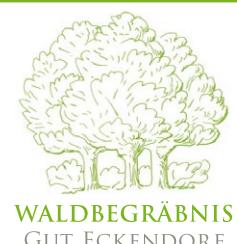


Tonkel

Das Magazin für ein aktives Leben



Kostenlose Info-Führungen an
jedem ersten Samstag im Monat um 14.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Waldbegräbnis

Anmeldung unter: 05208-1876 | post@waldbegräbnis-eckendorf.de
Bielefelder Straße 222 | 33818 Leopoldshöhe
www.waldbegräbnis-eckendorf.de



Liebe Leserinnen und Leser,

willkommen in der besinnlichen Zeit des Jahres, in der wir zur Ruhe kommen, unsere Advents- sowie Weihnachtstraditionen pflegen und zwischen den Feiertagen und Neujahr durchatmen können. Das würden jedenfalls die meisten von uns auf ihre Wunschzettel schreiben, oder? Doch was, wenn sich keine Besinnlichkeit einstellt, am Ende eines Jahres, in dem sich die Krisen überlagerten? Vielleicht schwenken wir um, zu einem ganz ähnlichen Wort: der Besinnung.

Blicken wir bewusst auf die Aspekte des Zusammenlebens, in denen wir zu positiven Veränderungen beitragen können. Nehmen wir uns Zeit zum Nachdenken, werden langsam, wenn alles andere schneller wird. Jetzt ist die beste Zeit, zurückzublicken. Welche Glücksmomente haben wir erlebt und welche Menschen sind in unser Leben getreten? Was hat uns nachhaltig beeindruckt? Jetzt können wir Geschehnisse verarbeiten, die uns und unser Leben beeinflusst haben. Rufen wir uns in Erinnerung, dass wir nicht allein durch dunkle Zeiten gehen müssen. Gemeinsam können wir etwas Gutes bewegen.

Das Team des Magazins Monokel Bielefeld lässt das Jahr 2025 ausklingen und blickt einer spannenden Zeit entgegen. Dies ist die letzte Ausgabe in diesem Jahr. Wir möchten uns bei unseren treuen Leserinnen und Lesern sowie unseren Geschäftspartnern für die angenehme und vertrauensvolle Zusammenarbeit bedanken. Engagiert wollen wir weiterhin mit Ihnen gemeinsam das Magazin Monokel gestalten und zuversichtlich in die Zukunft blicken. Bitte richten Sie Ihre Veranstaltungshinweise an die im Impressum genannte Email- oder Postanschrift der Redaktion Monokel.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen der Lektüre, die gefüllt ist mit interessanten redaktionellen Beiträgen, Geschichten und Veranstaltungshinweisen. Genießen Sie die Adventszeit und das Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Familien und mit den Ihnen nahestehenden Menschen. Wir wünschen Ihnen einen glücklichen Start ins Jahr 2026, verbunden mit Gesundheit, Zufriedenheit und Erfolg!

Markus Galla
Herausgeber Magazin Monokel

Brigitte Sdun
Chefredakteurin
und das gesamte Redaktionsteam



Foto: Jill Wellington

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

Layout & Anzeigen:

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

Druck:

Bruns Druckwelt, Minden

Titelfoto:

Bielefeld Marketing -
Tim Fröhlich

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

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

Die nächste Ausgabe
Monokel Bielefeld erscheint am: 06. Februar 2026

04



Foto: Jens-Koch

03 Seniorenrat

Neuwahl des Seniorenrates 2026

04 - 05 Kultur

WDR 3 Persönlich: Daniel Hope und Götz Alsmann, Der Jahresrückblick 2025, Neujahrskonzert 2026, Aschenputtel, 3. Symphoniekonzert, 1. Jugendkonzert, Kultur- und Bildungstreff

06 Treffpunkt

Generationen Treff Bielefeld, cappella hostpitalis Veranstaltungen, 10. Großes Weihnachtssingen

07 Advent

Lebendiger Ostmarkt im Advent, Shanties zum Advent

08 Aus den Stadtteilen

Forum Offene Wissenschaft Wintersemester, Festliche Advents- und Weihnachtsmusik

09 Wissenswertes

Herzliche Einladung zur Heiligabend-Feier, Movement Theater

10 Wunschedenken

Dieses Jahr schenken wir uns nichts...

