

Nr. 172 · 29. Jahrgang - April/Mai 2024
Ausgabe Bielefeld - Zum Mitnehmen -

Monokel

Das Magazin für ein aktives Leben



Foto: Blumenbüro Holland

Themen,
Informationen
und Termine
für die Generation
55plus

Großes Frühlingserwachen


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,

endlich Frühling! Wir können die ersten warmen Sonnenstrahlen bei einem Spaziergang oder auf der Bank im Park genießen. Die Natur verwandelt sich in ein buntes Farbenmeer: Tulpen, Narzissen, Krokusse und Hornveilchen zeigen sich und wir blühen mit auf. All das macht gute Laune.

Jetzt ist die beste Zeit, Platz für Neues zu machen. Schränke, Schubladen, Dachböden, Keller und Garage sind Orte, an denen man Sachen lagern kann. Vielleicht können wir sie unter gewissen Umständen noch einmal brauchen. Die Erfahrung besagt, je mehr Platz wir haben, desto mehr tendieren wir zum Ansammeln. Was würden wir von all dem wirklich vermissen? Kann das weg? Wir haben ein paar Tipps für Sie, die helfen können, konsequent zu entrümpeln.

Bei allen Herausforderungen, die es im Moment gibt, ist es besonders wichtig, dass wir optimistisch bleiben und unsere eigene Gesundheit bewahren. Wir hoffen, dass Sie unsere vielfältigen Themen motivieren, sich gut um Ihr Wohlbefinden zu kümmern. Lassen Sie sich inspirieren von unserer neuen Ausgabe des Magazins Monokel Bielefeld. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Entdecken. Genießen Sie den herrlichen Frühling!

Brigitte Sdun
Chefredakteurin

und das gesamte Redaktionsteam



09

03 Seniorenrat

Begegnung statt Vereinsamung

04 - 05 Was ist los in Bielefeld?
capella hospitalis, 7. Kammerkonzert, Holon Trio, Verein Lebendiger Ostmarkt lädt zur Grundgesetz-Geburtstagsfeier

06 - 08 Aus den Stadtteilen

Offene Senior:innenarbeit Brackwede, Termine der Mobilen Seniorenarbeit Dornberg, Leinen Los, Erzählcafé, Senioren Initiative Bielefeld, u.a.

09 Gemeinschaft

Das Rasencafé lädt ein!, Sprechstunde des Alltags- und Formularlotsen

10 Schenken und Vererben

Vertrag Ihr Euch noch oder habt Ihr schon geerbt?

11 Aus den Stadtteilen

Bücherschrank in Jöllenneck, Einladung in den Aktiv-Punkt

12 Treffpunkt

Generationen Treff Bielefeld, Treffen der Briefmarken-Sammellergemeinschaft, Leben in Heepen - geistig fit

13 Aufräumen

Kann das weg? Weniger ist mehr!

14 Demenz

Der Arbeitskreis Demenz lädt ein, Festhalten und Loslassen

15 Gemeinschaft

Termine Pink Ladies, Senioren Koch Clubs

16 - 17 Selbsthilfegruppen

Diabetikergesprächskreis, Prostata Selbsthilfegruppe Bielefeld, Wissenswertes zum Blutdruck, Hilfe für pflegende Angehörige und von Demenzerkrankten

18 Gesund & Fit

Übungen für zu Hause

19 Aus Bielefeld

Huhn Molli entdeckt die Welt

20 Literatur

Als ich einmal den Osterhasen überraschte, April, April, u.a.

21 Bücherecke

22 - 23 Ausflugsziele

Meeresbrise mitten in Deutschland?, DRK Zentrum Rüggesiek, Spargelgenuss aus der Region, Bielefelds Straße „Am langen Kampe“, Schiff ahoi - Entspannen Sie auf der Weser

24 Frühlingserwachen

Frühlingserwachen für Körper und Geist



07



22

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, Rainer Clayton, Monika Gebhart, Ulrike Ksol, Beate Koeppel, Brigitte Sdun, Petra Tödheide

Layout & Anzeigen:

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

Druck:

Bruns Druckwelt, Minden

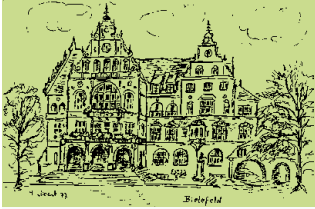
Titelfoto:

Blumenbüro Holland

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

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

**Die nächste Ausgabe
Monokel Bielefeld erscheint
am: 07. Juni 2024**



Seniorenrat der Stadt Bielefeld

Aktionen - Informationen - Berichte



Begegnung statt Vereinsamung

Sicherlich erinnern auch Sie sich an Situationen, in denen Sie sich einsam fühlten. Erfahrungsgemäß vergeht dieses Gefühl schnell wieder bei Begegnungen mit anderen Menschen oder durch Aktivitäten.

Allerdings: aus einer Veröffentlichung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend geht hervor, dass im Sommer 2020 der Anteil einsamer Menschen im Alter von 46 bis 90 Jahren bei knapp 14 Prozent und damit 1,5-mal höher als in den Befragungsjahren 2014 und 2017 lag.

Um Einsamkeitsgefühle zu vermeiden, ist es hilfreich, die Verbundenheit im Lebensumfeld zu stärken, z.B.: Nachbarschaftskontakte, gegenseitige Unterstützung, regelmäßige Begegnungen, sei es beim Sport, beim Einkauf oder beim Kaffeetrinken. Vereinsamungstendenzen können auf diese Weise aufgefangen und vermieden werden. Es fördert das Selbstbewusstsein, wenn eigene Ressourcen zugunsten eines stärkenden Miteinanders eingebracht werden. Eine rechtzeitige, gute Vernetzung erhöht die Chance auch bei Hilfebedarf langfristig im vertrauten Umfeld leben zu können und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Der Seniorenrat der Stadt Bielefeld unterstützt die Entwicklung von Vernetzungen in den Quartieren im Sinn einer altersfreundlichen und gesunden Stadt.

Einige Beispiele: im Kontakt mit Vertreter:innen der Bielefelder Kultureinrichtungen arbeitet der Arbeitskreis *Kultur, Weiterbildung und Sport* daran, mehr Kulturangebote in die Stadtteile zu bringen. An der Fortsetzung des Angebots „wir gehen spazieren“ in mehreren Stadtteilen war dieser Arbeitskreis maßgeblich beteiligt.

Virtuelle Orte können für Menschen mit eingeschränkter Mobilität sehr hilfreich sein, um den Kontakt mit anderen Menschen aufrechtzuerhalten. Hier ist der Arbeitskreis Digitalisierung aktiv. Eine Informationsveranstaltung zu diesem Thema fand bereits statt.

Die digitalen Entwicklungen im kommunalen Bereich werden aufmerksam begleitet. So ist gewährleistet, dass der Zugang zur virtuellen Welt auch für uns Ältere erreichbar und verständlich ist. Damit Menschen ohne Kenntnis dieser Technologie Hilfen erhalten können, beispielsweise bei der Buchung von Praxis- oder Kulturterminen, arbeiten Mitglieder des Seniorenrates in entsprechenden Projekten mit.



Hier noch zwei Veranstaltungstipps zum Thema:

Am **31.05.2024** ist der „**Tag der Nachbarschaft**“. Rund um diesen Termin werden Veranstaltungen angeboten. Dieses ist eine Möglichkeit, sich zu begegnen, ins Gespräch zu kommen und einen freundlichen Kontakt mit den Nachbarn aufzunehmen.

Eine „**Aktionswoche gegen Einsamkeit**“ findet vom **17.06. bis 23.06.2024** in Bielefeld statt. In dieser Woche wird es viele interessante Aktionen, Vorträge und sonstige Veranstaltungen geben.

Es lohnt sich auch hier aufmerksam die entsprechenden Veröffentlichungen zu verfolgen.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Monika Gebhart
Stellvertretende Vorsitzende des Seniorenrates

ohrginal[®]
hörakustik | rita zeuner

- kostenloser Hörtest
- kostenlose Ausprobe von Hörgeräten
- neueste Mess- und Anpassmethoden

Ab
22.02.2024
auch in
Werther

**Vereinbaren Sie jetzt Ihren
kostenlosen
Beratungstermin!**



ohrginal hörakustik rita zeuner

Vilsendorfer Str. 4 | 33739 Bielefeld | ☎ 05206/9988762
Engerstraße 50 | 33824 Werther | ☎ 05203/9189880

✉ info@ohrginal.de | 🌐 www.ohrginal.de | 📞 Ohrginal Hörakustik



Weil's um mehr als Geld geht.

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

www.sparkasse-bielefeld.de



Sparkasse
Bielefeld



Plakette fällig?



Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 8.00-17.00 Uhr, Sa. 9.00-12.00 Uhr

Im Drewer Esch 28, 33613 Bielefeld

Fon: 05 21 / 98 91 92 70

www.pg-zentrum.de

Als GTÜ-Vertragspartner bieten wir:

- > Amtliche Hauptuntersuchung (HU) gemäß §29 StVZO
- > Änderungsabnahmen gemäß § 19.3 StVZO
- > Untersuchung Motormanagement Abgas (UMA)

Als Sachverständige bieten wir:

- > Schadengutachten
- > Fahrzeugbewertungen
- > Gebrauchtwagen-Siegel

capella hospitalis

am Städtischen Klinikum Bielefeld Mitte



April

So. 07.04. Klangwerkstatt

11:00 Uhr, Leitung: Ekkehard Voigt

So. 07.04. Klang und Poesie: Saxophon-Konzert

18:00 Uhr

Natalia Stuphorn: Saxophon, Sinaida Krez: Klavier, Cembalo

Mo. 08.04. Lebenskunst, Lebensthemen kreativ gestalten

12:00 Uhr, Leitung: Andrea Karle, Anmeldung: a.karle@aol.de

Mo.08.04. Jour fixe Cooperativa Neue Musik

20:00 Uhr

Sebastian Gürtler: Einblicke in sein kompositorisches Schaffen

Di. 09.04. Seelenlieder - offenes Singangebot

20:00 Uhr, Leitung: Christina Gürtler

Fr. 12.04. Achtsames Gespräch - Offener Gesprächsaustausch

18:30 Uhr, Leitung: Thorsten Sureck, Janna Miller

Anmeldung: kontakt@menschenstaerken.eu

Mo. 15.04. Lebenskunst, Lebensthemen kreativ gestalten

12:00 Uhr, Leitung: Andrea Karle, Anmeldung: a.karle@aol.de

Mo. 22.04. Lebenskunst, Lebensthemen kreativ gestalten

12:00 Uhr, Leitung: Andrea Karle, Anmeldung: a.karle@aol.de

Di. 23.04. Seelenlieder - offenes Singangebot

20:00 Uhr, Leitung: Rose Rambatz

Do. 25.04. Vokalimprovisation für Improviser mit Erfahrung

18:30 Uhr, Offener Übungsabend - Einsteiger nach Absprache

Leitung: S.M. Kunzmann, Anmeld. dein-herzensgesang@web.de

So. 28.04. Klang und Poesie: capricci in musica

18:00 Uhr, Ensemble Wonder Woods

Blockflötenmusik 14. - 17. Jahrhundert für Herz und Seele

Sebastian Kausch: Blockflöte, Cembalo

Boglarika Baykov: Blockflöte, Julian Schmitz: Blockflöte

Mo. 29.04. Lebenskunst, Lebensthemen kreativ gestalten

12:00 Uhr, Leitung: Andrea Karle; Anmeldung: a.karle@aol.de

capella hospitalis

Teutoburger Str. 50 - 33604 Bielefeld

Dienstag, 09. April, 19:00 Uhr

Literatur im Museum. Lesung von Seyda Kurt

Kooperation der Buchhandlung mondo, des Buchladens Eulenspiegel und des Historischen Museums.

Vorverkauf in den Buchhandlungen. Eintritt: 10,00 Euro

Donnerstag, 18. April, 19:00 Uhr

„Böse Orte“ in Bielefeld?

Ein Vortrag von Dr. Hans-Jörg Kühne. In Kooperation mit den

Jüdischen Kulturtagen Bielefeld. Eintritt: 5,00 Euro

Mit Anmeldung unter 0521-51-3635

Samstag, 27. April, 18:00 - 01:00 Uhr

Nachtansichten: Die große Museums-Geburtstagsparty!

Historisches Museum

Ravensberger Park 2, 33607 Bielefeld, Tel.: 0521-51-3635

Öffnungszeiten: Di - Fr 10:00 - 17:00 Uhr, Sa/So 11:00 - 18:00 Uhr

Brahms zwei

7. Symphoniekonzert

Richard Strauss Symphonische Dichtung Don Juan
Wolfgang A. Mozart Flötenkonzert Nr. 1 G-Dur KV 313
Johannes Brahms Symphonie Nr. 2 D-Dur op. 73

Mit Daniel Huppert steht der zweite der drei GMD-Kandidaten am Pult der Bielefelder Philharmoniker. Und serviert zu Mozarts Flötenkonzert mit Maximilian Randlinger und Brahms' lieblicher zweiter Symphonie als Auftakt Richard Strauss' feurige Symphonische Dichtung Don Juan. Mit Bielefelder Philharmoniker.

Rudolf-Oetker-Halle, Großer Saal

Fr. 19.04. um 20:00 Uhr

So. 21.04. um 11:00 Uhr

Holon Trio

Noctune

Sa. 20. April 2024 um 22:00 Uhr

Rudolf-Oetker-Halle - Foyer

Das Wort „Holon“ kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet „das Teil eines Ganzen Seiende“ - was die stilistische Vielfältigkeit des gleichnamigen akustischen Klaviertrios bereits andeutet. Die Musiker vereinbaren diverse musikalische Welten miteinander und bestechen durch einen jazzig-futuristischen Sound.



Trio in Trance

7. Kammerkonzert

Mo. 15.04. um 20:00 Uhr

Rudolf-Oetker-Halle, Kleiner Saal

Trio in Trance heißt die neue Komposition Fabian Hausers für sein Trio Tastenwind - das einmal mehr erfolgreich auf Schatzsuche war, um Perlen des raren Flöte-Klarinette-Klavier-Kosmos' zu präsentieren.

Darunter Werke von C. Ph. E. Bach, Strawinsky, Villa-Lobos und Saint-Saëns, aber auch Abenteuer wie Half of Me von Miguel del Aguila oder A Night in Greenwich von Mike Mower.

