sie immer praktisch und vorteilhaft, oder gab es Modetrends die genau das Gegenteil waren? Antworten gibt diese unterhaltsame Führung.

Digitaler Nachlass - Digitales Erbe

Di. 09.04.2024 um 18:00 Uhr
VHS Detmold, Krumme Str. 20, 32756 Detmold

Immer mehr Menschen wickeln ihre Bankgeschäfte und andere Verträge online ab. Viele wichtige Vertragsdaten oder Informationen sind deshalb nur noch virtuell vorhanden. Bevollmächtigte und Erben haben oft keine Kenntnis von den Online-Accounts und den dazu gehörigen Passwörtern. Zusätzliche Vorsorge- und Nachlassregelungen werden daher immer wichtiger, damit Bevollmächtigte und Erben bei Bedarf schnell handeln können. Der Vortrag der Verbraucherzentrale Detmold in Kooperation mit der Kreispolizeibehörde Lippe - Prävention und Opferschutz, richtet sich an Menschen jeglichen Alters, die über Online-Accounts verfügen und dafür eine Regelung treffen wollen.

4. Abonnementkonzert - Musik bewegt ...

Dienstag, 23.04.2024 19:30 Uhr
Stadthalle Detmold, Schlossplatz 7, 32756 Detmold

Mit Vivaldi und Mozart ist der Shooting-Star an der Violine, Timothy Chooi, zu Gast beim DKO.
Internationale Aufmerksamkeit erlangte Timothy Chooi erstmals durch die erhaltenen Auszeichnungen beim Internationalen Joseph-Joachim-Violinwettbewerb 2018, beim Königin-Elisabeth-Wettbewerb 2019 sowie durch die Verleihung des begehrten Klassikpreises Prix Yves Paternot beim Verbier Festival. Seitdem ist er als Solist mit Orchestern wie dem Chicago, Toronto und Montreal Symphonieorchester, dem DSO Berlin, dem Royal Liverpool Philharmonic und dem Belgischen National Orchester aufgetreten.

Zu den Höhepunkten der Saison gehören eine Tournee mit dem Royal Philharmonic Orchestra mit dem Emmynominierten Komponisten Brian Tyle. Engagements führen ihn u.a. zum European Union Youth Orchestra, dem Toronto Symphony Orchestra, zum Wimbledon Music Festival und zum Bruckner Orchester Linz.

Timothy Chooi spielt derzeit auf der Titan-Violine von Guarneri Del Gesù aus dem Jahr 1741, eine Leihgabe von Canimex Inc. aus Drummondville, Quebec, Kanada, und der Engleman-Violine von Antonio Stradivari aus dem Jahr 1709, eine Leihgabe der Nippon Music Foundation in Japan.

Um 18.30 Uhr gibt es eine Konzerteinführung im Kleinen Saal der Stadthalle Detmold.

Termine aus Detmold

März 2024

Do. 07.03.2024
Mit Wildpflanzen durch das Jahr
Der Vortrag von Gisela Tubes führt mit Lichtbildern in die Welt der Wildkräuter und Wildfrüchte, die im Lauf der Jahreszeiten in unserer heimischen Natur zu finden sind. Ob Bärlauch, Löwenzahn, Vogelmiere, Gundermann, Kohldistel, Holunder, Hagebutte oder Vogelbeere, das Repertoire der Natur ist vielfältig. Die Teilnehmer erhalten Anregungen für die Verarbeitung der Wildpflanzen in der Küche, erfahren aber auch vieles Interessante mehr über die heimische Pflanzenwelt.
19:00 Uhr, Stadtbibliothek, Leopoldstr. 5

Fr. 08.03.2024
Spieleabend für Erwachsene
Wie üblich stellen wir Ihnen bei unserem Spieleabend wieder einen Mix aus aktuellen Neuerscheinungen und bewährten Klassikern, aus einfach zu erlernenden Spielen für zwischendurch und anspruchsvollen Kennerspielen vor. Anmeldungen Email: veranstaltungen-stabi@detmold.de oder telefonisch unter 05231-309411.
19:30 - 22:00 Uhr, Stadtbibliothek, Leopoldstr. 5, 32756 Detmold

Di. 12.03.2024
Stadtsanierung: Innerstädtische Verkehrsplanung am Beispiel rund um den Hasselter Platz
Detmold sollte im Rahmen eines Generalverkehrsplanes in den 1970er Jahren zur „autogerechten Stadt“ entwickelt werden. Die historische Bausubstanz sollte dafür zum größten Teil abgerissen werden. Wachsendes bürgerschaftliches Engagement stellte sich den „Gigantismus-Plänen“ erfolgreich entgegen, konnte aber den Abriss des Petrischen Palais 1973 nicht verhindern. Diese Entwicklung wird in einem Vortrag von Friedrich Brakemeier am Beispiel des Ausbaus der Leopoldstraße und der Neugestaltung des heutigen Hasselter Platzes dargestellt.
18:00 Uhr, VHS Detmold-Lemgo, Krumme Straße 20, 32756 Detmold

Do. 14.03.2024
Lesemarathon der Deutsch-Italienischen-Gesellschaft
Gelesen wird aus Giorgio Bassanis Roman „Die Gärten der Finzi-Contini“, der vor dem Hintergrund des Faschismus im Italien der 1930er Jahre spielt. Der Eintritt ist frei, keine Anmeldung erforderlich.
18:00 Uhr, Stadtbibliothek, Leopoldstr. 5

Do.14.03.2024
Graf Simon Ludwig zur Lippe
Vortrag: Graf Simon Ludwig zur Lippe war kein bedeutender Regent, hätte es aber vielleicht werden können. Anders als sein bekannter Großvater Graf Simon VI. hatte er keine Chance, seine Herrscherqualität zu beweisen: Schon nach fünf Regierungsjahren starb er mitten im Dreißigjährigen Krieg. Trotzdem lohnt ein Rückblick auf sein Leben, auf die Umstände seiner Herrschaft und auf die Auseinandersetzungen nach seinem Tod.
19:00 Uhr, Lippisches Landesmuseum Ameide 4, 32756 Detmold

Sa. 16.03.2024
Meister in der Marktkirche: Cembalo con passione
17:00 Uhr, Erlöserkirche am Markt, Marktplatz 6, 32756 Detmold

So. 17.03.2024
Sinfoniekonzert der Orchestergesellschaft Detmold
Eintritt frei - Spenden willkommen!
17:00 Uhr, Heilig-Kreuz kath. Pfarrkirche Schubertplatz 10, 32756 Detmold

Di. 19.03.2024
Diashow Toscana
19:30 Uhr, Stadthalle Detmold, Schlossplatz 7

April 2024

Do. 04.04.2024
Die Linie Lippe-Biesterfeld
Die Familie der Grafen zur Lippe-Biesterfeld ist eine Nebenlinie der Familie zur Lippe, die 1625 durch Erbteilung entstand. Nachdem Fürst Woldemar zur Lippe 1895 ohne Erben gestorben und sein geisteskranker Bruder Alexander entmündigt war, übernahm nach dem Lippischen Erbfolgestreit 1897 Graf Ernst zur Lippe-Biesterfeld die Regentschaft in Lippe. Mit Cornelia Müller-Hisje
19:00 Uhr, Lippisches Landesmuseum Ameide 4