11 Aus den Stadtteilen

Neujahrskonzert Bielefelder Philharmoniker in Sennestadt, Offene Senior:innenarbeit Brackwede

12 Licht

Advent, Advent ein Lichtlein brennt., Licht gegen Depression

13 Service Wohnen

Start ins Kulturjahr 2026, Vorweihnachtlicher Kreativmarkt

14 Vorbeugung

Wenn das schnelle Geld lockt

15 Schenken und Vererben

Trautes Heim... Glück allein!

16 Veranstaltungen

BZ Kreuzstraße, DRK Rügge siek, Einsamkeit verstehen

17 Gesund und Fit

Prostata Selbsthilfegruppe, Star ker Beckenboden, u.a.

18 Selbsthilfegruppen

Diabetikergesprächskreis, Be wegung tut gut, Diabetes Typ 2

19 Gesund und Fit

Bewegung ist die beste Prävention

20 Gemeinschaft

Pflegeheim finden und finanzie ren, Frühstückstreff Mittendrin

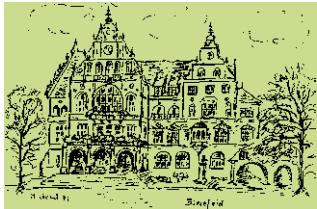
21 Trauer & Trost

Waldbegräbnis Gut Eckendorf, Trauercafé im BZ Kreuzstraße

22 Literatur

23 Bücherecke





Neuwahl des Seniorenrates

am 15.02.2026

Liebe Leserinnen und Leser,

zu Beginn des Jahres 2026 endet die Legislaturperiode des derzeitigen Seniorenrates. Die Wahl des neuen Seniorenrates wird am 15.02.2026 stattfinden.

Haben Sie Interesse, sich als Kandidatin oder Kandidat für die Wahl zur Verfügung zu stellen? Dann achten Sie in den kommenden Tagen auf die entsprechenden Meldungen in den Bielefelder Medien. Als gewähltes Mitglied des Seniorenrates erwartet Sie eine ehrenamtliche Aufgabe, die überdies sehr interessant und abwechslungsreich ist! Die Briefwahlunterlagen für den neu zu wählenden Seniorenrat werden gemäß untenstehendem Zeitplan allen Bielefelderinnen oder Bielefeldern über 60 Jahre zu Beginn des Jahres 2026 zugestellt.

Festlegung des Wahlterms

Die Neuwahl muss innerhalb von 120 Tagen nach Ablauf der

Wahlzeit des Rates stattfinden. Daraus entsteht eine sehr präzise Berechnung für die erforderlichen Vorbereitungen und den Wahltermin. Der 15.02.2026 wurde als Wahltermin auf Empfehlung des Wahlteams vom Wahlleiter, dem Sozialdemokraten Ingo Nürnberger, festgelegt.

Haben Sie noch Fragen zur Wahl des Seniorenrates?

Das Wahlteam der Stadt Bielefeld, Auf der Großen Heide 11, 33609 Bielefeld, Tel. 0521-515960, gibt Ihnen gern Auskunft.

Nun wünsche ich Ihnen eine schöne Adventszeit, fröhliche Weihnachtstage und einen guten Rutsch in das Jahr 2026.

Ihre Monika Gebhart
Stellvertretende Vorsitzende des Seniorenrates

Es ergibt sich folgender Terminkalender:

Spätestens 60. Tag vor der Wahl - 17.12.2025

Festlegung und öffentliche Bekanntmachung des Wahlterms

Spätestens 60. Tag vor der Wahl - 17.12.2025

Aufforderung zur Einreichung von Wahlvorschlägen durch den Wahlleiter durch öffentliche Bekanntmachung.

Das bedeutet, dass Sie nach diesem Termin Informationen in den Bielefelder Medien lesen, bzw. hören werden.

Rechtzeitig ca. 40. Tag - 06.01.2026

Öffentliche Bekanntgabe über die Möglichkeit der Einsichtnahme in das Wählerverzeichnis.