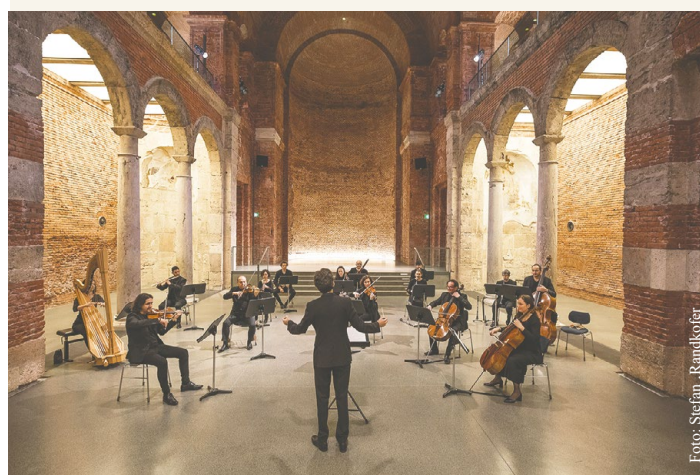


Foto: Stefan Randkofer

Verein Lebendiger Ostmarkt lädt zur Grundgesetz-Geburtstagsfeier

Am 26. Mai Demokratie feiern - 75 Jahre Grundgesetz - Demokratieförderung im lebendigen Stadtteil am Ostmarkt

Am 23. Mai 2024 blicken wir in der Bundesrepublik Deutschland auf 75 Jahre Grundgesetz als Grundlage für ein offenes Zusammenleben und demokratische Austausch- und Willensbildungsprozesse zurück. Dies will die Nachbarschaft des Stadtteils mit den Anwohner:innen rund um den Bielefelder Ostmarkt mit einer „Geburtstagsfeier - 75 Jahre Grundgesetz“ - umsetzen. Mit einem nachbarschaftlichen Zusammenkommen und gemeinschaftlichem Frühstück auf dem Ostmarkt soll auf die Bedeutung von demokratisch-geprägtem Zusammenleben und die Zentralität der Sicherung unserer Demokratie hingewiesen werden.

Die Anwohner:innen sorgen für den Rahmen des Frühstücks, bringen Tische und Stühle sowie Frühstücksutensilien und -speisen für

den gemeinsamen Verzehr mit. Zusammen mit Kooperationspartnern organisiert der „Verein lebendiger Ostmarkt e.V.“ ein kulturelles Rahmenprogramm zum Anlass des 75-jährigen Geburtstages des Grundgesetzes. Alle Anwohner:innen rund um den Ostmarkt und interessierte Bielefelder:innen sind herzlich eingeladen.

26. Mai 2024 von 11.00 - 16.00 Uhr

Jakobuskirchplatz/Ostmarkt

weitere Informationen:

Wolfgang Scheda Vorsitzender
des Vereins „Lebendiger Ostmarkt“

E-Mail: aktionen.ostmarkt@gmail.com



Offene Senior:innenarbeit

Kirchweg 10 · 33647 Bielefeld Brackwede

Dienstag 09.04.2024 - 15:00 Uhr - Café-Klön

Betreuungsverfügung - Gesetzliche Betreuung

Referentin: Britta Wehmeier-Nowara - Betreuungsstelle Stadt BI
Es gibt einen Fahrdienst auf Anfrage.

Dienstag 16.04.2024 - 15:00 Uhr - Café-Klön

Palliative Versorgung zu Hause

Referentin: Sabine Kroll (Hospizdienst im Bielefelder Süden)
Gemeindehaus Bartholomäus

Dienstag, 30.04.24 - Wir feiern gemeinsam in den Mai

Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Dienstag, 07.05.24 - 15:00 Uhr - Café-Klön

Ausflug mit dem Bulli

Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Dienstag, 14.05.24 - 15:00 Uhr - Café-Klön: Der Augenblick

Texte und Impressionen - Referentin: B. Platzbecker

Dienstag, 21.05.24 - 15:00 Uhr - Café-Klön: Immanuel Kant

Lebenswerk und Biographie - Referentin: Waltraud Gödel

Dienstag, 28.05.24 - 15:00 Uhr - Café-Klön

Bildervortrag: Venedig - Referent: Ekkehard Strauss

Bei allen Veranstaltungen wird um Anmeldung unter Telefon 0521-9 42 39-217 gebeten.

Termine der Mobilen Seniorenarbeit Dornberg

Veranstaltungen und Termine im April und Mai

Mo. 08.04. Kultur am Nachmittag - Lesung und Musik

Hiltrud Böcker-Lönnendonker liest aus ihrem Buch über die Bielefelder Sopranistin Sophie Crüwell (*1826)

16:00 Uhr, Stadtteilbibliothek im Bürgerzentrum Dornberg

Tablet-Kurs für Einsteiger*innen - Keine Angst vorm Tablet

Mo. 22.04., 29.04., 06.05., 13.05. von 15:00 - 16.30 Uhr

Bürgerzentrum Dornberg 1. Etage, 4 - 6 Teilnehmer*innen,
Teilnahmegebühr: 20,00 Euro, ein Tablet kann gestellt werden

Erzählcafé Dornberg

Mo. 15.04. und 27.05. um 15:00 Uhr, Bürgerzentrum Dornberg

Erzählcafé am Vormittag

Do. 25.04. und 23.05. um 11:00 Uhr, Wohncafé Dahlemer Str. 28

Vortrag und Gespräch: Für mich (vor)sorgen.

Eine Einführung in das Thema rechtliche Betreuung.

Di. 30.04., 15:00 - 16:30 Uhr, Bürgerzentrum Dornberg

Sprechstunde zu Fragen rund ums Alter(n)

Di. 09:00 - 11.30 Uhr (außer in den Schulferien)

im Bürgerzentrum Dornberg, im kleinen Raum 1. Etage

Mehr Informationen und Anmeldung: Tel. 0521-988 92 781

Email: mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.de

Gemeinsam für ein lebenswertes Bielefeld



Kostenlose Beratung zur moBiel YOU App

Von der Registrierung bis hin zum
Ticketkauf – wir zeigen, wie es geht!

Jeden 1. Mittwoch im Monat
Kundenzentrum Jahnplatz Nr. 5
15:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldung per E-Mail an JP5@stadtwerke-bielefeld.de



„Leinen los“

Frühjahrskonzert des Shantychores MK Bielefeld
Sa. 13. April und So. 14. April 2024

Mit seinem traditionellen Frühjahrskonzert „Lieder von See“ will der Shanty-Chor MK Bielefeld unter der Leitung von Beata Nickel auch in diesem Jahr wieder seine Fans und jene, die es noch werden wollen, mit schwungvollen seemännischen Songs unterhalten und begeistern.

Damit startet der Chor in sein Konzertjahr 2024:
Sa. 13.04.2024 und So. 14.04.2024 - jeweils 17:00 Uhr
Rudolf-Steiner-Schule, An der Propstei, Bielefeld-Schildesche

Karten zum Preis von 18,- Euro gibt es in den Vorverkaufsstellen und an der Abendkasse. Außerdem jeden Sonntag von 11:00 - 13:00 Uhr, sowie jeden Montag (Probenabend) ab 18:00 Uhr im Marinenheim, Huchzermeierstraße 9, 33611 Bielefeld.

Bestellungen im Internet unter www.shanty-chor-bielefeld.de



Angehörigen-Gesprächskreis Demenz

Das Evangelische Krankenhaus Bethel (EvKB) bietet ab dem 10. April an jedem zweiten Mittwoch im Monat von 17:30 bis 18:30 Uhr im Johannesstift, Schildescher Straße 99, einen Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz an. Die Gruppe bietet Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch, um Informationen zu erhalten und emotionale Unterstützung in diesen herausfordernden Situationen zu finden.

Um Anmeldung wird gebeten:
EvKB, Michelle Stipp, Tel.: 0151 70301851

Senioren Initiative Bielefeld bietet an:

Treffen im Bültmannshof
am 11. April und am 02. Mai 2024 um 14:30 Uhr zum gemeinsamen Kaffeetrinken.

Eine Fahrt ins Blaue
gibt es am 20. April am 22. Juni 2024 eine weitere Tagesfahrt.

Spreewaldfahrt
Und vom 26. bis 30. Mai 2024 fahren wir in den Spreewald, eine begleitete Reise.

Weitere Informationen und Anmeldung bei:
Marita Kleimann Tel: 0521-93 84 84 48 bitte auf den AB sprechen



Deine Diakonie

Machen auch Sie sich auf den Weg ins

Erzählcafé

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

ab 14.30 Uhr Kaffee-Klön - 15.00 Uhr Vortrag

April 2024

- 08.04.2024 **Ich komme aus dem Senegal und mache gerade die Ausbildung zur Lokführerin / Sokhna Ba** (im Rahmen der Wochen gegen Rassismus)
- 15.04.2024 **Hausnotruf Inkontakt / Service Wohnen** Birgit Hoffmann
- 12.04.2024 **Warum ich mich weder als Mann noch als Frau fühle** Felix Konstantin Michaelis (Bielefelder Wochen gegen Rassismus)
- 29.04.2024 **Nierentisch und Perlonstrümpfe - Eine Zeitreise in die Lebenswelt der Frauen in der Adenauer-Ära** Anke Elisabeth Zander

Mai 2024

- 06.05.2024 **Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung?** Marco Möller
- 13.05.2024 **Nowogod** Ulrich Eckert
- 27.05.2024 **Was in der JVA gegen Rassismus getan wird** Alina Wigge (Bielefelder Wochen gegen Rassismus)

Ort: Bartholomäus-Gemeindehaus – Brackwede

Kirchweg 10, 33647 Bielefeld
Haltestelle Brackwede Kirche, Gemeindehaus-Eingang am Kirchplatz hinter der Kirche


Hauspflegeverein
seit 1959



Pflege und Betreuung zu Hause

- ✓ selbstbestimmt
- ✓ vielfältig
- ✓ individuell ... zum Wohlfühlen!

Wir sind für Sie da:

Mitglied im:

 DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

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

AWO TOURS - Reisen im Frühjahr/Sommer 2024!

Wilhelmshaven 09.06. - 17.06.2024

Inselhopping Nordsee 23.06. - 27.06.2024

Oberstdorf 06.07. - 16.07.2024

Baltrum 17.07. - 25.07.2024 und viele mehr!

Gehen Sie mit uns auf Reisen!

Haben wir auch Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich sehr gerne.



AWO-TOURS
www.awo-tours.de

AWO Kreisverband Bielefeld e.V.
Mercatorstr. 10 · 33602 Bielefeld
Ansprechpartnerin: Tanja Hümpel
Telefon: 0521-52089-13

-PR-Text-

AWO-Tours - Senioren*innen genießen Reisen im Frühjahr/Sommer

Den Urlaub in Gesellschaft verbringen ist das Motto jeder Fahrt. Im Frühling und im Sommer stehen wieder viele Ziele zur Auswahl.

Die ersten Sonnenstrahlen am Wasser genießen und auftanken. Graal Müritz vom 14.04. bis 26.04.2024, Fehmarn vom 23.04. bis 02.05.2024, Büsum vom 07.05. bis 17.05.2024, Oberstdorf vom 06.07. bis 16.07.2024 sowie Bad Wildungen vom 16.07. bis 30.07.2024.

Ein Inselhopping vom 23.06. bis 27.06.2024 in Ostfriesland steht auch an und lädt ein, einen kleinen Eindruck der ostfriesischen Inseln zu bekommen.

Ehrenamtliche Reisebegleitungen sind von Anfang bis zum Ende der Reise mit dabei. Sie sorgen in Notfällen für Hilfe und informieren Angehörige bei Notwendigkeit.

Viele Aktivitäten werden von den Reisebegleitungen gestaltet, damit jede Reise ein Erlebnis wird und zuhause noch lange über die Reise berichtet wird und die Erinnerung daran lebt.

Reisekataloge und detaillierte Informationen zu allen Reisezielen sind erhältlich bei AWO Tours
Telefon 0521-52 089-13 (Frau Hümpel)

Leineweber- Apotheke



Inh. Peter Mohnke

am EKZ in der Schweriner Straße 4
33605 Bielefeld · Tel. 0521-29 74 07

jeden Donnerstag
von 10 bis 18 Uhr **20% Rabatt**
auf alle Artikel ohne Rezept (außer Sonderangebote)



Die Teutoburger Apotheke bleibt wegen dem Umbau des EKZ vorläufig noch geschlossen!
Bitte wenden Sie sich in dieser Zeit an die Leineweber-Apotheke.

Wie wird Tagespflege finanziell unterstützt?

Wissenswertes zum Angebot der Tagespflege in der Wilbrandstr. 19a

Je nach Pflegegrad gibt es für die Inanspruchnahme von Tagespflege finanzielle Unterstützung: Für Menschen mit einem Pflegegrad von mindestens 2 ist die Tagespflege eine Leistung der Pflegeversicherung, die Sie zusätzlich und unabhängig von anderen Angeboten nutzen können. Das Pflegegeld und das Budget für ambulante Leistungen (z.B. durch einen Pflegedienst) werden dadurch nicht gekürzt. Zusätzlich kann auch der Entlastungsbetrag von 125,00 Euro/monatlich für die Tagespflege genutzt werden. Weitere detaillierte Beratung zur Finanzierung erhalten Sie bei den Mitarbeiterinnen der Tagespflege in der Wilbrandstr. 19a.

Ziel der Tagespflege ist es, ältere Menschen tagsüber zu betreuen, um ihnen damit zu ermöglichen, trotz Pflegebedürftigkeit in ihrem gewohnten Umfeld wohnen bleiben zu können. Das fünfköpfige Team - bestehend aus Pflegekräften und Pädagoginnen - leistet diese Arbeit für maximal 12 Tagesgäste und will damit auch die Angehörigen bei der Pflege entlasten, unterstützen und fachkompetent beraten.

Der Tagesablauf: Die Besucher*innen des Tageshauses in der Wilbrandstr. 19a werden montags bis freitags mit einem Fahrdienst abgeholt bzw. von Angehörigen gebracht. Sind um 9.00 Uhr alle Tagesgäste eingetroffen wird gemeinsam gefrühstückt. Anschließend stehen in der Morgenrunde Singen, Erzählen, Spaziergänge, Körper- und Sinneserfahrungen auf dem Programm. Nach dem Mittagessen können sich die Tageshausbesucher*innen in einem der Ruheräume erholen. Mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken geht der Tag gegen 16.00 Uhr zu Ende.

Sie erreichen die Mitarbeiterinnen unter der Telefonnummer **0521-286055** oder im Internet unter www.tageshaus-bielefeld.de.

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



*... am Leben teilnehmen
in der gerontopsychiatrischen
Tagespflege Wilbrandstraße*

• Zuhause in gewohnter Umgebung leben • Tagsüber gut betreut und versorgt sein • Eine Entlastung für die Angehörigen
Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne!

(0521) 28 60 55
www.tageshaus-bielefeld.de



Das Tageshaus
Selbstbestimmt • Leben im Alter

Das Rasencafé lädt ein!