Sa. 06.04.2024
Lippe von der Grafschaft über das Fürstentum bis zum Beitritt zu NRW
Erfahren Sie mehr über die ereignisreiche Geschichte des deutschen Kleinstaates Lippe. Beim Rundgang durch die imposanten Räume des Residenzschlosses stoßen Sie auf die Ursprünge des Hauses, auf die Gründung der Grafschaft, auf die Erhöhung zum Fürstentum aber auch auf das Ende der Selbstständigkeit des Landes. Zeitzeugen in Form von Bildern, Mobiliar und besonderen Räumen erzählen von Epochen nicht nur der lippischen, sondern auch der deutschen und europäischen Geschichte.
14:15 Uhr, Fürstliches Residenzschloss, Schlossplatz 1

Fr. 19.04.2024
Thomas Bauer- (Wander) Lesung
Bei meinen Auftritten erzähle ich von meinen Abenteuerreisen, von Erlebnissen und Begegnungen unterwegs. Immer gibt es dazu eine Bildershow, zu ausgewählten Programmen auch Live-Musik von mir und der Band „Elisewin“.
14:00 Uhr, Stadthalle, Schlossplatz 7

Sa 20.04.2024
Saatgut- nd Pflanzentauschbörse
Spiele, Infos und Saatgut. Bring dein Saatgut zum Tauschen oder Schenken. Mehr Informationen unter info@rolfscher-hof.de. Kulinarische Verpflegung übernimmt SlowFood Detmold.
09:00 - 14:00 Uhr, Ameide, Detmold

Als Jäger und Sammler sesshaft wurden
Diese Erlebnisführung im Rahmen der Saatgut- und Pflanzentauschbörse ist eine aufregende Zeitreise, die in der Jungsteinzeit beginnt und über mehrere Kontinente in das hier und heute führt.
14:00 Uhr, Lippisches Landesmuseum Ameide 4, 32756 Detmold

Mo. 22.04.2024
Vortragsabend der Klasse Juan Carlos Arancibia Navarro
Gitarre und Kammermusik. Eintritt frei
19:30 Uhr, Hochschule für Musik Brahms-Saal, Neustadt 22

Mi. 24.04.2024
Vortragsabend der Klasse Prof. Alfredo Perl
Klavier - Eintritt frei
19:30 Uhr, Hochschule für Musik Brahms-Saal, Neustadt 22

Do. 25.04.2024
Vortragsabend der Klasse Prof. Otmar Strobel
Posaune - Eintritt frei
19:30 Uhr, Hochschule für Musik Brahms-Saal, Neustadt 22

So. 28.04.2024
Rossini gestern und heute
Benefizkonzert der Lions Clubs Detmold und Detmold Residenz
18:00 Uhr, Landestheater Detmold Theaterplatz 1

Kulturveranstaltungen im Augustinum

08. März 2024, 19:30 Uhr - Love Letters
Berühmte Liebesgeschichten
Erzählt von Klarinette und Klavier mit dem Duo Kermani-Gentili Von der berühmtesten Liebesgeschichte der Romantik, über faszinierende und unbekanntere Cameos bis hin zu einem Meisterwerk der Filmmusik: Die Liebe in all ihren Gestalten und Formen ist der rote Faden dieses Programms. Die moderierte Aufführung verbindet Musik und Poesie miteinander und lässt Komponist:innen der Vergangenheit auf die unserer Zeit treffen.

12. März 2024, 17:00 Uhr - Wilder Ruhrpott
Die wilde Seite in unserem Revier
Bernd Wasiolka hat sich als Bochumer mit seiner Heimat dem Ruhrpott beschäftigt, mit der wilden Seite im Revier. Im Zuge des Wandels sind neue Lebensräume für Flora und Fauna entstanden. Zerfallene Industrie- und Zechenanlagen sind Rückzugsgebiet und Kinderstube für viele Arten. Begeben sie sich mit auf eine spannende Entdeckungsreise und lernen sie die wilde Seite des Ruhrpotts kennen.

15. März 2024, 19:30 Uhr - Eine kleine Sehnsucht
Ein Chansonabend
Monika Rey, die mit ihrer unverwechselbaren Stimme schon in der Vergangenheit begeisterte, hat gemeinsam mit Mathias Mönius, dem Kapellmeister des Detmolder Landestheates, einen bunten Strauß schöner alter Chansons gebunden. Freuen Sie sich auf Bekanntes und gerne-wieder-Gehörtes.

20. März 2024, 16:00 Uhr
„Sehet, wir gehen hinauf nach Jerusalem!“
Jerusalem, die heilige Stadt der drei abrahamitischen Religionen ist ein Ort höchster Feierlichkeit, aufgeladen von den Legenden aus allen Himmelsrichtungen. Ein Ort größter Freude und grausamster Verluste. Lebendige Eindrücke aus Israel/Palästina erzählt Johanna Haberer: Die Theologin und Journalistin vertrat von 2023 die Pfarrstelle an der evang.-luth. Himmelfahrtkirche auf dem Ölberg. Eintritt frei

24. März 2024, 17:00 Uhr - Aus Alter und Neuer Welt
Zeitlose Melodien von Haydn und Dvorak
Haydns op. 76 Nr. 5 gehört zu den sechs Streichquartetten, die dem Grafen von Erdödy gewidmet wurden. Dieser bemerkenswerte Zyklus bewegten Goethe dazu, das Equinox- Streichquartett als „eine Unterhaltung zwischen vier vernünftigen Leuten“ zu beschreiben.

08. April 2024, 17:00 Uhr - Skandinavien
Norwegen - Schweden - Finnland: Die Magie Skandinaviens
Seit vielen Jahren zieht es Sandra Butscheike und Steffen Mender immer wieder in den hohen Norden. Für ihren neuen Vortrag waren die Fotografen und Filmemacher ein ganzes Jahr in Norwegen, Schweden und Finnland zu allen Jahreszeiten unterwegs.

28. April 2024, 17:00 Uhr - Melodien international
Konzert für Klarinette und Klavier
Die beiden jungen Musikerinnen schließen die musikalische Klammer um unser Programm im März und April. Ihr Programm umschließt die Sonata für Klarinette und Klavier von Leonard Bernstein mit Werken von Carl Reinecke und Ernesto Cavallini.