Bis zum 37. Tag - 09.01.2026 um 15:00 Uhr

Spätester Eingang von Wahlvorschlägen bei der Wahlleitung!

Wichtiger Termin, wenn Sie sich für die Mitarbeit als gewähltes Mitglied im Seniorenrat bewerben wollen.

34. bis 30. Tag - 12.01. bis einschl. 16.01.2026

(an einem Tag bis mind. 18:00 Uhr)

Frist für die Einsichtnahme in das Wählerverzeichnis

Bis zum 30. Tag - 16.01.2026

Zulassung von Wahlvorschlägen durch den Wahlausschuss

Bis zum 14. Tag - 01.02.2026

Übersendung der Briefwahlunterlagen an die Wahlberechtigten

Bis Ende Wahltag - 15.02.2026

Spätester Eingang der Wahlbriefe

Innerhalb von 5 Werktagen nach dem Wahltag - bis 20.02.2026

Auszählung durch den Wahlvorstand

Unverzüglich nach Auszählung

Feststellung des Wahlergebnisses durch den Wahlausschuss

Unverzüglich nach Feststellung Wahlergebnis

Offizielle Bekanntgabe des Wahlergebnisses durch Wahlleiter

hörAtelier

Daniela Koch



**Haben
Sie schon
gehört?**

**Wir sind Ihr
Partner für
individuelle
Hörsysteme und
Gehörschutz**

ALLE Baufinanzierer im Vergleich & unter einem Dach

IHRE ZUKUNFT, UNSERE FAIRANTWORTUNG!

Eine Beratung – alle Konditionen.

Jetzt informieren! Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Bielefeld



GTÜ PG-Z

Prüf- und Gutachten-Zentrum

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

Plakette fällig?

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

Daniel Hope & Götz Alsmann

WDR 3 Persönlich: Ein Konzert mit dem WDR Funkhausorchester

Fr. 16.01.2026 um 20:00 Uhr
im Großen Saal der Rudolf-Oetker-Halle

Zehn Jahre WDR 3 Persönlich - das feiern Daniel Hope und Götz Alsmann gemeinsam mit dem WDR Funkhausorchester. Klassik trifft Jazz, Virtuosität auf Witz: Ein Abend voller musikalischer Überraschungen, persönlicher Lieblingsstücke und charmant erzählter Anekdoten.



Neujahrskonzert 2026

Bielefelder Philharmoniker

Das Neujahrskonzert der Bielefelder Philharmoniker in der Rudolf-Oetker-Halle bringt 2026 festliche Stimmung und musikalische Glückwünsche zum 125-jährigen Jubiläum des Orchesters. Unter der Leitung von Robin Davis erwarten Sie ein abwechslungsreiches Programm und beste Neujahrslaune!

Do. 01.01. um 18:00 Uhr Rudolf-Oetker-Halle, Großer Saal
So. 04.01. um 19:00 Uhr Hans-Ehrenberg-Schule, Sennestadt

Der Jahresrückblick 2025

Die Welt und OWL von und mit Ingo Börchers

„Unfassbar real“ war 2025 so manches, was die täglichen Nachrichtenformate zu uns gespült haben. Das muss aufgearbeitet werden, am besten in entspannter Atmosphäre und unter humoristischer Anleitung. Kabarettist Ingo Börchers wird das gelingen, denn schließlich muss auch in diesem Jahr geklärt werden, was die Weltereignisse eigentlich mit OWL zu tun haben. Und umgekehrt. Mit dabei sind Talkgäste aus der Region. Für den musikalischen Teil sorgen William Ward Murta (Klavier) und Tomas Kildišius (Bielefelder Studio/Gesang).



Termine: 18.12. - 20:00 Uhr, 28.12. - 19:30 Uhr, 29.12.2025 - 20:00 Uhr, 04.01.2026 im Theater am Alten Markt



Foto: Nikolaj Lund

unberechenbar

3. Symphoniekonzert

Fr. 12.12. um 20:00 Uhr & So. 14.12.2025 um 11:00 Uhr
im Großen Saal der Rudolf-Oetker-Halle

Das Unberechenbare: In Haydns C-Dur-Cellokonzert tritt es uns als Schelm entgegen, verbindet Eleganz mit virtuoser Brillanz. Bei Britten trägt es einen feinen Schleier, wie eine ferne Erinnerung an ein längst vergangenes Idyll. Und bei Schostakowitsch ist es der Narr im Palast der Tyrannen, der mit grotesken Grimassen den Abgrund enthüllt. Ein Marsch, der lacht und weint zugleich, eine Melodie, die sich windet wie ein Geheimnis, das nicht ausgesprochen werden darf. So wandert unberechenbar durch die Jahrhunderte: mal als Witzbold, mal als Prophet, mal als Überlebender.