Feier der Gemeinschaft und Kulinarik am So. 26. Mai 2024 im Stadtpark Brackwede

Ein Ereignis der besonderen Art erwartet die Bewohnerinnen und Bewohner von Brackwede: Das beliebte Rasencafé kehrt zurück und verspricht einen unvergesslichen Nachmittag im Stadtpark. Organisiert von den engagierten Mitgliedern des Runden Tisches in Brackwede, steht das Event ganz im Zeichen von Gemeinschaft, Genuss und Unterhaltung. Am So. 26. Mai 2024 von 13:00 - 17:00 Uhr im Stadtpark Brackwede.

Das Rasencafé ist mehr als nur ein Treffpunkt für Kaffeeliebhaber und Kuchenfans. Es ist eine Plattform für lokale Vereine und Gruppen, um sich zu präsentieren und die Vielfalt der Brackweder Kultur und Kulinarik zu feiern. Von duftendem Kaffee über selbstgebackene Kuchen bis hin zu herzhaften Snacks und Getränken - das kulinarische Angebot lässt keine Wünsche offen.

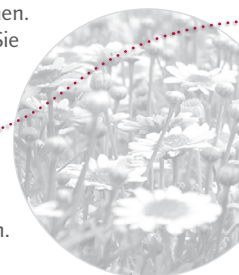
Neben dem Gaumenschmaus erwartet die Gäste ein buntes Rahmenprogramm: Live-Musik setzt den akustischen Rahmen, während für die jüngsten Besucherinnen und Besucher Spiel und Spaß nicht zu kurz kommen. Spannende Vorführungen runden das Angebot ab und sorgen für Begeisterung bei Jung und Alt.

„Das Rasencafé steht für das Zusammenkommen und den Austausch innerhalb unserer Gemeinschaft. Es ist eine wunderbare Gelegenheit, die lokalen Talente und die kulturelle Vielfalt Brackwedens zu erleben und gemeinsam schöne Stunden zu verbringen“, so die Veranstalter. Die Bewohnerinnen und Bewohner von Brackwede sowie Gäste aus der Umgebung sind herzlich eingeladen, Teil dieses besonderen Nachmittags zu sein. Kommen Sie vorbei, genießen Sie die kulinarischen Köstlichkeiten und das unterhaltsame Programm.



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

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



Bestatterinnen
Noller · Ziebell

Raum für Abschied und Erinnerung



Beate Middeke · Anna Eschengerd · Monika Noller

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

Wir sind Partnerinnen der: Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG

Sprechstunde des Alltags- und Formularlotsen

Im April findet am Donnerstag **18. April 2024** von **09:00 bis 11:00 Uhr** wieder die Sprechstunde des Alltags- und Formular-Lotsen statt. Auch im Mai können Interessierte diese Sprechstunde nutzen und zwar am **16. Mai 2024** in dem gleichen Zeitraum. Die Lotsen unterstützen die Menschen beim Umgang mit Behörden. In der Sprechstunde besteht die Möglichkeit, sich Bescheide erklären oder sich konkret beim Ausfüllen von Anträgen unterstützen zu lassen. Bei Bedarf können auch individuelle Termine vereinbart werden.

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

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



Wohnstift Salzburg e.V.

Alten- und Pflegeheim

Memeler Straße 35 · 33605 Bielefeld

Frau Sabine Lauer-Vdovic · Tel.: 0521/92461-58

www.wohnstift-salzburg.de · e-mail: info@wohnstift-salzburg.de

Tagespflege

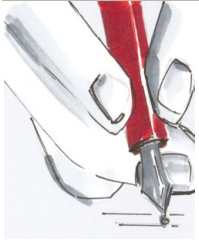
Schleswiger Straße 16 · 33605 Bielefeld · Tel.: 0521/92461-88

Seniorenwohnungen (Wohnen mit Service)

Frau Gabriele Ostmann-Kaprolat · Tel.: 0521/92461-35



*Herzlich
willkommen im
Wohnstift Salzburg!*



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

Vertrag! Ihr Euch noch oder habt Ihr schon geerbt?

Krieg in der Familie nach dem Erbfall

In meiner Praxis als **Fachanwalt für Erbrecht** erlebe ich es leider fast täglich. Kaum haben Vater oder Mutter die Augen für immer geschlossen, manchmal sogar noch vor der Beerdigung, da entbrennt zwischen den Kindern ein regelrechter Kampf um den Nachlass. In meiner Funktion als **unparteiischer Notar** versuche ich eben dieses zu verhindern. Durch eindeutige und gerechte Regelungen im Testament ist das auch fast immer möglich. Kein älterer Mensch möchte sich ernsthaft vorstellen, dass nach seinem Ableben zwischen den Kindern ein erbitterter Streit um den Nachlass entbrennen könnte. Doch die Wirklichkeit sieht häufig anders aus!

Ein leider ganz realer Fall, der gerade noch vor dem Landgericht Bielefeld anhängig ist:

Die Tochter Petra hatte zu ihrem Vater schon immer ein sehr enges und liebevolles Verhältnis. Seine letzten Lebensjahre hat der Vater im Seniorenheim in der Ravensberger Straße in Bielefeld verbracht. Er war stark sehbehindert und für viele Dinge des täglichen Lebens auf die tatkräftige Unterstützung seiner Tochter angewiesen. Da der Vater trotz seines Alters auf gute Kleidung und ein schickes Äußeres Wert legte, ging die Tochter für ihn, aber auch mit ihm gemeinsam einkaufen. Die Tochter hatte eine Bankvollmacht und konnte auch die Girokarte des Vaters nutzen. Als ehemals höherer Beamter bezog der Vater seit seiner Pensionierung eine sehr auskömmliche Pension. Der Sohn Paul war schon vor vielen Jahren nach Großbritannien ausgewandert und interessierte sich für das Wohlbefinden des Vaters allenfalls sporadisch, was durch Telefonanrufe zu Weihnachten und zum Geburtstag dokumentiert wurde. Besuche fanden praktisch kaum noch statt. Kaum hatte der Vater für immer die Augen geschlossen, da meldete sich sein Sohn energisch bei seiner Schwester und forderte diese nachdrücklich dazu auf, Auskunft zu erteilen und Rechenschaft abzulegen. Er wollte insbesondere wissen, was mit den Renteneinkünften und dem Kapitalvermögen des Vaters geschehen sei. Nach Meinung des Sohnes hätte der Vater über sein sechstelliges Kapitalvermögen verfügen müssen, obwohl ja auch das Seniorenheim mit nicht unerheblichen Kosten verbunden war. Die

Tochter Petra erklärte ihrem Bruder Paul daraufhin, sie habe auf Wunsch des Vaters seit Jahren dessen Bankgeschäfte erledigt und abgehobene Beträge dem Vater entweder bar ausgehändigt oder aber für den Vater ausgegeben. Dies habe ihr der Vater auch jeweils schriftlich bestätigt.

Paul gab sich mit der Auskunft seiner Schwester allerdings nicht zufrieden, sondern verklagte diese vor dem Landgericht Bielefeld in einer sogenannten Stufenklage auf Auskunftserteilung, eidesstattliche Versicherung und letztlich auf Zahlung. Im Zuge des Prozesses konnte Petra zahlreiche vom Vater unterzeichnete Schriftstücke vorlegen, die bestätigten, dass die Verwaltung seiner Finanzen durch die Tochter Petra mit seiner vollen Kenntnis und mit seinem Einvernehmen erfolgt sei und es insoweit nichts zu beanstanden gäbe. Daraufhin sah sich der Sohn Paul dazu veranlasst, die Echtheit der Unterschriften des Vaters zu bestreiten. Das Landgericht sah die Tochter Petra als beweispflichtig dafür an, dass der Vater tatsächlich selbst die Dokumente unterzeichnet habe. Es beauftragte nun einen Schriftsachverständigen, der als erstes einen Kostenvorschuss von 7.500,00 Euro für die voraussichtlichen Kosten seines Gutachtens anforderte. Daraufhin musste die Tochter Petra Prozesskostenhilfe für das Verfahren beantragen, denn sie sah sich beim besten Willen nicht mehr in der Lage, die immensen Kosten aus eigenen finanziellen Mitteln zu bestreiten. Sie konnte es auch kaum glauben, dass sie nach all der Arbeit für den Vater nun auch noch die berühmte „A-Karte“ haben sollte. Immerhin war sie in der Lage, dem Landgericht mehr als 50 vom Vater unterzeichnete Original-Dokumente zur Verfügung zu stellen, damit der Sachverständige anhand der Vergleichsunterschriften sein Gutachten fertigen konnte. Nach mehrmonatiger Bearbeitungszeit gelangte der Sachverständige zu dem Ergebnis, dass sämtliche vorgelegten Unterschriften mit „hoher oder aber an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit“ von derselben Person unterzeichnet worden seien, nämlich vom Erblasser.

Die Chancen für einen erfolgreichen Prozessausgang im Sinne von Petra dürften recht gut stehen.

Einladung zum kostenfreien Testaments-Check und zu Vorträgen

im Beratungs- und Vorsorgezentrum, Jöllennecker 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, 10. April 2024

16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kostenfreier Testaments- und Vollmachten-Check

18.00 Uhr bis 19.15 Uhr

Vortrag: Schenken und Vererben mit Sinn und Verstand

Mittwoch, 24. April 2024

16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kostenfreier Testaments- und Vollmachten-Check

18.00 Uhr bis 19.15 Uhr

Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Mittwoch, 15. Mai 2024

16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kostenfreier Testaments- und Vollmachten-Check

18.00 Uhr bis 19.15 Uhr

Vortrag: Schenken und Vererben mit Sinn und Verstand

Mittwoch, 29. Mai 2024

16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kostenfreier Testaments- und Vollmachten-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

Praxistip:

Wer mit einer Vollmacht Geldgeschäfte für die Eltern oder aber andere Personen tätigt, sollte im eigenen Interesse für eine möglichst umfangreiche schriftliche Dokumentation sorgen. Insbesondere sollte er sich soviel wie möglich alle Ausgaben vom Vollmachtgeber abzeichnen lassen und auch Urkunden darüber vorlegen können, dass der Vollmachtgeber generell mit der Verfahrensweise einverstanden ist und keinerlei Beanstandungen geltend macht. Der Vollmachtgeber könnte den Bevollmächtigten außerdem von der Verpflichtung zur Rechenschaftslegung im Vorhinein befreien, was dann auch gegenüber einem etwaigen Erben hilfreich sein kann. Im vorliegenden Fall hätten die Probleme und Streitigkeiten im Vorhinein weitestgehend dadurch vermieden werden können, dass sich der Vater Beizeiten in die sachkundige Beratung eines Notars im Hinblick auf die Gestaltung seines Testamentes und der Vorsorgevollmacht begeben hätte. Nach dem Erbfall ist es dafür natürlich zu spät.

Bitte bleiben Sie gesund, vorsichtig und zuversichtlich!

Jörg-Christian Linkenbach

Tel.: 05206/9155-0 · Email: kanzlei@linkenbach.com

www.linkenbach.com

Bücherschrank in Jöllenbeck

Seit Januar nun gibt es einen Bücherschrank in Jöllenbeck.



Lars Schmidke (Spender des „coolen“ Bücherschranks), **Karin Watermann** (ehrenamtliche Kraft), **Oliver Klingelberg** (BGW Bielefeld), **Esther Hiersemann** (Leitung des AWO Aktiv-Punkt Jöllenbeck) Foto: Mike Bartels

Hier können Krimis und Romane ausgeliehen oder getauscht werden, aber es gibt auch eine Kategorie „Bücher über fremde Länder“. Der Bücherschrank steht etwas versteckt am Eingang des Begegnungszentrums in der Dorfstrasse 35. Dafür ist er wettergeschützt und man kann sich in Ruhe und rund um die Uhr die passenden Bücher aussuchen.

Mit diesem Bücherschrank soll auch der Gedanke der Nachhaltigkeit weiter verankert werden, indem gebrauchte Bücher nicht einfach entsorgt werden. Gleichzeitig macht Lesen aber auch einfach Spaß und vermittelt ganz nebenbei eine gewisse Bildung. Im Zeitalter von Whats App und Co. sind kurze Nachrichten zum Standard geworden, aber mit einem Buch muss man sich auseinandersetzen und kann sich zudem in andere Welten träumen. So ist jedermann herzlich eingeladen, den Bücherschrank zu nutzen oder einmal im Aktiv-Punkt vorbeizuschauen, um das weitere Programm zu entdecken.



FELDMANN

Baumschule - Pflanzenverkauf
Garten- und Landschaftsbau
Garten-Neu- und -Umgestaltung
Erdarbeiten, Raseneinsaat und Pflanzarbeiten

Feldmann GmbH & Co. KG - Westerfeldstraße 48 c - 33611 Bielefeld
 Telefon 05 21 - 8 13 97

Einladung in den Aktiv-Punkt

Der Aktiv-Punkt bietet Aktivitäten für alle älteren Menschen in Jöllenbeck und darüber hinaus.

Das kleinste Begegnungszentrum Bielefelds liegt etwas versteckt im Erdgeschoss der Punkte-Häuser und lädt mit seinem familiären Charakter diejenigen ein, die ihre Nachmittage nicht allein, sondern in netter Gesellschaft verbringen möchten.

Das bunte Programm bietet für jeden etwas: So kann man bspw. jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat um 15:30 Uhr Bingo spielen. Jeden Donnerstag treffen sich zudem ein paar Damen, um gemeinsam Rommee und Rummikub zu spielen. Die kleine Gruppe würde sich über neue Teilnehmer sehr freuen und natürlich ist man auch, wenn man die Spielregeln nicht mehr zur Gänze beherrscht, herzlich willkommen, denn letztendlich geht es darum, gemeinsam eine gute Zeit zu haben. Wer nicht spielen, sondern sich einfach mit anderen austauschen möchte, ist beim Klöntreff richtig. Dieser findet samstags um 15:00 Uhr statt und möchte Menschen, die am Wochenende einsam sind, die Möglichkeit geben, den Nachmittag in gemütlicher Atmosphäre zu verbringen. (Fast) Alle Veranstaltungen werden von einer netten Kraft begleitet, damit sich jeder wohlfühlt und der Einstieg nicht so schwer fällt. Natürlich gibt es noch andere Programmpunkte, genaue Informationen erhalten Sie bei Esther Hiersemann unter Tel. 05206-23 36 oder bz.joellenbeck@awo-bielefeld.de

Aktiv-Punkt Jöllenbeck, Dorfstr. 35, 33739 Bielefeld

Tablet-Kennenlernen in Dornberg

Kurs für ältere Einsteiger:innen

Tablets ermöglichen bei einfacher Handhabung einen schnellen Zugang zu Daten und Informationen aus dem Internet. Wie das funktioniert wird im Bürgerzentrum Dornberg in einem vierteiligen Kurs gezeigt. Die Termine sind montags am **22. und 29. April** und am **06. und 13. Mai**, jeweils von **15:00 bis 16:30 Uhr**. Referentin Brigitte Fedeler informiert eine kleine Gruppe beginnend mit: Was kann ein Tablet? Auf die grundlegende Bedienung wie Einschalten und Verbinden mit dem WLAN und dem Internet wird eingegangen, aber auch auf die Frage, wie sicher sind meine Daten im offenen WLAN. Was sind Apps, wie finde ich interessante Apps und wie installiere ich sie auf dem Tablet? Ältere Einsteiger:innen, die eine Tablet-Anschaffung überlegen oder bereits ein Tablet besitzen erhalten hier eine erste Orientierung. Tablets werden gestellt, es können auch eigene Geräte mitgebracht werden. Da der Kurs von der Bezirksvertretung gefördert wird, beträgt die Teilnahmegebühr nur 20,00 Euro. Informationen und Anmeldung bei der Mobilen Seniorenarbeit Dornberg, Dorothea Offele-Gieselmann, Telefon 0521-988 92-781 oder per Mail an mobisendornberg@diakonie-fuer-bielefeld.de

Generationen Treff Bielefeld

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

Frühstücksbuffet mit Vortrag

jeden 2. Dienstag im Monat
von 9.00 - 11.30 Uhr.