Augustinum - 32760 Detmold - Römerweg 9
Tel.: 05231/984-0 - www.augustinum.de

Klangkosmos Weltmusik
Rokhs Quartet
Klassisch persische Musik

Fr. 15. März 2024 um 19:30 Uhr
Hangar 21, Charles-Lindbergh-Ring 10, 32756 Detmold

Fotos: Melika Sarmadi

Das „Rokhs Quartett“ wurde 2021 von der in Paris lebenden Târ-Spielerin Sogol Mirzaei und dem in Genf ansässigen Sänger und Percussionisten Hossein Rad gegründet. Die Oud-Spielerin Yasamin Shahhosseini und der Kamancheh--Spieler Sina Danesh, beide in Teheran beheimatet, erweitern das Duo. Das Repertoire des Quartetts beschränkt sich nicht auf eine bestimmte Epoche oder Region der iranischen Welt. Die Musikerinnen und Musiker ergründen ihre musikalische Heimat in ihrer ganzen Vielschichtigkeit und Vielfalt mit ihren unterschiedlichen Einflüssen, auch aus Zentralasien und dem Nahen Osten. Das einfallsreiche Spiel und die feinen Facetten - oder „Gesichter“, wie die deutsche Übersetzung von „Rokhs“ lautet - versprechen eine lebendige Begegnung mit der Anmut der klassisch persischen Musik.

Pflege und Betreuung
OHNE Zeitdruck!
• Verbindliche Startzeiten
• Feste Pflegekräfte
• Einsatzdauer nach Wunsch
• Abrechnung über Pflegekasse
• Kostenlose Beratung
• In allen Orten in Lippe
BS: 05222/9179180
DT: 05231/5680850
Home Instead
Zuhause umsorgt
Grundpflege - Alltagsbegleitung - Demenzbetreuung - Hauswirtschaft

Termine aus Oerlinghausen

März 2024

Sa. 02.03.2024
Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige
09:00 Uhr - 10:30 Uhr, Ev. Altenzentrum Oerlinghausen GmbH, Robert-Koch-Str. 21

Mo. 04.03.2024
Montags-Frühstück
Es sind alle eingeladen, die gern in Gemeinschaft frühstücken möchten. Kosten 1,50 Euro, Weitere Auskünfte unter Tel. 05202-3328 und Tel. 05202-15692
09:00 Uhr - 10:00 Uhr, Gemeindehaus an der Alexanderkirche, Hauptstr. 80 a

Di. 05.03.2024
Senioren-Nachmittag der AWO Helpup
Karten spielen, geselliges Beisammensein
14:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Gemeindehaus Helpup, Friedhofsweg 2

Mi. 06.03.2024
AWO Computer Club
Digitale Teilhabe im Alter
Bei einer Tasse Kaffee werden Probleme gelöst, die sich beim Umgang mit Computer, Tablett oder Smartphone ergeben.
09:00 Uhr - 11:00 Uhr
AWO-Begegnungszentrum, Hauptstr. 48

Mo. 11.03.2024
Montags-Frühstück
Es sind alle eingeladen, die gern in Gemeinschaft frühstücken möchten. Kosten 1,50 Euro, Weitere Auskünfte unter 3328 und 15692
09:00 Uhr - 10:00 Uhr, Gemeindehaus an der Alexanderkirche, Hauptstr. 80 a

Di. 12.03.2024
Senioren-Nachmittag der AWO Helpup
Karten spielen, geselliges Beisammensein
14:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Gemeindehaus Helpup, Friedhofsweg 2

Mi. 13.03.2024
AWO Computer Club
09:00 Uhr - 11:00 Uhr
AWO-Begegnungszentrum, Hauptstr. 48

Gesprächskreis für Trauernde
Informationen unter Tel. 05202-15 88 09
19:00 Uhr, Ev. Altenzentrum Oerlinghausen, Robert-Koch-Str. 21

Mo. 18.03.2024
Montags-Frühstück
Es sind alle eingeladen, die gern in Gemeinschaft frühstücken möchten. Kosten 1,50 Euro, Weitere Auskünfte unter 3328 und 15692
09:00 Uhr - 10:00 Uhr, Gemeindehaus an der Alexanderkirche, Hauptstr. 80 a

Di. 19.03.2024
Senioren-Nachmittag der AWO Helpup
Karten spielen, geselliges Beisammensein
14:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Gemeindehaus Helpup, Friedhofsweg 2

Senioren-Kaffeetrinken
und Klön-Nachmittag
15:00 Uhr - 17:00 Uhr, AWO-Begegnungsstätte „Strate-Haus“, Bachstr. 15 a

Mi. 20.03.2024
AWO Computer Club
09:00 Uhr - 11:00 Uhr
AWO-Begegnungszentrum, Hauptstr. 48

Mo. 25.03.2024
Montags-Frühstück
Es sind alle eingeladen, die gern in Gemeinschaft frühstücken möchten. Kosten 1,50 Euro, Weitere Auskünfte unter 3328 und 15692
09:00 Uhr - 10:00 Uhr, Gemeindehaus an der Alexanderkirche, Hauptstr. 80a, 33813 Oerlinghausen

Di. 26.03.2024
Senioren-Nachmittag der AWO Helpup
Karten spielen, geselliges Beisammensein
14:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Gemeindehaus Helpup, Friedhofsweg 2

Mi. 27.03.2024
AWO Computer Club
09:00 Uhr - 11:00 Uhr
AWO-Begegnungszentrum, Hauptstr. 48

April 2024

Mo. 01.04.2024
Montags-Frühstück
Es sind alle eingeladen, die gern in Gemeinschaft frühstücken möchten. Kosten 1,50 Euro
09:00 Uhr - 10:00 Uhr, Gemeindehaus an der Alexanderkirche, Hauptstr. 80a, 33813 Oerlinghausen

Di. 02.04.2024
Senioren-Nachmittag der AWO Helpup
Karten spielen, geselliges Beisammensein
14:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Gemeindehaus Helpup, Friedhofsweg 2

Mi. 03.04.2024
AWO Computer Club
09:00 Uhr - 11:00 Uhr
AWO-Begegnungszentrum, Hauptstr. 48

Sa. 06.04.2024
Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige
09:00 Uhr - 10:30 Uhr, Ev. Altenzentrum Oerlinghausen GmbH, Robert-Koch-Str. 21

Mo. 08.04.2024
Montags-Frühstück
Es sind alle eingeladen, die gern in Gemeinschaft frühstücken möchten.
Kosten 1,50 Euro
09:00 Uhr - 10:00 Uhr, Gemeindehaus an der Alexanderkirche, Hauptstr. 80a

Di. 09.04.2024
Senioren-Nachmittag der AWO Helpup
Karten spielen, geselliges Beisammensein
14:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Gemeindehaus Helpup, Friedhofsweg 2

Mi. 10.04.2024
AWO Computer Club
09:00 Uhr - 11:00 Uhr
AWO-Begegnungszentrum, Hauptstr. 48

Gesprächskreis für Trauernde
Informationen unter Tel. 05202-158809
19:00 Uhr, Ev. Altenzentrum Oerlinghausen, Robert-Koch-Str. 21

Mo. 15.04.2024
Montags-Frühstück
Es sind alle eingeladen, die gern in Gemeinschaft frühstücken möchten. Kosten 1,50 Euro
09:00 Uhr - 10:00 Uhr, Gemeindehaus an der Alexanderkirche, Hauptstr. 80a

Di. 16.04.2024
Senioren-Nachmittag der AWO Helpup
Karten spielen, geselliges Beisammensein
14:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Gemeindehaus Helpup, Friedhofsweg 2