Benjamin Britten: Simple Symphony

Joseph Haydn: Konzert für Violoncello und Orchester C-Dur
Dmitri D. Schostakowitsch: Symphonie Nr. 5 d-Moll op. 47
Violoncello: Torleif Thedéen, Musikalische Leitung: Robin Davis

Aschenputtel

Familienkonzert zur Weihnachtszeit

Weihnachten ist Märchenzeit! Ob Aschenputtel, Aschenbrödel oder Cinderella - überall kennt man das Mädchen, das von der Stiefmutter gequält und durch Magie zur Prinzessin wird. Die Bielefelder Philharmoniker lassen die Geschichte musikalisch aufleben - mit märchenhaften Klängen und Weihnachtsliedern. Mit Auszügen aus Cinderella (Sergej Prokofjew), Aschenputtel (Eugen d'Albert) und Aschenbrödel (Johann Strauss Jr.)

So. 21.12. um 15:00 Uhr - Großer Saal
Rudolf-Oetker-Halle



Dmitri Schostakowitsch

Symphonie Nr. 5

1. Jugendkonzert

Mo. 15.12.2024 um 10:00 und 11:30 Uhr
Rudolf-Oetker-Halle, Großer Saal

Die Musik von Dmitri Schostakowitsch verkörpert die Ambivalenzen seiner Zeit: laut, dramatisch, voller Emotionalität, zugleich durchzogen von Galgenhumor und versteckter Satire gegen das Stalin-Regime. Im Jugendkonzert entdecken wir in seiner 5. Symphonie innere Widerstände hinter scheinbarer Anpassung. Musikalische Leitung: Gregor Rot

MM 2026 Gesundheit und Reisen - Kur und Wellness Haustürabholung

Bad Füssing 8 Tage

3* Rottaler Hof	ab 697,- € HP
3* Füssinger Hof	ab 897,- € HP
3* Kurhotel Panland	ab 747,- € HP
4* Königshof	ab 977,- € HP
4* Hotel Ludwig Thoma	ab 977,- € HP

Marienbad 8 Tage

3* Hotel Flora	ab 677,- € HP
3*+ Pasifik Ensana Health Spa	ab 1.097,- € HP
4* Hotel Olympia	ab 927,- € HP
4* Resort Reitenberger	ab 747,- € HP
4*+ Ensana Health Spa	ab 1.247,- € HP

Weitere Hotelangebote im Katalog

Wir fahren ganzjährig jeden Montag

Polnische Ostseeküste 8 Tage

5* Hotel Hamilton	ab 847,- € HP
4* Hotel Ikar Plaza	ab 697,- € HP
4* Platino Mare Resort	ab 797,- € HP
4* Hotel West Baltic Resort	ab 747,- € HP
3* Hotel Baltic Spa	ab 647,- € HP

Weitere Hotelangebote im Katalog

Rügen 8 Tage

4* Santé Royale Rügen Resort	ab 1.193,- € VP
------------------------------	-----------------

Waren (Müritz) 8 Tage

Kurzentrum Waren	ab 1.547,- € VP
------------------	-----------------

Weitere Hotelangebote im Katalog

Hinreise samstags ab 11.04.2026

MOTZEK
Reisen

Reisedienst Motzek GmbH & Co. KG

Mühlenstr. 22 · 32791 Lage
Tel.: 05232-92250 · Fax: 922525
Mail: info@motzek-reisen.de
www.motzek-reisen.de

**2026 Katalog anfordern
- kein automatischer Versand**

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. 09.12.2025 - Das weihnachtliche Frühstück

wird vom „Chor Cantabile“ begleitet, der für und mit den Anwesenden weihnachtliche Lieder singt.