Ausnahme ist möglich. Anmeldung unbedingt erforderlich unter Tel. 0521-56 01 462 (Frau Faupel)



Di. 09.04.2024 - Vortrag Herr David

„Das Betreuungsrecht - im Fall nicht selbst entscheiden zu können“ (Verein für Betreuungen)

Di. 14.05.2024 - Vortrag Herr Vollmer

„Farbige Fassaden - kunstvoll gestaltet in Bielefeld“

Spielegruppe

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

Wanderungen

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

Computer

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

Sprachen

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

Treffen der Briefmarken-Sammlergemeinschaft

Sonntags Tauschtage in der Bürgerwache

Am **So. 07. April**, am **So. 21. April** sowie am **So. 05. Mai 2024** finden jeweils in der **Bürgerwache am Siegfriedplatz** im Zeitraum von **10:00 bis 12:00 Uhr** die Treffen der Briefmarken-Sammlergemeinschaft Bielefeld e.V. statt. Im Rahmen dieses Treffens wird an dem Mai-Termin ein Vortrag zu dem Thema „Sammelgebiet Dänemark“ gehalten. Herzlich eingeladen sind neben den Vereinsmitgliedern auch alle anderen Briefmarkenfreunde und Ansichtskartensammler. Der Eintritt ist frei.

Leben in Heepen - geistig fit

Grundlagen des Mentalen Aktivierungs-Trainings

Ebenso wie unser Körper brauchen auch unsere „grauen Zellen“ Training. Damit tragen wir zur Verbesserung unserer aktuellen Leistungsfähigkeit bei und beugen präventiv gegen Leistungsverluste vor. Das richtige geistige Training ist der Schlüssel für geistige Leistungsfähigkeit, schnelle Auffassungsgabe, Konzentrationsfähigkeit, Kreativität und Merkfähigkeit. Und - es macht auch noch Spaß!

Am **Do. 16. Mai 2024** wird Annette Paulus, zertifizierte Gedächtnistrainerin, im **Klön-Café Heepen, Salzufler Str. 21, 33719 Bielefeld**, ab **15.00 Uhr** in die Grundlagen des Mentalen Aktivierungs-Trainings einführen. Als SeniorenNetzwerk Heepen laden wir Sie herzlich ein. Merken Sie sich den Termin und kommen vorbei!



SÜDAPO+HEK
IM MARKTKAUF

GUTSCHEIN
10 % Rabatt*

auf ein Produkt Ihrer Wahl aus unserem nicht verschreibungspflichtigen, vorrätigen Sortiment.

Gültig bis 31.05.2024

Öffnungszeiten:
Montag - Samstag
08.00 - 20.00 Uhr

Süd Apotheke im Marktkauf
Artur-Ladebeck-Str. 81 · 33617 Bielefeld
Telefon: 0521-15 90 0
www.suedapo-bielefeld.de



*Gilt nicht für Aktionsangebote. Keine Doppelabrechnung möglich.

Das Wirtshaus

1802
im Bültmannshof

Gemütlichkeit hat ein Zuhause...

JETZT NEU:

Steaks vom heißen Stein



Entspannen - genießen - feiern

Kurt-Schumacher-Str. 17a
33615 Bielefeld

Tel: 0521 - 89 73 79 46

kontakt@wirtshaus1802.de

www.wirtshaus1802.de

Kann das weg? Weniger ist mehr!

Diese Tipps helfen beim Entrümpeln des Wohnumfeldes

Wir können fast alles überall und jederzeit bekommen, aber doch bewahren wir so vieles auf, dass unsere Schubladen, Keller, Dachböden und die Wohnung überquellen. Irgendwann könnte man die Sachen vielleicht noch einmal brauchen. Man mag sie nicht wegwerfen, weil sie noch viel zu gut sind, von jemandem selbstgebastelt wurden oder in die Kleidungsstücke könnte man vielleicht doch irgendwann nochmal reinpassen. Je mehr Platz wir haben, desto mehr sammeln wir an. Warum eigentlich? Die Psychologie sieht einen klaren Zusammenhang von äußeren Faktoren und innerer Balance. Je mehr Übersichtlichkeit und Struktur und je weniger Fülle an Dingen, desto mehr innere Ausgeglichenheit und spürbar mehr Lebensenergie haben wir.

Jetzt ist die beste Zeit, Platz für Neues zu schaffen! Auch wenn es vielleicht merkwürdig klingt, aber unsere Psyche lernt beim Ausmisten, sich immer wieder zu entscheiden. Was gilt es zu bewahren und was kann ich auch loslassen? Wie setze ich Prioritäten und wie gestalte ich Veränderungen? Auch Fehlentscheidungen bringen unser Leben nicht ins Wanken. Struktur schaffen, ordnet Gedanken. Was macht uns also, umgekehrt gesehen, innerlich so Sorge, dass wir lieber Sachen auf unbestimmte Zeit einlagern, als zu riskieren, etwas herzugeben, das wir vielleicht in den kommenden Jahren brauchen könnten?

Was muss wirklich bleiben? Was ist Müll? Und was kann man verschenken? Eins nach dem anderen! Wenn man einen XXL-Aufräumtag einlegen will, hapert es oft an der Motivation und das organisierte Chaos wirkt dann noch schlimmer als vorher. Setzen Sie sich lieber kleinere Ziele. Jeder kann pro Tag 15 Minuten entbehren und in so kurzer Zeit lässt sich erstaunlich viel schaffen. Es ist zudem wesentlich einfacher, den inneren Schweinehund zu überwinden, wenn man weiß, dass das lästige Ausmisten lediglich 15 Minuten dauern wird.

Schnappen Sie sich drei Kisten oder Säcke. Beschriften Sie diese mit „Behalten“, „Weggeben“ und „Wegwerfen“. Beginnen Sie mit offenkundigem Müll. Werfen Sie Kleidung, die Risse oder Löcher hat und sich nicht mehr flicken lässt, weg. Ebenso irreparable Haushaltsgeräte und abgelaufene Pflegeprodukte. All das blockiert Ihre Schränke und verhindert, dass Sie den Überblick behalten. Machen Sie beim Ausmisten kleine Schritte. Gehen Sie Zimmer für Zimmer an und nicht gleich die ganze Wohnung. Sortieren Sie Kommode für Kommode und Schublade für Schublade aus. Manche Vase ist wirklich ein Hingucker. Andere stehen seit Jahrzehnten hinten im Schrank, ohne je gebraucht zu werden. Sortieren Sie Gegenstände aus, die Sie mehrfach haben. Ein ordentlicher Besen, eine gute Schere genügt. Gut Erhaltenes lässt sich noch verkaufen, am besten in Second-Hand-Läden, auf dem Trödelmarkt oder auf Online-Portalen wie Ebay-Kleinanzeigen. Auf Vinted verkaufen sich gebrauchte Kleidung, auf Booklooker Bücher, Tonträger, Hörbücher, Filme und Spiele.

Manche alten Sachen eignen sich fürs Upcycling. Aus einem Konservenglas wird ein Teelicht, aus einer alten Jeans wird eine Umhängetasche oder eine Kissenhülle. Wenn Sie anderen Menschen eine Freude machen wollen, dann verschenken Sie Sachen, von denen Sie sich jetzt endlich trennen können. Sozialkaufhäuser und einige Gemeinden nehmen u.a. Kleidung, Haushaltssachen, Bücher und Elektrogeräte an.

Wir behalten leere Keksdosen und Geschenktüten, weil wir sie vielleicht eines Tages brauchen könnten. Gleiches gilt für Bierdeckel oder Blumentöpfe. Die Wahrheit ist: Wir brauchen es heute nicht und in Zukunft auch nicht. Die Sachen können weg. Auch auf dem Computer neigen wir zum Sammeln. Das frisst Speicherplatz und macht den Rechner langsam.

Die neu gewonnene Ordnung ist schon Belohnung genug? Gönnen Sie sich nach getaner Entrümpelungsaktion etwas, das Ihnen guttut und eventuelle Gewissensbisse gegenüber entsorgten Habseligkeiten mindert, zum Beispiel ein Stück Kuchen oder eine Pizza.

Brigitte Sdun

Reinigungs-Service



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

Treppenhaus- und Glasreinigung



Gebraucht-ArtikelBörse

**MIT SACHSPENDEN
MENSCHEN UNTERSTÜTZEN!**

Öffnungszeiten Mo-Fr 10 – 16 Uhr

Terminvereinbarungen


- zur **Abholung und Annahme von Sachspenden**
- für **individuelle Absprachen für Haushaltsauflösungen**

Mo-Do 8 – 16 Uhr | Fr 8 – 13 Uhr

boerse@gab-bielefeld.de | gab-bielefeld.de

Meisenstraße 65 | Gebäude „Alte Bäckerei“
33607 Bielefeld-Sieker | 0521 29 96 180

**Unsere
Beschäftigungs-
angebote ermöglichen
soziale Teilhabe durch
Teilhabe am
Arbeitsleben**

**GEMEINWOHL
ÖKONOMIE** 
Ein Wirtschaftsmodell mit Zukunft

Bilanzieretes Unternehmen

Der Arbeitskreis Demenz lädt

am 17. April zur Stadtteilkonferenz im Bielefelder Westen

Das Thema Demenz rückt bei steigendem Anteil älterer Menschen in der Gesellschaft immer stärker in den Fokus allgemeiner Aufmerksamkeit. Inzwischen kennt fast jede:r persönlich Menschen, die betroffen sind. Um den Menschen im Stadtteil zu dem Thema Hilfen anzubieten, engagieren wir uns seit 2012 im Arbeitskreis Demenz für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Wir sind ein Netzwerk aus Akteur:innen mit pflegerischen, beratenden und begleitenden Angeboten im Bielefelder Westen.

Gemeinsam für ein gutes Leben mit Demenz

Am **17.04.2024** laden wir Sie ein ab **16:00 Uhr** bei Kaffee und Kuchen gemeinsam mit uns ins Gespräch zu kommen zum Thema „Zusammen Leben mit Demenz“. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, unsere Angebote der Themenfelder Mobilität, Wohnen, Pflege und Beratung im persönlichen Gespräch kennen zu lernen und stehen vor Ort für alle Fragen und Unterstützungen zum Thema zur Verfügung.

Ab **17:00 Uhr** wird **Tristan Gruschka** (Gerontologe) einen „lebensnahen“ Fachvortrag zum Thema halten und ebenfalls für Fragen und Diskussion zur Verfügung stehen. **Fachvortrag:** Tristan Gruschka (Gerontologe, Hochschule Bielefeld): „Leben mit Demenz - Verständnis, Unterstützung und gemeinsame Wege“

Wir freuen uns auf einen lebendigen Austausch!

Mittwoch den 17.04.2024 ab 16:00 Uhr

in der Johanniskirche, Johanniskirchplatz 1, 33615 Bielefeld

Festhalten und Loslassen

Ein Angebot für Menschen mit Demenz und einem vertrauten Gegenüber

Das Begegnungszentrum Kreuzstraße lädt zum Projekt „Festhalten - Loslassen - Neues entdecken“ ein. Menschen mit Demenz bekommen hier zusammen mit einem ihnen vertrauten Gegenüber die Gelegenheit gemeinsam auf kreative Entdeckungsreise zu gehen. Auf dem Programm für die Kleingruppe stehen Malen, Gestalten, Tanz und Bewegung. Angeleitet durch die erfahrene Kunsttherapeutin Wichtrud Kaufmann wird den Fragen nachgegangen: Was möchten wir festhalten? Was lassen wir los? Was entdecken wir neu?

Das Projekt wendet sich an Menschen mit Demenz und einen Partner/eine Partnerin. Dabei ist bewusst daran gedacht, dass dieses Gegenüber auch Enkelkinder, Kinder, ein vertrauter Freund, eine vertraute Freundin oder eine andere Bezugsperson sein können. Ziel des Angebots ist es, den Teilnehmenden die Möglichkeit zu eröffnen, gemeinsam wertvolle Zeit zu gestalten und auch verbleibende Zeit intensiv zu nutzen. Dabei können Erinnerungen geschaffen werden, etwa mittels bildnerischen Gestaltens, Nähe hergestellt werden, z.B. im Tanz oder durch bewusste Körperübungen zur Entspannung. Das Angebot umfasst jeweils drei **Samstagstermine von 15:30 bis 18:00 Uhr**. Die Teilnahme kostet pro Paar 30,00 Euro für Verpflegung und Material, für alle drei Termine zusammen. Das Begegnungszentrum Kreuzstraße in der Bielefelder Innenstadt ist barrierefrei. Das Projekt wird für zwei Kleingruppen angeboten. Die **erste Gruppe** trifft sich am **13., 20. und 27. April**, die **zweite Gruppe** am **25. Mai, 01. und 08. Juni 2024**.

Information und Anmeldung

BZ Kreuzstraße 19a, 33602 Bielefeld, Telefon 0521-988 92-440
E-Mail: bzkreuzstrasse@diakonie-fuer-bielefeld.de

Arbeitskreis Demenz im Bielefelder Westen



Gesellige Informationsveranstaltung:

Gemeinsam für ein gutes Leben mit Demenz

Am **17.04.2024** laden wir Sie ein ab **16:00 Uhr** bei Kaffee und Kuchen gemeinsam mit uns ins Gespräch zu kommen zum Thema **Zusammen Leben mit Demenz**.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, unsere Angebote der Themenfelder Mobilität, Wohnen, Pflege und Beratung im persönlichen Gespräch kennen zu lernen und stehen vor Ort für alle Fragen und Unterstützungen zum Thema zur Verfügung.