Senioren-Kaffeetrinken
und Klön-Nachmittag
15:00 Uhr - 17:00 Uhr, AWO-Begegnungsstätte „Strate-Haus“, Bachstr. 15 a

Mi. 17.04.2024
AWO Computer Club
09:00 Uhr - 11:00 Uhr
AWO-Begegnungszentrum, Hauptstr. 48

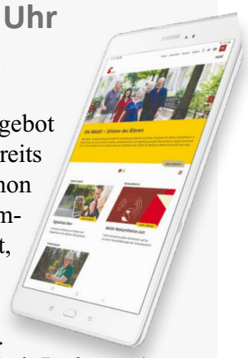
Florian Knöpller stellt vor „Südfall“
Lesung Roman Südfall
19:30 Uhr, Bürgerhaus, Tönsbergstr. 3, Oerlinghausen

Sa. 27.04.2024
Pflanzentauschbörse der Agenda 21
Tauschen Sie oder lassen Sie sich beraten.
10:00 Uhr - 11:30 Uhr
Heinz-Sielmann-Schule, Schulhof
Weerthstr. 2, 33813 Oerlinghausen

So. 28.04.2024
52. Hermannslauf
Start am Hermannsdenkmal um 11:00 Uhr. In der Oerlinghauser City sind die ersten Läufer ca. gegen 12:00 Uhr.

Smartphone-Club Android

Do. 21.03.2024, 09:30 - 11:00 Uhr
Do. 25.04.2024, 09:30 - 11:00 Uhr
im Bürgerhaus Oerlinghausen



Dieser Smartphone-Club ist ein offenes Angebot für Nutzer von Android-Smartphones, die bereits unsere Kurse besucht haben oder selbst schon erste Erfahrungen mit ihrem Smartphone sammeln konnten. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit anderen auszutauschen, lernen Sie neue Apps kennen und lassen Sie sich bei ihren individuellen Problemen helfen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (mit Ladegerät) zum Unterricht mit. Der Kurs findet am **Do. 21.03.2024 (Kurs-Nr. B5482OE)** und ein weiterer am **Do. 25.04.2024 (Kurs-Nr. B5484OE)** von 09:30 - 11:00 Uhr im Bürgerhaus, Tönsbergstr. 3 in Oerlinghausen statt. Eine Anmeldung ist bis zum 28.09.23 bzw. bis zum 26.10.23 möglich. Die Veranstaltung wird im Rahmen des Projekts „Digitale Bürgerplattform für Ehrenamt und Partizipation“ des Kreises Lippe durchgeführt.

Anmeldung über VHS Lippe-West
Telefon 05232-9550-0 · E-Mail: info@vhs-lw.de

Tanztreff „Disco Ü 60“

im Strate-Haus in Oerlinghausen-Lipperreihe
Der Tanztreff „Disco Ü 60“
findet an jedem 2. Sonntag im Monat statt.

Haben Sie auch Lust bekommen zu tanzen? Alle Tanzbegeistern, die Spaß am Tanzen haben, sind willkommen. Kommt zu uns - tanzt mit! Der Eintritt ist frei.

Am Sonntag, den **10. März** und **14. April 2024** darf wieder in der Zeit von **17.30 bis 20.00 Uhr** getanzt werden.

Das Strate-Haus, AWO Ortsverein Lipperreihe e.V. befindet sich in der Bachstr. 15 a in Oerlinghausen-Lipperreihe.

Bei Fragen gern anrufen:
Barbara Hollwegs
Tel. 05232-97 11 30

Schiff Ahoi

Fr. 12. April 2024 um 19:30 Uhr
Konzerthalle im Kurpark Bad Salzuflen

Kreuzfahrt-Komödie von David Shelter mit Tanja Schumann, Sasa Kekez, Anouschka Renzi, Julika Wagner und Giovanni Arvaneh

Dennis und Katja Becker sind frisch getrennt. Dennis ist gerade aus dem gemeinsamen Haus ausgezogen. Das muss natürlich gefeiert werden. Katja lädt ihre beste Freundin Traute ein, mit ihr eine Kreuzfahrt durch’s Mittelmeer zu machen, um die neue Freiheit einzuleiten. Leider kommt ihr Ex-Mann Dennis mit seinem besten Freund Tobias auf dieselbe Idee - und die beiden Kabinen liegen sich unseligerweise auch noch genau gegenüber. Es hätte so ein schöner Urlaub werden können - aber plötzlich begegnen sich täglich diejenigen, die sich möglichst so schnell nicht wiedersehen wollten. Was übrigens auch für Traute und Tobias gilt - die waren nämlich früher mal verheiratet. Gemeinsam mit „Kreuzfahrtschwester“ Sandra, einer Kabinennachbarin versuchen die Damen nun, den Herren zu entkommen. Was sich als schwerer erweist, als alle dachten. Denn selbst in Rom oder Florenz ist man sich oft näher als geplant. Im Laufe der Kreuzfahrt wird so mancher (komödiantische) Kampf ausgefochten, den alle gern vermieden hätten.

Foto: Isabell von Ohlshausen

Berlin und sein Milljöh - Songs mit Herz & Schnauze

Sa. 9. März 2024 um 19:30 Uhr
Konzerthalle im Kurpark Bad Salzuflen

Foto: Simone Wehmeyer

Über Berlins Vorzüge, Besonderheiten oder verabscheuungswürdige Eigenschaften braucht nicht mehr viel gesagt zu werden. Ob galant oder charmant oder einfach blümerant - anjesacht war Ringelpiez und Amüsemang. Worin wir uns wohl alle einig sind - Berlin ist einmalig. Von Claire Waldoff bis zur Dietrich, von Holländer bis Brecht, es gab nicht nur „Luft in Dosen“, sondern auch viele berühmte Künstlergestalten. Erleben Sie mit Simone Wehmeyer & Martina Grund einen duften Abend mit musikalischen Erinnerungen einer pulsierenden Metropole. Kieckste rin - kriegste wat.

Alle Gruppen des Netzwerks sind offene Gruppen, an denen Interessierte jederzeit teilnehmen können (ggf. mit vorheriger Anmeldung). Einen Mitgliedsbeitrag gibt es nicht. Alle interessierten Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen.

Netzwerkfrühstück
Termin: 02.03.2024 - Jeden 1. Samstag im Monat um 10.00 Uhr im Forum der Grundschule Asemissen, Berliner Str. 10. Für das leibliche Wohl beim Netzwerkfrühstück sorgen die Küchenbienen. Die Organisationsgruppe bereitet die Räumlichkeiten vor. Die Teilnahme ist kostenlos, für den Verzehr wird um eine Spende gebeten. Infos: Gerd Wolter, Tel.: 0160-254 20 60, E-Mail: g.wolter@netzwerk-leopoldshoehe.de

Gruppe „Besser hören“
In vielen Situationen des Alltags gibt es für Schwerhörige oft Probleme. Sei es ein neues Hörgerät oder der Umgang damit.
Rufen Sie mich an oder senden Sie eine E-Mail, wie vereinbaren einen Termin. Infos: Anne Ohletz, Tel.: 05202-84177
E-Mail: a.ohletz@netzwerk-leopoldshoehe.de

Besuch von Ausstellungen
Die Gruppe besucht Ausstellungen der umliegenden Museen je nach Angebot 2 - 4 mal im Jahr, wobei es sich nicht nur um Kunstausstellungen handelt. Infos: Margarete v. Bieberstein, Tel. 05202-84132

Boule-Gruppe
Jeden Montag von April bis Oktober um 15:00 Uhr auf dem „St.-Gaultier-Platz“ (Mehrgenerationenspielplatz) am Heinrich-Lübke-Weg.
Infos: Klaus Hoffmann, Tel.: 05202-956960 5, E-Mail: hoffmannklaubi@t-online.de - Nächste Termine: zur Zeit Winterpause

Digitale Medien
Die Gruppe „Digitale Medien“ trifft sich am Dienstag in einer geraden Kalenderwoche von 9.30 bis 11.30 Uhr im Begegnungszentrum „B-vier“ in Asemissen, Parkstraße 6. Nächste Termine: 05.03.2024
Infos: Harald Poppek, Tel.: 05202-81735, E-Mail: h.poppek@netzwerk-leopoldshoehe.de

Doppelkopfgruppe ++ Neu ++
Die Gruppe trifft sich am 1. und 3. Freitag im Monat von 9.30 Uhr bis ca 12.00 Uhr im „B-vier“. Die nächsten Termine: 01.03., 15.03.2024
Info: Hans-Hermann Wittenbreder, Tel.: 0157-89625226

Erzählcafé im LEO´S, Schulstraße 33, Leopoldshöhe, Infos: Heinz-Detlev Gadow, Tel.: 05202-81321, E-Mail: hdgadow@gmx.de

Gemeinsames Mittagessen
Gemeinsam schmeckt das Essen noch besser - am 4. Donnerstag im Monat. Treffen: 12:00 Uhr im Begegnungszentrum B-vier in Asemissen, Parkstraße 6, Raum „Schweina“, Essen: 12:30 Uhr. Bitte beim Netzwerkfrühstück oder telefonisch bis Montag vor dem Essen anmelden.
Infos: Helga und Christian Erlecke, Tel.: 05208-9581234, E-Mail: christian.erlecke@gmail.com. Termin: z.Zt. kein Termin

Gymnastik-Gruppe „Fit bis ins hohe Alter“
Jeden Montag in den geraden Kalenderwochen (nicht in den Schulferien) um 09:00 Uhr Gymnastik in der Turnhalle des Begegnungszentrums „B-vier“ in Asemissen. Infos: Uschi Apel, Tel. 05202-82097, Die nächsten Termine: 04.03.2024

Handarbeitsgruppe
Die Gruppe trifft sich jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr im „B-vier“
Infos: Ursula Starke, Tel. 0173-2073464

Hilfe beim Einkaufen, Spazierengehen
Älteren oder kranken Damen/Herren wird Hilfe angeboten: wenn sie nicht mehr allein Einkaufen gehen können - Begleitung für einen Spaziergang suchen oder einfach nur mit jemandem reden möchten, weil sie allein sind. Überwinden Sie sich einfach und rufen mich an.
Infos: Giesela Rössler, Tel.: 05202-80897

Kleine handwerkliche Dienste - Hilfe bei Problemen, die ein handwerklich begabter Hausmann lösen kann.
Infos: Bernhard Bathe, Tel. 0151-28149264 und Dieter Eitzen, Tel.: 05202-9239567

Malkreis
Jeden 1. Mittwoch im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr im B-vier‘, Raum Myslakowice in Leopoldshöhe (nicht in den Schulferien).
Infos: Edith Neuhaus, Tel.: 05202-81581, Nächste Termine: 06.03., 03.04.2024

Radfahrkreis
Am 1. und 3. Mittwoch des Monats finden Radtouren in der Umgebung von Leopoldshöhe statt. Wir starten um 15.00 Uhr ab Evenhausen vor Haus Nr. 27. Infos: Klaus Jakusch, Tel.: 05208 8460, E-Mail: k.jakusch@netzwerk-leopoldshoehe.de, Nächste Termine: zur Zeit Winterpause

Schwimmen und Wassergymnastik
Jeden Dienstag in den ungeraden Kalenderwochen im VITASOL in Bad Salzuflen. Treffpunkt um 10:50 Uhr im großen Aktivbecken zur Wassergymnastik. Wenn Sie keine Fahrmöglichkeit haben, rufen Sie bitte Herbert Ruthe, Tel.: 05208-376, an. Nächste Termine: 12.03.2024

Skatgruppe
Jeden Donnerstag von 09:30 (neuer Spielbeginn) bis 12:30 Uhr im BIB, Leopoldshöhe, Bürgermeister-Brinkmann-Weg.
Mitspielerinnen und Mitspieler sind willkommen! Infos: Dieter Grieger, Tel.: 05208-79 97. Nächste Termine: 07.03.2024

Spazierengehen
Treffen: Jeden 1. Freitag im Monat (März bis November) um 14:30 Uhr, Parkplatz Grundschule Asemissen.
Infos: Anne Wernke, Tel.: 05202-81959, Ina Poppek, Tel.: 05202-81735. Nächste Termine: zur Zeit Winterpause

Spielenachmittag
Jeden 3. Donnerstag im Monat um 15:00 Uhr im Kulturtreff am Heimathof, Leopoldshöhe, Zum Heimathof 12. Bringen Sie Ihr Wunschspiel mit: Kartenspiele, Bridge, Canasta, Rommé, Rummikub, Mühle, Dame oder Schach, Tischspiele usw. Wir erklären auch neue Spiele.
Infos: Renate Lissel, Tel.: 05202-2977736, Giesela Stöve, Tel.: 05202-927366. Nächste Termine: 21.03., 18.04.2024

Wandern mit dem Netzwerk
Wir wandern jeden 3. Samstag im Monat von Februar bis Oktober mit Einkehr in eine auf dem Weg liegende Gaststätte.
16.03.2024: Vom Flugplatz Oerlinghausen am südlichen Fuß des Teutoburger Waldes, Treffen: um 13.00 Uhr am Lidl Leopoldshöhe
Infos: Margrit und Klaus Jakusch, Tel.: 05208-8460, E-Mail: k.jakusch@netzwerk-leopoldshoehe.de

Termine aus Leopoldshöhe

Sa. 09.03.2024
Konzert des Feuerwehr-Kreismusikzug
Feuerwehr-Kreismusikzug ein Konzert in der Mensa der Gesamtschule in Leopoldshöhe. Sie sind alle recht herzlich eingeladen. Der Eintritt ist frei.
18:00 Uhr, Aula der Felix-Fechenbach-Gesamtschule
Schulstraße 25, 33818 Leopoldshöhe

Mi. 20.03.2024
Seniorentreff der ev.-ref Kirche
Thema: Frühlingsanfang - Ostern
15:00 Uhr, Gemeindehaus der ev.-ref. Kirche Leopoldshöhe