Ab **17:00 Uhr** wird **Tristan Gruschka** (Gerontologe, Hochschule Bielefeld) einen lebensnahen **Fachvortrag „Leben mit Demenz - Verständnis, Unterstützung und gemeinsame Wege“** zum Thema halten und ebenfalls für Fragen und Diskussion zur Verfügung stehen.

Wir freuen uns auf einen lebendigen Austausch!

Wann und wo:

Mittwoch, den **17.04.2024 um 16:00 Uhr**
in der **Johanniskirche**

Johanniskirchplatz 1, 33615 Bielefeld

Der Eintritt ist frei!
Wir freuen uns über eine Spende.

Wer wir sind:

Das Thema Demenz rückt bei steigendem Anteil älterer Menschen in der Gesellschaft immer stärker in den Fokus allgemeiner Aufmerksamkeit. Inzwischen kennt fast jede:r persönlich Menschen, die betroffen sind. Um den Menschen im Stadtteil zu dem Thema Hilfen anzubieten, engagieren wir uns seit 2012 im Arbeitskreis Demenz für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Wir sind ein Netzwerk aus Akteur:innen mit pflegerischen, beratenden und begleitenden Angeboten im Bielefelder Westen.



KANZLEI LINKENBACH & KOLLEGEN

RECHTSANWÄLTE · FACHANWÄLTE · NOTAR

Kanzlei Bad Salzuflen²
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-Jöllenbeck¹
Spezialkanzlei für Erbrecht und Vorsorge
Dorfstraße 28 · 33739 Bielefeld (Geschäftsstelle des Notars)
Telefon 05206-91 55-0 · Telefax 05206-87 67

Kanzlei Nordpark²
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



Habichtshöhe GmbH
Bodelschwingstraße 79
33604 Bielefeld

0521 222 37
www.habichtshoehe.de
info@habichtshoehe.de

 habichtshoehe
 habichtshoehe_bielefeld

„ladies.talk for life“ findet nach Vorankündigung in Bielefeld im Restaurant Allegro Habichtshöhe statt.

Senioren Koch Clubs im Bielefelder Süden

Die offene Senior:innenarbeit des Diakonieverbandes Brackwede bietet im Rahmen eines Projektes von April bis September zweimal monatlich Koch Clubs für Senioren in den Stadtteilen Quelle, Brackwede, Sennestadt, Windflöte und Ummeln an. Gemeinsames Kochen verbindet und schafft Begegnung.

Mit diesem Projekt soll pro Standort jeweils 4 - 8 Senior:innen die Möglichkeit geboten werden, zusammen zu kommen, gemeinsam zu erzählen, zu schnip-peln und anschließend zusammen zu essen.

Denn das macht in Ge-meinschaft viel mehr Freude als allein. Die Treffs werden von Eh-renamtlichen Multiplikator:innen begleitet.

In diesem Rahmen werden für donnerstags mittags im Stadtteil-zentrum der Windflöte und freitags noch jeweils eine engagierte Helfer*innen gesucht, die Lust haben das Projekt zu begleiten.

Interessierte sowohl Ehrenamtliche als auch Teilnehmer:innen Können sich melden bei Bettina Platzbecker: Tel. 0521-94239-217



Termine Pink Ladies

Next Dates - Let's talk

Alle zwei Monate einmal Donnerstags - 18:30 - 20:00 Uhr
Moderation Nadja - Wir freuen uns auf jede einzelne Lady.

09. Mai 2024 - Walk & Talk nach New York!

Location: Restaurant Habichtshöhe
Bodelschwingstraße 79, 33604 Bielefeld

20. Juni 2024 - Summer Feeling @ the Beach

Location: Beachclub Düne 13
Loheide 22a, 33609 Bielefeld

29. August 2024 - Barbecue with you

Location: Restaurant Habichtshöhe
Bodelschwingstraße 79, 33604 Bielefeld

10. Oktober 2024 - Indian Summer

Location: Restaurant Habichtshöhe
Bodelschwingstraße 79, 33604 Bielefeld

28. November 2024 - Leckerer für das Feinkostgewölbe

Location: Beachclub Düne 13
Loheide 22a, 33609 Bielefeld

Mehr Infos unter: www.think-pink.club



Vielfalt statt Einfalt

Picasso - Kunst und Malwerkstatt

Die Picasso-Kunst- und Malwerkstatt bietet Kunstinteressierten ab 55 Gelegenheit sich an einem Samstag Vormittag gemeinsam mit anderen entspannt und ohne Zeitdruck künstlerisch auszuleben.

Anfänger:innen und Fortgeschrittene sind willkommen. In der kleinen Gruppe von Menschen mit mehr und weniger Einschränkungen geht es neben dem Malen mit verschiedenen frei zu wählenden Techniken um die Freude an Farben, Formen und den gemeinsamen Austausch. Dadurch entsteht sowohl im Teilnehmer:innenkreis wie in den „Kunstwerken“ eine großartige Vielfalt.

Geleitet wird das Projekt von der bildenden Künstlerin Susanne Jaene und der Diplom-Sozialpädagogin Ingrid Littmann, unterstützt von den Therapiehündinnen Kanela und Enya.

Die nächsten Termine für die Picasso-Kunst- und Malwerkstatt sind am Samstag, 27.04., 11.05. und 08.06.2024 von 10:00 - 14:00 Uhr im Begegnungszentrum Kreuzstraße 19a in Bielefeld.

Die Kosten betragen je nach Selbsteinschätzung 45,00 - 60,00 Euro pro Termin inklusive Material. Eine Ermäßigung ist bei geringem Einkommen möglich. Außer dem Teilnahmebeitrag bitte ein Getränk und einen Mittagsimbiss mitbringen.

Information und Anmeldung bei: Susanne Jaene unter Telefon 0521-130166 (AB) und im BZ Kreuzstraße Telefon 0521-98892440 oder per Email: bzkreuzstrasse@diakonie-fuer-bielefeld.de

Prostata Selbsthilfegruppe Bielefeld

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

Drei Fragen an Prof. Dr. Meyer, Urologe

1. Welche Probleme können nach einer Prostata OP bzw. Bestrahlung auftreten?

Mögliche Probleme nach einer lokalen Behandlung des Prostatakarzinoms sind auf der einen Seite abhängig von der gewählten Therapie. So kann es nach Operationen zu einer Wundheilungsstörung des Wiederanschlusses der Harnröhre an die Blase kommen, sodass der Katheter länger verbleiben muss. Bei der Bestrahlung können z.B. Irritation der Haut und Schleimhaut akute Probleme darstellen. Beiden Verfahren gleich ist, dass die funktionellen Ergebnisse in Bezug z.B. auf Blasenentleerungsstörungen oder Potenz eingeschränkt sein können, wenn auch das zeitliche Auftreten vom Verfahren abhängt.



2. Ist der Patient nach 5 Jahren als geheilt anzusehen (wie das Gesetz zur Schwerbehinderung es vorsieht), wenn der PSA Wert nahe 0 liegt und keine weiteren Beschwerden bzw. Einschränkungen vorliegen?

Die sog. Heilungsbewährung ist nach 5 Jahren gegeben, allerdings kann auch noch danach der Tumor wieder auftreten.

3. Wie lange sollte der PSA Wert nach einer OP bzw. Bestrahlung kontrolliert werden?

So das eine lebenslängliche Kontrolle der PSA Werte erfolgen sollte, wenn auch in größeren Intervallen je länger die Heilungsbewährung besteht. Konkret empfehlen wir die PSA Kontrolle alle 3 Monate in den ersten beiden Jahren, danach halbjährlich und jährlich.

**Bei den Veranstaltungen der Selbsthilfegruppe können Fragen zum Thema Prostata gestellt werden.
Informieren lohnt sich! Die Vorträge sind kostenlos.**

16. Mai 2024 - Prof Dr. Christian Meyer
Urologe Kliniken Herford

20. Juni 2024 - Dr. med. Tobias Klein
Urologe

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

Informationen:

Karl-Heinz Vogelsang, Telefon 05206-49 70

Email: karl-heinz.vogelsang@gmx.de

www.selbsthilfegruppe-prostatakrebs-bielefeld.de

Selbsthilfegruppe Jöllenbeck

für Alkohol- und Medikamentenabhängige

im DRK Begegnungszentrum Jöllenbeck

Böckmannsfeld 53 b, 33739 Bielefeld

Gruppenabende: mittwochs von 19.00 - 21.00 Uhr

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

Diabetikergesprächskreis - Diabetikertreffen

Telefonkontakt: 0521-98 67 825

Die nächste Diabetikertreffen unserer Selbsthilfegruppen:

Di. 02.04.2024 um 19:30 Uhr - Diabetikertreffen

für Typ 1 Diabetiker und Berufstätige

Klinikum Bielefeld-Mitte, Teutoburger Str. 50, Seminarraum 3 EG

Auskunft: Elvira Senn-Schnitker - Tel: 05207-92 99 881

Mo. 15.04.2024 - 14:00 Uhr - Diabetikertreffen

Haus der Gesundheit, Nikolaus-Dürkopp-Str. 5-9

Raum 203 (Fahrstuhl)

Auskunft: Barbara Bollhöfener - Tel. 0521-9867825

Mi. 17.04.2024 um 15:00 Uhr - Diabetikertreffen

Café-Jöllequelle, Amtsstr. 22, Bielefeld-Jöllenbeck

Auskunft: Barbara Bollhöfener Tel. 0521-98 67 825

Di. 07.05.2024 um 19:30 Uhr - Diabetikertreffen

für Typ 1 Diabetiker und Berufstätige

Klinikum Bielefeld-Mitte, Teutoburger Str. 50, Seminarraum 3 EG

Auskunft: Elvira Senn-Schnitker - Tel: 05207-92 99 881

Di. 21.05.2024 - 14:00 Uhr - Diabetikertreffen

Haus der Gesundheit, Nikolaus-Dürkopp-Str. 5-9

Raum 203 (Fahrstuhl)

Mi. 19.06.2024 um 15:00 Uhr - Diabetikertreffen

Café-Jöllequelle, Amtsstr. 22, Bielefeld-Jöllenbeck

Jubin

DIE ENERGIE TUBE



Zutaten: Glucosesirup 26g, Saccharose 5g,
Wasser, natürliche Aromastoffe

Nährwerte	pro 100 g	pro 40 g = 1 Tube
Energie	1318 kJ/ 310 kcal	527 kJ/ 124 kcal
Kohlenhydrate - davon Zucker	77,5 g 77,5 g	31 g 31 g

Kann geringe Mengen von Fett, gesättigten
Fettsäuren, Eiweiß und Salz enthalten.

Jubin Pharma Vertrieb • Rombacher Hütte 10 • 44795 Bochum • Tel.: 0234.772231 • Fax: 0234.772300
E-Mail: Jubin-Pharma-Vertrieb@t-online.de • www.jubin-pharma.de

Wissenswertes zum Blutdruck

Im Laufe des Lebens steigt der Blutdruck, verändert und bedrängt als Gefäßdruck unsere empfindlichen kleinen und großen Blutgefäße. Es zeigt sich infolge der Alterung eine mangelnde Elastizität, zunehmende Steifigkeit und Einengung; das führt zu Durchblutungsstörungen und Einschränkungen der Herzarbeit (Pumpfunktion), zu unregelmäßigem Herzrhythmus (Vorhofflimmern) und zu hoher Schlagfolge (Puls). Ein Bluthochdruck beginnt ab 140/90 mmHg; normal gilt ein Blutdruck von 120/80 mmHg im Tagesmittel. Eine Therapie kann bei Diabetikern, Herz und Nierenkranken bereits mit Werten um 130-135/80-85 begonnen werden. Eine massive Drucksenkung mit Werten unter 120/70 mmHg sollte man nicht anstreben. Zur Feststellung von Druckschwankungen empfiehlt der Arzt einmal im Jahr die 24-Stunden-Druckmessung mit Tagesmittelwerten um die 130/80 und Nachtwerten von 120/70. Auch die Selbstmessung des Patienten interessiert den Arzt. Für ihn sind die wiederholt zuhause gemessenen Werte wichtig. So kann der Blutdruck leicht überwacht werden. Dosierung, Wirksamkeit, Verträglichkeit und Nebenwirkungen sind zu beachten. Bluthochdruck ist nach wie vor einer der wichtigsten Risikofaktoren für Arteriosklerose, Diabetes und Nierenfunktionsstörungen; es kann zu Ablagerungen von Cholesterin an der Gefäßwand und zu Krankheitsbildern wie Koronare Herzkrankheit und peripheren Verschlusskrankheiten mit den Endpunkten Herzinfarkt und Schlaganfall kommen.

Barbara Bollhöfener

Hilfe für pflegende Angehörige und für Angehörige von Demenzerkrankten

Kurse für pflegende Angehörige sowie Pflegekurse für Angehörige von Demenzerkrankten

Ältere oder hilfsbedürftige Menschen werden häufig von Familienangehörigen gepflegt und betreut. Die häusliche Pflege eines alten oder erkrankten Familienmitgliedes ist jedoch für Angehörige sehr komplex und häufig mit Ängsten und Unsicherheiten verbunden. Um Angehörige bei dieser Aufgabe zu unterstützen, finden im Klinikum Bielefeld - Mitte regelmäßig **Kurse für pflegende Angehörige sowie Pflegekurse für Angehörige von Demenzerkrankten** statt. Unter Leitung der Pflegeberaterin und Gesundheits- und Krankenpflegerin Isabella Kapinos bekommen die Teilnehmer:innen theoretische und praktische Inhalte vermittelt und können vom Erfahrungsaustausch untereinander profitieren. In den Kursen werden Pflegetechniken und Handgriffe eingeübt, Entlastungsangebote und Hilfsmittel vorgestellt sowie gemeinsam nach Lösungen für den Pflegealltag gesucht. Ein Kurs besteht jeweils aus drei Terminen mit insgesamt 12 Unterrichtsstunden. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich.

Anfragen für Termine und Anmeldung zum Kurs:

Tel: 0521-581 13 13 oder

E-Mail: angehoerigenttraining@klinikumbielefeld.de

Hörwelt Bielefeld

-PR-Text-

Hochmodernes Fachgeschäft öffnet seine Tore

Nach 5 Monaten Umbau hat das exklusive Hörakustik-fachgeschäft seine Tore auf dem Gelände des Marktkauf Oldentrup geöffnet. Auf 170 qm findet sich das Beste, was die Hörakustik zu bieten hat. Modernste Gerätschaften, eine exklusive Hör-erlebniswelt und ein innovatives Beratungskonzept gehen hier Hand in Hand und sorgen für ein einzigartiges Hörerlebnis.