Fr. 26.04.2024
Kabarett Mindener Stichlinge mit neuem Programm - Schief ist das neue G'rade
In ihrem neuen Programm „Schief ist das neue G`rade" sagen die Stichlinge manches gerade heraus. Was oft schief klingt, versucht das Kabarett-Ensemble mit Witz und Akribie gerade zu rücken. Auf der politischen Bühne scheint ja heutzutage mancherorts Rechts das neue Links zu sein. Und der Klimawandel beschert uns mit Photovoltaik vielleicht die neue Kohle? Auf jenden Fall: Blöd ist das neue Hochbegabt - meinen die Stichlinge. Seit über 57 Jahren findet das Ensemble die passenden Worte, um aktuelles Probleme und Missstände politisch-satirisch zu verpacken.
20:00 Uhr, Felix-Fechenbach-Gesamtschule
Schulstraße 25, 33818 Leopoldshöhe

Di. 30.04.2024
Tanz in den Mai
Eine tolle Party in der Reithalle wartet auf euch, zu der jeder herzlich eingeladen ist.
20:00 Uhr, Reitverein Lützow Schuckenbaum

Veranstaltungen des Heimatverein Leopoldshöhe

Zum Heimathof 14a - 33818 Leopoldshöhe

31. März um 16:00 - 22:00 Uhr
Osterfeuer auf dem Heimathof

20. April um 15:30 - 17:00 Uhr
Besuch bei den Schaflämmern auf dem Heimathof

27. April um 12:00 Uhr
Pickertessen im Backhaus
Anmeldungen bitte unter Tel. 05208-1871 oder Tel. 05232-7744

Leos Kino
Kommunales Kino Leopoldshöhe

jeden 3. Montag im Monat
im LEOs in der Schulstraße 33 um 19.30 Uhr

Montag 18. März 2024
Die Unbeugsamen

Die Pionierinnen der Bonner Republik

Zum Weltfrauentag und zum 75. Geburtstag des Grundgesetzes. Im Mai wird unsere Verfassung 75 Jahre alt – wir feiern schon am 18. März! Und wenn man an das Jahr 1848 denkt, ist das ja auch ein historisches Datum für die Demokratie! Die Geschichte des Grundgesetzes ist auch die Geschichte der Frauen in der Politik. Die haben es aber in den Jahren der Bonner Republik nicht leicht, müssen um Anerkennung und ihre Rechte kämpfen und sich immer wieder glatte Unverschämtheiten anhören. Die Dokumentation „Die Unbeugsamen" porträtiert die Politikerinnen dieser Zeit quer durch die Parteien: von Rita Süssmuth (CDU) und Ingrid Matthäus-Meier (FDP/SPD) bis hin zu Hildegard Hamm-Brücher (FDP) und Waltraud Schoppe (Die Grünen). Was trieb diese Frauen an? Was ist ihr Erfolgsrezept? Was hat sich verändert?
„Die Unbeugsamen" erzählt die westdeutsche Geschichte aus ganz anderer Perspektive. Der perfekte Film zum Weltfrauentag 2024! Wir zeigen ihn gemeinsam mit der Gleichstellungsstelle Leopoldshöhe. Und natürlich sind auch alle aufgeschlossenen Männer willkommen.

Lesung mit Gisela Steinhauer

Der schräge Vogel fängt mehr als den Wurm

Mi. 06.03.2024 um 19:00 Uhr
BIB Leopoldshöhe, Bürgermeister-Brinkmann-Weg 3

Gisela Steinhauer (*1960) ist Journalistin und Moderatorin. Ihr Buch beschreibt den Lebensweg von Menschen, die ihre Flugrichtung geändert haben. Vom U-Boot-Kommandanten, der zum Schamanen wurde, von einer Töpferin, die Touristen durch die Sinai-Wüste führt, vom Balletttänzer der Lebensmittel rettet und viele andere interessante Lebensgeschichten. Auch Hape Kerkeling und Cornelia Funke haben Eingang in das Buch der preisgekrönten Journalistin gefunden. Steinhauer wird diese Menschen und ihre Geschichten in dieser Abendveranstaltung lebendig werden lassen. Diese Veranstaltung findet anlässlich des Internationalen Frauentags statt in Kooperation der Bücherei mit der Gleichstellungsstelle Leopoldshöhe.

„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

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? Verändern sich die Gesten vor dem Hintergrund unterschiedlicher Entstehungszeiten und Aufnahmeorte? Wie ist die Einstellung zum Tod?

So bildet August Sander in eindrucksvollen, Anfang des 20. Jahrhunderts entstandenen Porträts betagte Menschen einer ländlichen Bevölkerungsschicht ab, in denen sich Standesbewusstsein, Lebenserfahrung sowie auch die Lebensbedingungen einer längst vergangenen Epoche spiegeln. Wie ambivalent das Verhältnis unserer Gesellschaft zum Altern sein kann, zeigt ein Bildnis der Künstlerin Cindy Sherman. In ihrem Rollenporträt schlüpft sie in die Haut einer Dame der urbanen höheren Gesellschaft, die Altersspuren durch Make-up, Kleidungsstil und Attitüde sorgsam zu verdecken versucht. Natalya Reznik betont in ihren, an altmeisterliche Gemälde erinnernde Porträts von Frauen höheren Alters gerade deren individuelle Attraktivität. Äußerliche Veränderungen von Menschen und Orten zeigen sich besonders klar in photographischen Langzeitprojekten, in der Ausstellung unter anderem vertreten mit Arbeiten von Andreas Mader, Deanna Dikeman und Christian Borchert. Vor allem in der Familie oder im Freundeskreis gegenüber wiederkehrenden Personen und Situationen kommt man dem Wandel, auch dem Abschied von geliebten Momenten und Menschen, auf die Spur. Wie unterschiedlich sich Lebensumstände im Alter darstellen können, zeigen die Photographien von Larry Sultan, Wilhelm Schürmann und Helga Paris. Während Larry Sultan einen sehr persönlichen Blick auf seine Eltern - und damit auch auf sich selbst -, ihre ökonomischen Möglichen und emotionalen Befindlichkeiten wirft, dokumentiert Helga Paris im Ostberlin der 1980er-Jahre die Lebensumstände in einem Altersheim. Die starke Einwirkung von historischen Ereignissen auf Lebensläufe zeigt das intensive filmische Porträt, das Evi Lemberger und Maria Göckeritz von Irene Eber, die als Kind Deportation und Vertreibung durch die Nationalsozialisten erleiden musste, erstellt haben.

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

- 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.

Sie finden uns im Uni-Hauptgebäude (UHG) im Gebäudeteil M auf der 6. Etage in den Beratungsräumen M6-113, - 115 und 117.