Viele Höreräteträger sind unzufrieden mit ihren Hörgeräten. Inhaber Murat Kahraman hat dies erkannt und sich auf die Suche nach neuen Wegen gemacht. Mit Partnern aus der Branche wurde ein Konzept geschaffen, was seinesgleichen sucht. Zum einen wurde der exklusive Hörerlebnisraum entwickelt. Hier erlebt der Kunde hautnah, was ein Hörverlust im Alltag ausmacht und wie sich das Sprachverstehen durch Hörgeräte verbessern kann. Zum anderen wurde der neu entwickelte ACT-Test in das Beratungskonzept eingegliedert, wodurch das Hörvermögen bei Hintergrundgeräuschen gemessen wird. Die Hörwelt in Bielefeld gehört zu den Ersten, die diesen Wert misst und in der Anpassung berücksichtigt.

Vereinbaren Sie einen Termin und erleben Sie den Unterschied!

HÖRWELT Bielefeld

Oldentruper Str. 236 • 33719 Bielefeld • Tel. 0521-9493 6111
Email: info@hoerwelt-bielefeld.de • hoerwelt-bielefeld.de

Öffnungszeiten: Mo - Do 09:00 - 18:00 Uhr, Fr 09:00 - 13:00 Uhr
Sa 10:00 - 15:00 Uhr



HÖRWELT

am Marktkauf
Oldentrup



**Tauchen Sie ein in Ihre Hörwelt
und erleben Sie den Unterschied!**

Das zeichnet uns aus:

- Wir sind Inhabergeführt
- Betreuung nur vom Meister
- exklusive Hörerlebniswelt

**JETZT KOSTENLOSEN
HÖRTEST VEREINBAREN**



HÖRWELT
HÖRGERÄTE



Oldentruper Str. 236
33719 Bielefeld

0521 9493 6111

Übungen für zu Hause

Grundsätzlich eignen sich an „Übungen für zu Hause“, alle Übungen, die aus den Sportstunden bekannt sind. Das wichtigste ist, dass Sie darauf achten, die Übungen richtig durchzuführen, um Verletzungen zu vermeiden.

Hier ein paar einfache Beispiele, welche Sie im geraden Sitz auf, bzw. im Stand an, einem Stuhl durchführen können:

Heben Sie das linke Bein an und atmen Sie dabei ein. Zählen Sie bis „drei“ und atmen Sie langsam mit der Lippenbremse (unten beschrieben) wieder aus, während Sie das Bein absenken. Wiederholen Sie das Ganze mit dem anderen Bein. **5 Durchgänge**

Atmen Sie mit der Lippenbremse aus und lassen Sie dabei die Schultern und den Kopf langsam nach vorne sacken. Beim Einatmen richten Sie sich ganz gerade auf und ziehen die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule zusammen. **3 Durchgänge**

Bringen Sie die Arme in Schulterhöhe in „U-Halte“ (also angewinkelt, sodass die Unterarme und Hände nach vorne zeigen). Atmen Sie nun ein und drehen gleichzeitig den Oberkörper zur linken Seite. Halten Sie die Position kurz und atmen dann mit der Lippenbremse aus, während Sie wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite. **3 Durchgänge**

Nehmen Sie zwei leichte Gewichte (z.B. mit Leitungswasser gefüllte PET-Flasche) in die Hände, strecken Sie bei der Einatmung die Arme seitlich in die Waagerechte aus und beugen diese dann bei der Ausatmung, bis die Gewichte ihre Schultern erreichen und strecken Sie die Arme wieder.

15 Wiederholungen

Stellen Sie sich hinter Ihren Stuhl und stützen sich mit den Händen leicht an der Lehne ab. Nun drücken Sie sich 15-mal auf die Zehenspitzen hoch. Atmen Sie während der ganzen Übungszeit ruhig und gleichmäßig. **3 Durchgänge**

Setzen oder stellen Sie sich gerade und aufrecht hin. Die Arme hängen locker neben dem Körper. Heben Sie jetzt während der Einatmung den rechten Arm gerade nach oben und etwas zur linken Seite, sodass der Oberkörper sich leicht zur linken Seite beugt. Kehren Sie beim Ausatmen in die Ausgangsstellung zurück und wiederholen das Ganze mit dem linken Arm zur rechten Seite. **Je Seite 3 Wiederholungen**



Lippenbremse

Bei der Lippenbremse handelt es sich um eine Atemtechnik, die zur Entspannung der Atemwege führt.

Zur Durchführung wird zunächst ganz normal durch die Nase eingeatmet und dann die Lippen locker aufeinander gelegt. Beim Ausatmen durch den Mund muss somit gegen einen Widerstand (wie, als pusten Sie einen Luftballon auf) angeatmet werden. Durch den Rückstau an Luft, wird der Luftdruck auf die Bronchien erhöht, sodass diese nicht kollabieren.

Ausdauertraining (auch auf der Stelle möglich)

- 1 Minute schnelles Gehen, dann 1 Minute Pause mit Atemübungen
- 2 Minuten schnelles Gehen und entsprechend 1 Minute Pause mit Atemübungen
- 3 Minuten schnelles Gehen und entsprechend 1 Minute Pause mit Atemübungen
- 4 Minuten schnelles Gehen und entsprechend 1 Minute Pause und Atemübungen usw...

Ihre / Eure Petra Tödheide

Ergotherapeutin, Fachübungsleiterin für Rehasport „Innere Organe“

Zeit für Ihre Gesundheit

Knoke

Sanitätshaus und Orthopädie - Technik

- Kompressionstherapie
- Inkontinenzhilfen
- Maßeinlagen
- Bandagen
- Leibbinden
- Brustprothesen
- Lähmungs- und Korrekturapparate
- Alltagshilfen
- Badhilfen
- Rollstühle
- Gehwagen
- Bademoden
- Niederwaren
- Wäsche

Hauptstr. 66 - 33647 Bielefeld/Backwede - Tel.: 0521/441141
Geschäftszeiten: Mo.-Do.: 9.00 - 13.00 und 15.00 - 18.00 Uhr
Mi. + Fr.: 9.00 - 14.00 Uhr

www.sanitaetshaus-knoke.de

BIEKRA
Gruppe

QUALITÄT BEGINNT MIT ERFAHRUNG!

- Krankentransport
- Notfallrettung
- Blut- und Organtransport
- Sanitätsdienste

BIEKRA Krankentransport GmbH
Eckendorfer Str. 48 | 33609 Bielefeld

Telefon: 05 21 / 31 38 5
Mail: mail@biekra.de

biekra.de



Historisches Museum Bielefeld

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

So. 21. April um 11:30 Uhr - Führung in der Ausstellung „IMPRESSIONEN Bielefeld in den 1990ern“

Die Retrospektive zum 30jährigen Museums-Geburtstag wirft einen kleinen Blick auf die Ausstellungen des Hauses und erinnert an die Aufbruchsstimmung der 1990er Jahre. Wir freuen uns, gemeinsam in die nächsten 30 Jahre zu starten! Mit Anmeldung.

Begegnungszentrum Kreuzstraße

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

offenes Café

Montag, Mittwoch und Donnerstag von 14.00 - 17.00 Uhr

Gymnastik im Sitzen und Stehen

Mo. 10.00 - 10.45 Uhr

Wandertreff

Mo. 29.04. und 27.05.2024 je nach Wetter 11.00 - 14.00 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene

Mo. 11.00 - 12.30 Uhr

PC-Sprechstunde

Mo. 15.00 - 16.30 Uhr mit Termin

Frühstück mittendrin

Di. 09.04. und 14.05.2024 09.30 - 11.30 Uhr

Musikalisches Frühstück

Di. 23.04. und 28.05.2024 09.30 - 11.30 Uhr

Aktivkreis

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

Französisch für Fortgeschrittene

Di. 11.30 - 13.00 Uhr

Fußpflege

Mi. 10.04. und 15.05.2024 08.00 - 13.30 Uhr

Aquarell malen und zeichnen

Mi. 10.00 - 12.00 Uhr zurzeit Plätze frei

Englisch für Interessierte mit Vorkenntnissen

Mi. 11.00 - 12.30 Uhr

Schachfreunde

Mi. 13.30 - 16.30 Uhr

Tanzen

Mi. 14.30 - 16.00 Uhr

Zwar-Gruppen „Mitte“/ „mittendrin“ im Wechsel

Mi. 18.00 - 19.30 Uhr

PC-Themen für Interessierte mit Vorkenntnissen

Do. 09.45 - 11.15 Uhr, 14-tägig

Smartphone- und PC-Sprechstunde

Do. 09.45 - 11.15 Uhr, 14-tägig

Smartphone für Einsteiger

11.30 - 13.00 Uhr 4 Termine ab 11.04.

Yoga für Senior:innen

Do. 10.00 - 11.30 Uhr

Doppelkopfrunde

Do. 14.00 - 17.00 Uhr 14-tägig

Rummikub & Co.

Do. 15.00 - 16.30 Uhr

English Bookclub

Do. 18.04. und 16.05.2024 15.00 - 16.30 Uhr

Gesprächskreis

„Gesund leben im Alter“ Do. 25.04. und 23.05.2024 15.00 - 16.30 Uhr

Aquarellmalen

Fr. 10.00 - 12.00 Uhr

Kunst- und Malwerkstatt

Sa. 27.04. und 11.05.2024 10.00 - 14.00 Uhr

Offenes Trauercafé

So. 07.04. und 05.05.2024 15.00 - 17.00 Uhr

Bei geringen Einkünften kann ein Zuschuss zu Kursen beantragt werden.

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

Huhn Mollie entdeckt die Welt

Preisgekrönte Bielefelder Autorin Que Du Luu veröffentlicht packenden Abenteuerroman

Ohne Tageslicht und frischer Luft fristet das Huhn Mollie ein schrecklich eintöniges Leben in einem Massenstall. Sie hat noch nie frische Luft geatmet. Als ihre beste Freundin Bertha stirbt, hat sie nichts mehr zu verlieren. Mollie wagt die Flucht!

Für Mollie beginnt ein abenteuerliches neues Leben. Sie kommt bei dem älteren Ehepaar Otterpohl unter, das privat Hühner hält und Schlager liebt. Hier lernt Mollie nicht nur bemerkenswerte Hühnerpersönlichkeiten wie Betty kennen, sondern darf auch erleben, was ihr bislang verwehrt war: scharren, im Sand baden und Eier ausbrüten, durch Maisfelder stolzieren, auf Bäume flattern und Schlager hören. Dabei gilt es natürlich, sowohl die Hackordnung als auch den Hahn Roland Kaiser zu berücksichtigen. Mollie genießt ihre neue Welt, möchte sich aber auch gegen das Unrecht einsetzen, das ihr früher widerfahren ist. Sie fordert mehr - und hat eine grandiose Idee.

Wer sich mit der Biografie der Autorin Que Du Luu beschäftigt, der entdeckt Parallelen zu der Protagonistin Mollie. Luu floh 1977 mit ihren chinesischstämmigen Eltern aus der vietnamesischen Chinatown Cho Lon. Zunächst lebte ihre Familie 1978 ein Jahr in Thailand in einem Flüchtlingslager. Anschließend fand die Familie als Bootsflüchtlinge in der Bundesrepublik Zuflucht und wurde in einem Flüchtlingsheim im Unna aufgenommen. Ihre Eltern betrieben in Herford ein China-Restaurant. Luu studierte an der Universität Bielefeld Germanistik und Philosophie und schloss das Studium mit dem Magistergrad ab. Que Du Luu lebt heute in Bielefeld. Sie wurde als Schriftstellerin mehrfach ausgezeichnet, darunter für ihren ersten Roman „Totalschaden“ erhielt sie 2007 den Adelbert-von-Chamisso-Förderpreis. 2009 bekam sie den Förderpreis des Landes Nordrhein-Westfalen für junge Künstlerinnen und Künstler. Das aktuelle Buch „Vom Glück, auf Bäume zu flattern“ von Mollie Morgan, hinter der die preisgekrönte Autorin Que Du Luu steckt, ist im Verlag dtv erschienen, 368 Seiten, Preis: 13,00 Euro, ISBN: 978-3-423-22034-7.

Brigitte Sdun



AWO Begegnungs- und Servicezentrum Oldentrup

Lüneburger Straße 5 · 33719 Bielefeld · Tel. 0521-20 67 86

Gedächtnistraining

Dienstag 14.45 - 15.45 Uhr

Englisch-Auffrischkurs

Mittwoch 09.30 - 11.00 Uhr

Gymnastik

Donnerstag 10.30 - 11.30 Uhr

Tanzfitness

Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr

Seniorenclub

2 x im Monat Mittwoch 14.30 - 16.30 Uhr

Spielegruppe

1 x im Monat Mittwoch 15.00 - 17.00 Uhr

Smartphone/Tablet Kurse

(auf Nachfrage)

Stricken

Montag 14.45 - 16.30 Uhr

Aquarellmalen

Mittwoch 17.00 - 19.00 Uhr

Infoveranstaltung:

Erben-Vererben-Testament Mittwoch, 10.04.24, 15.00 Uhr

Für alle Angebote wird um Anmeldung gebeten unter: Tel. 0521-20 67 86 oder E-Mail: bz.oldentrup@awo-bielefeld.de

Als ich einmal den Osterhasen überraschte



Ich glaube nicht an den Osterhasen. Schließlich bin ich kein Kind mehr, sondern im sehr fortgeschrittenen Alter! Aber ich habe die Zeiten des Ostereiersuchens meiner Kindheit nicht vergessen. Sie sind in meiner besonderen Erinnerungskiste. Auch habe ich jahrelange Ostereier-mal-und-versteck-Zeiten für viele Kinder, einschließlich meinem eigenen Kind, hinter mir. Die kleine Tochter meiner Mieterin bemalt seit einiger Zeit Unmengen an ausgeblasenen Eiern. Manchmal schwelge ich in dem Gefühl, wie schön diese Osterhasenzeiten doch immer waren und sind!

Zur frühesten Morgenstunde trat ich aus der Haustür, im Nachthemd und Morgenrock, um die Zeitung zu holen, die Tür schlug zu, ich war ausgeschlossen. Keine Panik! Ich habe für solche Fälle einen Schlüssel im Garten deponiert. Also bin ich ums Haus gegangen, hinter der Terrasse durchs Gras gelaufen - da stieß mein Fuß an etwas. Ein kleines, zitterndes, graubraunes Fellbündel starrte mich mit Kulleraugen an - die Nase zitterte ebenfalls und mit ihr dünne Barthaare. „Ach herjeh!“, sagte ich zu ihm - „Du Armes!“ Nahm es vorsichtig in meine Hände. Ich spürte das kleine Herz schlagen - es raste! Angst! - Da erwachte das Tierchen aus seiner Erstarrung, sprang von meiner Hand, flitzte durchs Gras. Ich sah einen goldenen Fleck durchs Grün sausen hier und da glitzernd aufblitzen.

Vor meinen Füßen lag ein winziger Aquarellfilzstift.

Der Osterhase? Ja, der Osterhase! Denn der hat eine goldene „Blume“, das weiß doch jeder...!

Jetzt glaube ich wieder an ihn.

Ulrike Ksol

April, April... ein neuer Akzent, wann immer ich will.

Ich schreibe meine Geschichte.

Warum etwas stehen lassen? Definiere manches Wie und Was und Wo neu. Verschiebe, verändere, beeinflusse - meine Wahrheit als Tatsache.

Das, was be-steht, steht manchmal zu lange. Philosophiere, lege Hand an, rede, bis eine Überzeugung entsteht. Stelle Fakten so lange in Frage, bis Zweifel aufkommen, ob vielleicht doch Rechts mit Links beantwortet werden kann.

Egal, ob meine Hortensien im Januar sprießen und die Erdbeeren im Februar.

April, April - Hauptsache, ich trete glaubwürdig auf.

Egal, ob im März meine Sommerferien beginnen oder der Mai den Jahreswechsel einläutet, weil im September meine Osterglocken blühen und ich im Juli Weihnachtssterne zum Verkauf bringe.

April, April - ich denke, was ich will -

und ich nehme dich mit auf meine Gedankenreise mitten hinein in meine Sicht der Überzeugungen.

April, April - ich schreibe meine Geschichte.

Sie ist genau das, was ich aus ihr mache, lasse sie meine Wahrnehmung der Dinge spiegeln, bringe sie zum Funkeln oder belächle sie aus dem Hintergrund. Versuche sind nicht strafbar - Spiele sind es auch nicht. Wenn du nicht erkennst, was ich will, schau durch meine Brille, und betrachte die Welt mit meinen Augen - gerne auch im August oder wann immer dir sonst danach ist.

Längst entgleist im Zug der Zeit lehre und entleere ich meine Sichtweisen über dir.

April... April... folgst du mir... Volk? Sylke Bayda



Die verpasste Flugzeuglandung

Ich erinnere mich an einen besonderen Sonntagmorgen. Unser Vater stürmte ins Kinderzimmer, dass ich mir mit meiner Schwester teilte. „Kommt schnell, ihr beiden“, rief er, „bei Hardieck landet gerade ein Flugzeug.“ Meine Schwester und ich sprangen aus den Betten, noch benommen von Traum und Schlaf. In Nachthemden, barfuß liefen wir in die angrenzende Wohnküche und tapsten zum Fenster. Ich fühlte die glatte Kühle des Linoleumbodens. Wir kauerten uns dicht aneinander gedrängt in den Sessel, der unter dem Fenster stand. Sonnenlicht blendete, Vögel hüpfen in den Büschen. Gegenüber der Bundesstraße lag die Näherei Hardieck in der schon lange nicht mehr gearbeitet wurde. Dafür besaß sie einen 100 Meter langen geteerten Fahrweg, der sich von der Straße bis zum Eingangsgebäude erstreckte. Dieser graue Weg durchschneidet Wiesen und Heideflächen. Hier hatten meine Schwester und ich Fahrradfahren und Rollschuhlaufen gelernt. In stiller Abgeschiedenheit führte ich meine Puppenwagen aus. Wir sahen und sahen nichts. Nicht den Schatten eines Flugzeugs. „April, April,“ lachte unser Vater, der uns mit Vergnügen beobachtet hatte. Wie schade, sann ich den ganzen Tag. Das auf einer 100 Meter langen Piste kein Flugzeug landen konnte, wusste ich erst später.

Susanne Slomka



April, April

„Mama, draußen scheint die Sonne. Wollen wir einen Spaziergang machen?“ Mama quält sich aus dem Bett und drückt auf den Knopf, mit dem die Rollläden hochfahren. Draußen gießt es in Strömen. Von der Sonne ist weit und breit nichts zu sehen. „April, April!“, ruft die 8-jährige Tochter.

„Schatz, der Kaffee ist alle und ich meine Tasse habe ich schon Zucker und Milch getan. Soll ich dir einen Tee machen?“ „Du weißt doch, ohne Kaffee werde ich nicht wach.“ „April, April!“ ruft die Frau ihrem Mann zu.

Es ist nicht schwer zu erraten, welchen Tag wir heute haben: den 1. Mai. „April, April!“

Manchmal lassen Aprilscherze auch steigern, indem hinterher eine kleine Korrektur angebracht wird wie bei diesem Bayern-Fan. „Du, die Bayern haben 0:5 verloren.“ „Meine Bayern? 0:5? Das kann doch gar nicht sein!“ „April, April! - Sie haben nur 2:5 verloren.“ Solche kleinen Korrekturen können einen Aprilscherz sehr schmerzhaft machen.

Schauen wir ein wenig zurück in die Geschichte dieses so hinterhältigen und doch unterhaltsamen Brauches. Auch wenn er am 1. April stattfindet, hat der Monat nichts damit zu tun. Es war eine Engländerin namens April, die am Hofe des englischen Königs arbeitete. Sie erlaubte sich einen Spaß mit ihm, wodurch der Begriff Aprilscherz entstand. Der König wartete bis zum 1. April, ehe er sich für diesen Scherz revanchierte. „April, April!“, sage ich da nur, denn die Geschichte ich frei erfunden. Die Entstehungsgeschichte ist nicht geklärt, dafür gibt es eine lange Liste von möglichen Herkünften.* Trauen sie keiner Meldung in ihrer Tageszeitung. Am 1. April könnte es eine Ente sein, die sie nicht einmal braten können. Sie glauben, die Tagesschau sei seriös? Meist ist sie das, aber auch sie hat sich schon am Brauch des Aprilscherzes beteiligt. Und Burger King hat einmal angekündigt, Pommes einzeln in drei Längen zu verkaufen, weil die Kundschaft nach einem ihrer Burger so satt sei, dass sie eine volle Portion nicht mehr schaffe.

Und gibt es wirklich Aprilwein? Nicht zum Trinken, denn April Wine ist eine kanadische Rockband. Dieses Mal gibt es kein „April, April!“

Wolfgang Ditt

* Der Aprilscherz wird unter anderem auf der folgenden Webseite näher betrachtet: <https://de.wikipedia.org/wiki/Aprilscherz>

Flüchtige Begegnung auf Rügen

Sophie geht es schlecht. Erst hat sie ihren Vater und dann ihre beste Freundin Tessa für immer verloren. In ihrer Ehe kriselt es und in ihrem Job als Übersetzerin findet sie allein keine Erfüllung. Sie fährt mit ihrer Hündin nach Rügen, um Abstand von den Problemen zu gewinnen. Am Meer will sie wieder zu sich selbst finden. Als sie mit ihrem Hund im Café sitzt, fällt ein Mann über die Hundeleine, die sie zu fest in der Hand hält. Eine flüchtige Begegnung, die Sophie nicht mehr aus dem Kopf geht. Sie wechseln ein paar unverbindliche Worte, gehen getrennter Wege.

Wieder in Hamburg, beginnt Sophie von dem Unbekannten zu träumen. Sie fühlt sich mit ihm verbunden, er gibt ihr Halt. Sophie kehrt auf die Insel zurück, um ihn zu suchen und findet ihn. Ob er der Richtige ist? In ihrem Roman erzählt die in Oberhausen lebende Autorin Anne Barns von einer Suche mit unerwarteten Folgen und von der Sehnsucht nach Liebe, die sie in ihrer Ehe nicht findet. Die Geschichte ist einnehmend schön geschrieben. Begegnungen, Emotionen und Schauplätze sind sehr detailliert beschrieben, so dass sich die Leser/innen bildlich gut in die Situationen hineinversetzen können. Die Autorin hat vor einigen Jahren ihren Beruf als Lehrerin aufgegeben, um sich ganz aufs Schreiben konzentrieren zu können. BS

Anne Barns - Wo du mich findest
Verlag: Harper Collins, 190 Seiten
Preis: 16,00 Euro, ISBN: 978-3-365-00266-7



Ungewöhnliche Begegnungen

Er gehört zu den renommiertesten deutschen Modedesignern: Guido Maria Kretschmer. Seit 2012 begeistert er ein Millionenpublikum in diversen TV-Sendungen, vor allem dem Kultformat „Shopping Queen“. Jetzt können die Leser/innen einen Tag mit Guido verbringen - nahbar, empathisch und so persönlich wie nie. Guido Maria Kretschmer beschreibt in seinem Buch in seinem lockeren Schreibstil einen besonderen Tag in seinem Leben. An einem Spätsommertag in Berlin beschließt er, die Menschen auf sich zukommen zu lassen - ohne Maske, ohne Sonnenbrille, mit offenem Blick.

Auf dem Weg durch die Großstadt hat er die ungewöhnlichsten Begegnungen mit Menschen, die ihn an ihren Geschichten teilhaben lassen, weil sie ihm vertrauen, da sie glauben, ihn zu kennen. Zum Beispiel Chanti, die bald nach Indien fliegen wird, um das erste Mal ihre große Internet-Liebe zu treffen. Oder Petra, die mit Mitte fünfzig ihr ganzes Leben infrage stellt, weil sie eine Frau kennen und lieben gelernt hat. Guido erinnert sich auch an Erfahrungen und Erlebnisse aus seinem eigenen Leben. Jede Begegnung hat die Kraft, eine bleibende Erinnerung zu hinterlassen. Wenn wir einem anderen Menschen begegnen, erfahren wir auch etwas über uns selbst. Wer Berlin kennt, der läuft in Gedanken mit dem Autor mit. BS

Guido Maria Kretschmer - 19521 Schritte
Verlag: Heyne, 208 Seiten (Hardcover)
Preis: 20,00 Euro, ISBN: 978-3-453-21865-9



Amüsante Krimi-Kreuzfahrt

Eine Seefahrt, die ist lustig. Unserer Kanzlerin a.D. ist es etwas langweilig in ihrer Rente. Sie geht an Bord einer Krimi-Kreuzfahrt auf der Ostsee. Angela hat die Reise für sich und für ihre Lieben, bestehend aus ihrem Gatten Achim, Bodyguard Mike und dessen Freundin Marie und selbstverständlich ihrem geliebten Mops, gebucht. Die Schifffahrt soll der Ex-Kanzlerin etwas Abwechslung verschaffen. Sie wird von den Großen der Branche in die Schreibkunst eingeweiht. Doch die Traumschiffreise verläuft ganz anders als im Reiseprospekt angekündigt. Gleich am ersten Abend wird der Bestsellerautor und Megastar des deutschen Thrillers Florian Watzek ermordet. Die anderen erfolgreichen Krimiautoren unterschiedlichster Couleur, die sich an Bord befinden, zählen zu den Hauptverdächtigen. Endlich schlägt wieder die Stunde für die Meisterdetektivin Angela, die zur Höchstform aufläuft. Merkels dritter Fall parodiert zugleich die Stars der Krimiliteratur - sehr amüsant und spannend! Jedes Buch kann völlig unabhängig voneinander gelesen werden, da jeder Fall der Ex-Kanzlerin abgeschlossen ist. Der Schreibstil ist so bildhaft und mitreißend, dass man kaum aufhören kann, das Buch zu lesen. Man hat tatsächlich das Gefühl, die Kanzlerin a.D. vor sich zu haben. Der Schluss zeichnet sich nicht bereits von Anfang an ab. Der Autor sorgt für eine unterhaltsame Lesezeit! BS

David Safier - Miss Merkel: Mord auf hoher See
Verlag: Kindler, 320 Seiten
Preis: 18,00 Euro, ISBN: 978-3-463-00031-2

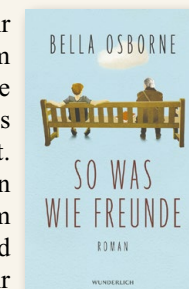


Der Wert der Freundschaft

Die Rentnerin Maggie ist oft einsam, was ihr immer mehr zusetzt. Erfüllung findet sie beim Buchclubtreffen in der Bücherei. Dort lernt sie den orientierungslosen Tom kennen, der alles andere als ein normales Teenagerleben führt. Vor sieben Jahren starb seine Mutter und sein Vater verfällt zunehmend dem Whiskey. Tom findet Trost in der örtlichen Bücherei und in den Romanzen, die seine Mutter so sehr mochte. Das darf natürlich niemand wissen, vor allem nicht die coole Farah aus der Schule, die ebenfalls oft Bücher ausleiht. Maggie bestellt als Rentnerin ihren Hof noch immer selbst. Der störrische Traktorreifen macht Probleme. Als sie beim Buchclubtreffen von Toms Geschichte erfährt, macht sie ihm ein Angebot. Er hilft ihr auf dem Hof und bekommt dafür endlich einmal etwas anderes zu essen als Fischstäbchen. Bald entsteht eine generationenübergreifende Freundschaft zwischen ihnen. Alles könnte wunderbar sein, doch dann soll die Bücherei geschlossen werden. Können Tom und Maggie die Schließung der Ausleihe verhindern?