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

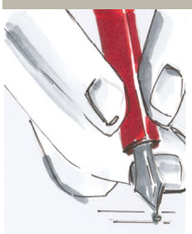
STUDIEREN AB 50

im Sommersemester 2024

Zulassung - Planung Beratung

**Unser Beratungsbüro ist montags bis donnerstags zwischen 10 und 12 Uhr geöffnet.
Sie finden uns in den Räumen M6-113,-115 und -117.**

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



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 Prozess-kosten 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 Vorsor-

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, 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

Mittwoch, 10.04.2024
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, 24.04.2024
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

ge 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 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

Photovoltaik-Versicherungen

Nicht einmal die Hälfte bietet sinnvollen Mindestschutz

Unter 80 Tarifen, mit denen sich Photovoltaik-Anlagen von Privatpersonen umfassend versichern lassen, fand die Stiftung Warentest nur 33 Tarife, die den von ihr definierten Mindestschutz bieten. Üblicherweise muss dieser Schutz über einen Zusatzbaustein zur Wohngebäudeversicherung vereinbart werden. Diese umfassende Absicherung kostet zusätzlich ab 35,00 Euro im Jahr. Eine separate PV-Versicherung gibt es ab 65,00 Euro.

Auch wenn für Schäden an Photovoltaik-Anlagen durch Brände, Hagel oder Schnee meist die Wohngebäudeversicherung aufkommt - eine Photovoltaik-Versicherung sichert zusätzliche Gefahren wie etwa Diebstahl, Bedienungs- und Konstruktionsfehler, Ertragsausfälle sowie Schäden durch Tierbisse ab. Zwar gibt es keine Versicherungspflicht für Solaranlagen. Aber angesichts fünfstelliger Investitionssummen und teils hoher Reparaturkosten im vierstelligen Bereich ist der Versicherungsschutz durchaus sinnvoll.

Um die Photovoltaik-Anlage umfassend zu versichern, gibt es drei Möglichkeiten: In Einzelfällen ist der Schutz bereits in der Wohngebäudeversicherung enthalten, in der Regel wird eine bestehende Wohngebäude-Police um einen entsprechenden Baustein ergänzt oder es wird eine eigenständige Photovoltaik-Versicherung abgeschlossen.

Hinsichtlich der Kosten zeigt der Test: Zusatzbausteine zu einer bestehenden Wohngebäudeversicherung sind meist günstiger als eine separate Versicherung für die Solaranlage. Die Zusatzbausteine zur vorhandenen Versicherung gibt es schon ab 35,00 Euro, eine separate PV-Versicherung mit Finanztest-Mindestschutz kostet 65,00 bis 107,00 Euro jährlich.

Um unnötigen Ärger bei der Schadensabwicklung zu vermeiden, rät Michael Nischalke, Versicherungsexperte der Stiftung Warentest, den Schutz der PV-Anlage nach Möglichkeit in die Wohngebäudeversicherung zu integrieren: „Sind sowohl Haus als auch Solaranlage beschädigt, entfällt eine mögliche Auseinandersetzung mit verschiedenen Versicherern, die sich gegenseitig Verantwortung und Kosten zuschieben.“

In der aktuellen Ausgabe nennt Finanztest von 80 untersuchten Photovoltaik-Versicherungen die 33 Tarife, die den Finanztest-Mindestschutz bieten, zeigt, wie hoch der Mehrbeitrag für eine umfassende Absicherung ist oder was eine separate Versicherung kostet, und nennt maximale Dauer und Höhe der Entschädigungen bei Ertragsausfall.

Der Test Photovoltaik-Versicherungen findet sich in der März-Ausgabe der Zeitschrift Finanztest und unter www.test.de/photovoltaikversicherung.

- PR-Text-

Häusliche Pflege ohne Zeitdruck

Der aktuelle Fachkräftemangel führt leider auch in der häuslichen Pflege oft zu Zeitknappheit in den Kundeneinsätzen. Diese Situation hat sich Home Instead Lippe zum Anlass genommen, um eine Alternative zum bestehenden Pflegekonzept anzubieten.

Die wichtigsten Vorteile für die Kunden:

- Feste verlässliche Einsatzzeiten mit pünktlichen Starts
- Kein Zeitdruck, da Einsatzdauer nach Kundenwunsch
- Feste Einsatzkräfte, die einen Beziehungsaufbau möglich machen

Dem Patienten aus dem Bett helfen, beim Duschen und Anziehen unterstützen, das Bad wiederherrichten, Frühstück zubereiten, die Küche aufräumen, ein Gespräch bei einer Tasse Kaffee führen, den Toilettengang begleiten, anschließend noch zusammen spazieren gehen und Einkäufe tätigen - all dies ist bei den Einsätzen von Home Instead Lippe möglich.

Home Instead Lippe ist in allen Orten im Kreis Lippe im Einsatz und kann als zugelassener Pflege- und Betreuungsdienst über alle Budgets der Pflegekasse abrechnen. Es werden Leistungen in den Bereichen Grundpflege, Alltagsbegleitung, Demenzbetreuung und Hauswirtschaft angeboten. Die gut geschulten Mitarbeiter kommen direkt aus Lippe und wohnen in der Nähe ihrer Kunden. Eine kostenlose Erstberatung findet durch die erfahrene Pflegedienstleitung beim Kunden vor Ort statt.

Kontakt:
Bad Salzuflen - Tel. 05222/9179180
Detmold - Tel. 05231/5680850
www.homeinstead.de

Messe Altenpflege

vom 23. bis 25. April in Essen auf dem Messegelände

Nach der Premiere in 2022 findet die ALTENPFLEGE, die Leitmesse der Pflegebranche, vom 23. bis 25. April erneut in der Ruhrmetropole Essen statt. Über 500 Aussteller zeigen in den Hallen des Essener Messegeländes neueste Produkte, Trends und Dienstleistungen für die stationäre und ambulante Pflege.

Ratgeber Trauer & Trost

Der neue kompetente Wegweiser für Vorsorge und würdiges Gedenken kann in sehr schweren Stunden Hilfe leisten.

Der Wegweiser für Lippe informiert als kompetenter und vertrauenswürdiger Partner Betroffene rund um die gesundheitliche und finanzielle Vorsorge für den Ernstfall sowie das Erbrecht.

www.Trauer-Trost.eu

Als besonderen Service bietet Ihnen Monokel die Zusendung eines Exemplares des Wegweisers an. Bitte schicken Sie einen selbstadressierten und mit 1,60 Euro frankierten DIN C5 Rückumschlag an:

Magazin Monokel · Nachtigallenweg 2 · 33818 Leopoldshöhe

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

Grundlagen der EDV für Senior:innen

in Kleingruppen in Detmold

Dieses Kleingruppen-Seminar ist für Senioren die die Computer-Grundlagen erlernen möchten. Anhand praktischer Übungen werden die Bedienung eines Computers und den Umgang mit einem Windows-Betriebssystem kennenlernen. Eine kurze Vorstellung des Internets, eines Textverarbeitungssystems und eines Tabellenkalkulationsprogrammes runden das Seminar ab. Ein Seminar für neugierige Menschen, die in entspannter Atmosphäre ausprobieren wollen, was man mit dem PC alles machen kann.