Der Roman von Bella Osborne geht zu Herzen und macht nachdenklich. Man hat die Hoffnung, dass man mit einem Freund an der Seite auch die harten Zeiten im Leben meistert. Trotz der schwierigen Themen macht das Buch gute Laune. BS

Bella Osborne - So was wie Freunde
Verlag: Wunderlich, 384 Seiten
Preis: 22,00 Euro, ISBN: 978-3-8052-0112-4



DRK Zentrum Rüggesiek

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

YogaMo. 09.30 - 11.00 Uhr
Mo. 11.00 - 12.30 Uhr
Di. 09.00 - 10.00 Uhr**Bewegung im Sitzen**

Mi. 09.15 - 10.15 Uhr

Gymnastik für flotte Senioren

Mi. 15.00 - 15.45 Uhr

Yin Yoga

Do. 09.15 - 10.45 Uhr

Erlebnis-Tanz

Do. 11.00 - 12.00 Uhr, 14-tägig

Wandern 60+**Di. 09.04. und Di. 14.05.2024**
2. Dienstag im Monat, 14:00 Uhr**Gedächtnstraining**

Fr. 10.45 - 12.00 Uhr

Spiel & Spaß**Rommee-Gruppe**Mo. 14.30 - 17.00 Uhr
mit Kaffeetrinken**Skat-Gruppe**Di. 13.00 - 17.30 Uhr
mit Kaffeetrinken**Spielvergnügen für Senioren**Di. 14.00 - 17.00 Uhr
mit Kaffeetrinken**Kunst-Kurs 55+ (Anfänger)**Start: 10. April 2024 - Neu
Mi. 15.00 - 17.00 Uhr
6 x 2 Studen, 14-tägig**Mitsing-Nachmittag Senioren****Do. 11.04. und Do. 16.05.2024**
15.00 - 16.30 Uhr, kostenlos
außer Bewirtungskosten**Lesung:****Gedichte und andere Texte****Do. 18.04., 15.00 - 16.30 Uhr**Wir bitten um eine Anmeldung für alle Kurse und Veranstaltungen
bei Frau Zilken unter der Telefon 0521-33 36 69 oder
per E-Mail an info@drk-bielefeld-zentrum.deAdelheid Speer von der Stadt-
teilbibliothek Heepen
kostenlos, mit Anmeldung**Vortrag:****Die Welt der Bienen****Do. 25.04., 16.00 - 17.30 Uhr**
Referent: Dirk Rixe vom Im-
kerverein Heepen, kostenlos,
mit Anmeldung**Folgeveranstaltungen zum
Thema Autofahren 65+****Fr. 05.04., 09.15 - 10.45 Uhr**
R-Test und evtl. Rückmel-
defahrt (kostenpflichtig) am
Begegnungszentrum Heepen**Blutspende-Termin****Di. 16.04.2024**
16.30 - 19.30 Uhr
Luisenschule II, Josefstraße
16-20, 33602 Bielefeld**Di. 23.04.2024**16.00 - 20.00 Uhr
DRK-Zentrum, Rüggesiek 21**Di. 14.05.2024**16.00 - 20.00 Uhr
Max-Planck-Gymnasium
Stapenhorststraße 96
33615 Bielefeld**Mo. 27.05.2024**15.30 - 19.30 Uhr
Ev. Gemeindehaus, Ubbedis-
ser Straße 3, 33699 Bielefeld
mit Terminvereinbarung**DRKauffladen**Seniorenzentrum Heepen
Montag, Mittwoch und Frei-
tag von 09.00 - 12.00 Uhr**Fußpflege**Dienstag vormittags
nach Vereinbarung**Meeresbrise mitten in Deutschland?**

In Bad Salzuflen Luft & Wasser wie an der See genießen.

„Das fühlt sich immer wie ein Stückchen Urlaub an...“, schwärmt eine Besucherin Dagmar B. aus Lage, die auf einer der Baumelbänke im Kurpark fröhlich mit den Beinen schwingt. „Ich liebe die Natur im Kurpark und die frische Luft an den Gradierwerken. Und gleich um die Ecke hat man die schöne Altstadt mit Geschäften und Cafés. Das ist einfach einmalig!“

Ein Ausflug nach Bad Salzuflen lohnt sich immer. Jetzt im Frühling ist er aber ganz besonders zu empfehlen. Über 36.000 Blumenzwiebeln, die fleißige Gärtner*innen letzten Herbst in die Erde gesetzt haben, verwandeln den Kurpark nach und nach in ein regelrechtes Blütenmeer. Im Strandkorb am Sole-Strand kann man beim Plätschern des Sole-Brunnens die Zeit vergessen. Zweimal am Tag (außer montags) spielt das Staatsbad Orchester Klassik, Schlager, Pop & Co.

Wer für die Gesundheit aktiv sein möchte, ist beim „Aktiv-im-Park-Programm“ richtig. Die Teilnahme an den Bewegungskursen unter freiem Himmel ist im Kurparkeintritt inbegriffen. Wem das nicht reicht, der bringt seinen Kreislauf auf der Kneipp-Insel beim Wassertreten in Schwung. Ein absolutes Highlight bleiben die imposanten Gradierwerke im Herzen der Stadt. Bis zu 600.000 Liter Sole tröpfeln täglich über die Schwarzdornwände und erzeugen ein Klima wie am Meer. Die wohltuende Wirkung spürt man bei jedem Atemzug. Als Besuchermagnet erweist sich auch das begehbbare Erlebnisgradierwerk mit Sole-Nebelkammer. Bei sanfter Musik im dichten Sole-Nebel durchzuatmen, ist ein Frische-Kick für Atemwege.

„Ich muss gar nicht an die Nord- oder Ostsee fahren“, freut sich Dagmar B. „Meeres-Feeling habe ich quasi direkt vor der Haustür.“

Mehr Informationen zu allen Angeboten und Veranstaltungen

gibt's an der Tourist-Information: 05222-952-5200

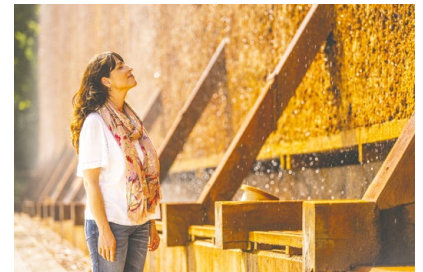
Email: info@bad-salzuflen.de, www.staatsbad-salzuflen.de

Foto: Teutoburger-Wald-Tourismus-D-Netz

VITALZENTRUM

STAATSBAD

Salzuflen**Jetzt buchen:**03. - 05.05.
04. - 06.10.
22. - 24.11.

© Foto: Teutoburger Wald Tourismus / D. Ketz

**Kneipp Retreat**

- Thermalsolebaden
- Atemgymnastik am Gradierwerk
- Besichtigung Erlebnisgradierwerk
- Kneipp-Güsse/-Yoga
- Sole-Ausschank
- Resilienztraining

189 € (zzgl. Kurbbeitrag
bei Unterkunft nach Bedarf)**Kleine Auszeit. Große Wirkung.**Gönnen Sie sich ein entspannendes Wochen-
ende voller Wohlfühlmomente und kehren
Sie mit neuer Tatkraft in den Alltag zurück.

Änderungen vorbehalten.

Infos: 05222 . 183-800 oder www.staatsbad-salzuflen.de**VITALZENTRUM** | Salinenstraße 1 | 32105 Bad SalzuflenMitglied
werden
im**SOZIALVERBAND****VdK**NORDRHEIN-WESTFALEN
Kreisverband BielefeldTel.: 0521-60 60 9 · Email: kv-bielefeld@vdk.deBitte besuchen Sie unsere Homepage www.vdk.de/kv-bielefeld

- PR-Text-

Spargelgenuss aus der Region

Saisonstart auf Spargelhof Winkelmann

Der April ist für Spargel-Genießer der Auftakt in eine besondere kulinarische Zeit. Ob grün oder weiß, mit Schinken oder Schnitzel, Butter oder Sauce Hollandaise: frisch gestochener Spargel ist immer ein Hochgenuß. Der Spargelhof Winkelmann in Tonnenheide ist einer der ältesten und größten Spargelanbauer der Region. Der traditionelle Saisonstart wird auch in diesem Jahr wieder auf dem gesamten Hof stattfinden: Die Spargeldiele, der schöne Außenbereich unter großen Bäumen, die Scheune, Hofladen und Café öffnen pünktlich zum Saisonstart. Rund um das Königsgemüse gibt es viele Gerichte, leckere Desserts und erfrischende Getränke. Der Biergarten ist besonders beliebt. Windschutz und Wärmelampen machen ihn von Frühjahr bis in den Spätsommer zu einem



Endlich Spargelzeit! REGIONAL SAISON

**Bäuerlicher Hofladen
Restaurant Spargeldiele
Eiscafé · Idyllischer Biergarten**

Ab 13. April SPARGELBUFFET
Sa 12-14 Uhr · So + feiertags 12-17 Uhr
Nuttelner Str. 50 · 32369 Rahden/Tonnenheide
Tel. 05771 97060 · täglich geöffnet

www.spargelhof.de

Lieblingsplatz für Radler, Tagestouristen, Mittags- und Abendgäste. Täglich geöffnet von 11:00 - 22:00 Uhr

Die Hofladenbesucher dürfen sich auf Ideen rund um Spargel, Kochen, Essen und Schenken freuen. Täglich geöffnet von 08:00 - 20:00 Uhr

Mit dem 13. April beginnt auch die Buffet-Zeit. Jeden Samstag (12:00 - 14:00 Uhr) sowie an Sonn- und Feiertagen (12:00 - 17:00 Uhr) bietet das Buffet eine Vielfalt rund um den Spargel an. Leckerer Essen, frische Luft und ein großer Spielplatz für kleine Genießer machen den Besuch zu einem abwechslungsreichen Vergnügen.

Bielefelds schönste Straße „Am langen Kampe“

zieht viele Bürgerinnen und Bürger an, um die Kirschblütenzeit mitzuerleben. Die Kirschblütenallee zieht sich von der Radrennbahn bis hin zum Ostbahnhof. Hier stehen ca. 240 Kirschbäume entlang der beiden Straßenseiten. Die Blüte hält ca. 14 Tage an. Die Bäume blühen je nach Wetterlage von April bis Mai. Bei warmen Temperaturen kann die Blütezeit auch schon mal Mitte März beginnen. Es lohnt sich in jedem Fall einen Spaziergang oder eine Fahrradtour vorzunehmen. Sie sollten nicht vergessen Ihr Fotohandy parat zu halten.

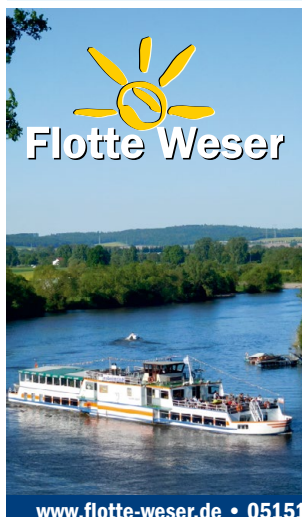
Rainer Clayton



Schiff ahoi - Entspannen Sie auf der Weser

PR-Text

Ab dem 23.04. sagt die Flotte Weser wieder Schiff ahoi und beginnt die Saison mit unseren Kleinen ein- oder zweistündigen Rundfahrten in Hameln. Ab dem 01.05. kommt unsere Linienfahrt über Bodenwerder in die malerische Rühler Schweiz dazu. Mit einem leckeren Frühstück, einem kleinen Snack zum Mittag oder Kaffeegedeck am Nachmittag wird Ihre Ausflugsfahrt auch kulinarisch zu einem Highlight des Tages. Zahlreiche Grill- und Eventfahrten erweitern unser Angebot in Hameln.



- Schlagerparty**
12.04.2024 · 19.00 - 23.00 Uhr
- Downbeat Live On Board**
20.04.2024 · 19.00 - 23.00 Uhr
Rock ´n Roll & Beat der Fifties/Sixties
- Tanz in den Mai**
30.04.2024 · 19.00 - 0.30 Uhr
- Pfingstfrühstück**
19./20.05.2024 · 10.00 - 13.15 Uhr
Schiffahrt mit leckerem Buffet
- Musikdampfer**
26.05.2024 · 11.15 - 13.15 Uhr
Schiffahrt mit Akkordeonspieler

Fordern Sie den kostenlosen Fahrplan an!

www.flotte-weser.de • 05151-93 99 90 • hameln@flotte-weser.de



Neu ab diesem Jahr Fahrten ab/an Höxter nach Holzminden (Rundfahrt in Holzminden möglich). Weitere Fahrten zwischen Höxter/Corvey - Fürstenberg - Wehrden - Beverungen. Informieren Sie sich auf unserer Internetseite.

Flotte Weser GmbH & Co. KG, Am Stockhof 2, 31785 Hameln
Infos Tel. 05151-93 99 90 - E-Mail: hameln@flotte-weser.de
www.flotte-weser.de

Frühlingserwachen für Körper und Geist

Großes Frühlingsfest in Brackwede

Lange haben wir auf ihn gewartet - jetzt ist er endlich da: Der Frühling!

Die Aufbruchsstimmung des Frühlings hat einen positiven Einfluss auf unsere mentale Gesundheit, wir fühlen uns aktiver und verspüren mehr Lebenslust. Es genügt oft schon, mehr Zeit im Freien zu verbringen, sei es im eigenen Garten, im Park oder auf dem Balkon, um frische Luft zu schnappen und die Natur zu genießen.

Eine gesteigerte mentale Gesundheit im Frühling kann auch den Anstoß für eine verbesserte körperliche Gesundheit geben. Wir sind motivierter, uns körperlich zu betätigen. Auch ältere Menschen können dies für sich nutzen. Leichte körperliche Aktivitäten wie gemeinsame Übungen im Freien oder begleitete Spaziergänge in der Gruppe können helfen, die Muskelkraft zu erhalten, die Flexibilität zu verbessern und das Gleichgewicht zu fördern. Mit einem sicheren Gefühl zählt dies nicht nur auf die Gesundheit ein, auch die sozialen Kontakte und der Austausch mit Gleichaltrigen leben auf. Auch wer sich ohne fremde Hilfe etwas unsicher fühlt, muss auf die Vorzüge der Bewegung an der frischen Luft nicht verzichten. Moderne Rollatoren, die es längst auch in modischen Farben und mit pfiffigem Zubehör gibt, bieten die nötige Sicherheit und ein Plus an Wohlbefinden.

Eine passende Gelegenheit, die schönsten Seiten des Frühlings zu genießen, bietet auch in diesem Jahr das große Frühlingsfest vom **PVM GesundZentrum Bielefeld** in Zusammenarbeit mit dem Gartencenter Mühlenweg. Am **13. April 2024** haben Besucherinnen

und Besucher zwischen **10:00 und 17:00 Uhr** die Gelegenheit, unter dem Motto „Hier blüht Ihre Gesundheit auf“, Angebote, Überraschungen und Mitmachangebote rund um Bewegung, Gesundheit & Gartenfreuden zu entdecken.



Bewegung in Gesellschaft und an der frischen Luft - eine Wohltat für Körper und Geist.

Hier blüht Ihre Gesundheit auf!

Großes Frühlingsfest

vom PVM GesundZentrum Bielefeld

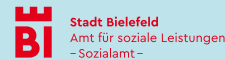
Samstag 13. April 2024 von 10-17 Uhr

Genießen Sie einen aktiven Frühlingstag mit unserem bunten Programm:

- **Fit & Aktiv in jedem Alter:**
 - Angebote von und mit dem Stadtsportbund Bielefeld
 - Tipps und Infos zum Reha-Sport
 - Gemeinsam aktiv mit den begleiteten Spaziertreffs & Sport im Park in Bielefeld
- **Sicher mit dem Rollator & E-Mobil in den Frühling starten:** Kostenlose Schulungen, Rollator-Checks und -Parcour
- **Frühlings-Check:** Kostenlose Blutdruck- und Blutzuckermessung, Fuß-Check und -analyse, Expertenberatung zur Kniegelenk-Arthrose

- **Möglichkeiten der Entlastung:**

Information durch die **Pflegeberatung der Stadt Bielefeld**



- **Frischekur für Balkon und Garten:**

Blumen, Kräuter und Accessoires im Gartencenter Mühlenweg

- **Und vieles mehr...**

Für's leibliche Wohl ist gesorgt!



Südring 11 (IKEA Gelände) • 33647 Bielefeld • www.gesundzentrum-bi.de