Termin: 18.04. - 02.05.2024
Kurs Nr. 241-D5225 - Zeit: 09:15 - 12:30 Uhr
Ort: Krumme Str. 20, Detmold, VHS, Studio
Dauer: 3 x, Gruppe: 4 - 6 Personen, Kursgebühr: 107,60 Euro

Kleingruppen EDV-Kursen bei der vhs Detmold-Lemgo
Manche Themengebiete interessieren nur eine bestimmte Zielgruppe - diese aber dafür „brennend". Oft erfordern diese Themen auch ein intensiveres Eingehen auf bestimmte Problemstellungen. Hierfür gibt es die EDV-Kleingruppen-Kurse. Diese sind auf sechs Teilnehmende begrenzt - was sich natürlich im Preis niederschlägt.

Tablet-Seminar Android

Tablet-Computer sind durch ihre Mobilität den PCs oder Notebooks in vielen Dingen überlegen. Aber selbst erfahrene Computer-Nutzer:innen müssen umdenken, wenn sie das erste Mal einen Tablet-PC in der Hand haben. Wo verstecken sich die wichtigen Einstellungen und welche Apps sollten Sie haben? Im Seminar können Sie direkt mit Ihren eigenen Android Geräten (Bitte mitbringen!) arbeiten und die Einstellungen nachvollziehen.

Termin: Sa., 09.03.2024
Kursnr. 241-D5402 - Zeit: 12:30 - 14:45 Uhr
Ort: Detmold, Bielefelder Str. 1, Raum OG 2.23
Dauer: 2 x, Kursgebühr: 43,80 Euro

Anmeldung über VHS Detmold-Lemgo unter
Tel. 05231-977-80 10 - www.vhs-detmold-lemgo.de

Computerkurse für Senioren

PC-Aufbaukurs für Senioren

Nach einer kurzen Wiederholung der Inhalte des Basiskurses werden die Geheimnisse des „Windows Explorers" gelüftet: Sie erstellen und ändern Ordner, speichern, verschieben und kopieren Dateien. Sie erfahren auch, wie Sie Fotos von Ihrer Digitalkamera auf den PC oder einen USB-Stick übertragen. Abschließend erstellen Sie Schritt für Schritt in Word eine Tabelle und legen Nummerierungen und Aufzählungen an. Teilnehmerzahl mindestens 6 aber maximal 15 Personen. Voraussetzung: Grundkenntnisse in der PC-Bedienung.

Termin: 12.04. - 03.05.2024
Kurs Nr. 232.1 - Uhrzeit 09:00 - 12:00 Uhr - Ort: Bad Salzuflen
Dauer: 16 Unterrichtseinheiten - Anmeldung bis 06.04.2024
Gebühr: 69,00 Euro

Informationen und Anmeldung bei: VIVa.OWL e.V. Bad Salzuflen
Tel. 05222-707333 - E-Mail: info@vivaowl.de

Senioren entdecken den Computer

Teil 3 ab 10.04.2024

Das Internet öffnet uns das Tor zur Welt! Wenn Sie wissen wollen, wie Sie selbst diese Reise antreten können, bietet Ihnen der Kurs die Gelegenheit dazu. Lernen Sie den Umgang mit Suchmaschinen kennen, erfahren Sie, wie Sie gezielt Informationen bekommen können und finden Sie interessante Web-Seiten aus unserer Region. Vielleicht möchten Sie auch mal eine E-Mail versenden oder ein Foto verschicken? Es ist ganz einfach! Nach diesem Kurs haben Sie die Scheu vor dem Internet verloren und den Spaß daran entdeckt. Zusätzlich werden wir uns mit dem Thema „Sicherheit im Internet" beschäftigen.
Voraussetzung: erste Erfahrungen im Umgang mit einem PC.

Termin: Mi., 10.04. - 08.05.2024
Kurs Nr. B5540LA - Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr
Ort: Lange Str. 124, Lage, Technikum, EDV-Raum
Dauer: 4 x, Leitung: Ilka Maydorn
Gebühr: 85,00 Euro

Smartphone-Club Android

Dieser Smartphone-Club ist ein offenes Angebot für Nutzer von Android-Smartphones, die bereits unsere Kurse besucht haben oder selbst schon erste Erfahrungen mit ihrem Smartphone sammeln konnten. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit anderen auszutauschen, lernen Sie neue Apps kennen und lassen Sie sich bei ihren individuellen Problemen helfen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (mit Ladegerät) zum Unterricht mit.

Termin: Di. 05.03.2024
Kurs Nr. B5442LA - Zeit: 09:30 - 11:00 Uhr
Kursgebühr: 9,20 Euro - Anmeldung bis 27.02.24
Ort: Technikum, EDV-Raum Lange Str. 124 32791 Lage

Termin: Di. 02.04.2024
Kurs Nr. B5444LA - Zeit 09:30 - 11:00 Uhr
Kursgebühr: 9,20 Euro - Anmeldung bis 02.04.24
Ort: Technikum, EDV-Raum Lange Str. 124 32791 Lage

Smartphone-Seminar Android

Teil 2

Wer mit seinem Android Smartphone schon einmal telefoniert, fotografiert und eine E-Mail verschickt oder eines unserer Grundlagenseminare besucht hat, ist in diesen Seminaren richtig. Wir steigen tiefer ein in die Einstellungen, Tricks und Kniffe, die Ihr Smartphone zum täglichen Begleiter in Beruf und Freizeit machen. Die Sicherheit Ihres Smartphones steht ebenso auf dem Themenplan der Seminare, wie das Surfen im Internet, sowie das Herunterladen und die Nutzung von Apps. Das Seminar richtet sich an Besitzer eines Smartphone mit Android-Betriebssystem. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (mit Ladegerät) zum Unterricht mit. Mindestens 4 Teilnehmende.
Anmeldung bis 23.04.2024

Termin: 30.04. - 14.05.2024
Kurs Nr. B5423LA - Zeit: 15:00 - 17:30 Uhr, Dauer: 2 x
Ort: Technikum, EDV-Raum, Lange Str. 124, 32791 Lage
Gebühr: 37,50 Euro, Leitung: Maximilian Sieveke

Anmeldung über VHS Lippe-West
Telefon 05232-9550-0 · E-Mail: info@vhs-lw.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

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“

Treffpunkt Diabetiker - Bad Salzuflen

Termine für die Diabetikertreffen in Bad Salzuflen:

Diabetikertreffen

jeden 4. Mittwoch im Monat von 15:00 - 17:00 Uhr
im Ratskeller, Am Markt 26, Bad Salzuflen

Auskünfte erhalten Interessenten bei Hildegard Knipping

Tel. 05222-239 00 90
Leiterin der Selbsthilfegruppe oder
bei der Brandes`sche Apotheke
Am Markt 38 in Bad Salzuflen
Tel. 05222-59 442

„Treffpunkt Diabetiker“ Bad Salzuflen SHG

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

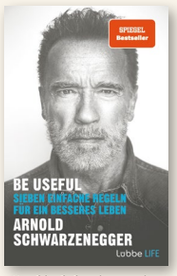
*Monika Maron - **Das Haus***
Verlag: Hoffman und Campe, 240 Seiten
Preis: 25,00 Euro, ISBN: 978-3-455-01642-0

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

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.