Di. 13.01.2026 - Frau Gödel trägt zum Thema

Jahresanfang vor - „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“

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) oder GTB 0521-56 01 462

Computer

Computerkurse mit dem Laptop für Einsteiger und Fortgeschrittene und Schulungen für die Bedienung von Smartphone und Tablet und Klärung von speziellen Fragen.

Infos bei Herrn Landwehr Tel. 0521-12 22 60

Sprachen

Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene in Englisch und Französisch in kleinen Gruppen.

Infos unter Tel. 0521-56 01 462 (Frau Faupel)

SÜDAPOTHEK
IM MARKTKAUF

GUTSCHEIN
10 % Rabatt*

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

Gültig bis 31.01.2026

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 Doppelrabattierung möglich.

capella hospitalis

am Städtischen Klinikum Bielefeld Mitte



Dezember

Do. 04.12. NIA Tanz der Lebensfreude

Ganzheitliche Bewegungskunst

19:00 Uhr, Ltg.: Andrea Karle; Anmeldung: a.karle@aol.de

Sa. 06.12. Sing-Peace-Circle - Offenes Singen

16:00 Uhr, Ltg.: Ingo Drebels Lieder und Friedensworte

So. 07.12. Klangwerkstatt

11:00 Uhr, Ltg.: Ekkehard Voigt

So. 07.12. Klang und Poesie - Undine und der Geist der Antike

18:00 Uhr, Nora Scheffler: Flöte

Djamilija Keberlinskaja-Wehmeyer: Klavier

Mo. 08.12. Lebenskunst - Lebensthemen kreativ gestalten

11:00 Uhr, Ltg.: Andrea Karle; Anmeldung: a.karle@aol.de

Di. 09.12. Seelenlieder - Offenes Singangebot

20:00 Uhr, Ltg.: Christina Görtler

Mi. 10.12. Lachyoga nach Dr. Madan Kataria

19:30 Uhr, Ltg. Susanne Heidel

Do. 11.12. Stress über den Körper abbauen - Tension Release Exercises

19:30 Uhr, Ltg. Marcus Beuter, marcusbeuter@fragmentrecordings.com

Sa. 13.12. Märchen, Märchen

17:00 Uhr, Ingrid Wasser erzählt Märchen aus Europa und darüber hinaus

So. 14.12. Klang und Poesie - „die Stimme“

18:00 Uhr, Instruments des Jahres 2025 ist die Stimme. Sie ist das älteste Instrument der Welt. André Fritzemeier: Tenor

Mo. 15.12. Lebenskunst - Lebensthemen kreativ gestalten

11:00 Uhr, Ltg.: Andrea Karle; Anmeldung: a.karle@aol.de

Di. 16.12. Seelenlieder - Offenes Singangebot

20:00 Uhr, Ltg.: Rose Rambatz

Fr. 19.12. Achtsames Gespräch

18:30 Uhr, Ltg.: Janna Miller, Thorsten Sureck

Anmeldung: raum@momentum-bielefeld.de

Sa. 20.12. Tänze des Universellen Friedens

15:00 Uhr, Ltg.: Ulrike Dürrbeck, Zaleekah Nuri Fanter

www.friedenstaenze-bielefeld.de

Mo. 22.12. amai

20:00 Uhr - vokale Musik aus dem Moment/lauschen, tönen, sein

capella hospitalis · Teutoburger Str. 50 · 33604 Bielefeld

10. Großes Weihnachtssingen

Vereinigung ehemaliger Chormitglieder
des Bielefelder Kinderchores e.V.

Sa. 20.12. um 16:00 Uhr Rudolf-Oetker-Halle, Großer Saal

Für viele Menschen ist die Weihnachtszeit untrennbar mit dem Sound des Bielefelder Kinderchores verbunden. Andere möchten endlich mal wieder altbekannte Weihnachtlieder singen, um sich auf die nahenden Feiertage einzustimmen. Das „10. Große Weihnachtssingen“ bietet beiden Gruppen ein kulturelles Zuhause für einen Nachmittag. Wir singen uns in Weihnachtsstimmung - sind Sie dabei?

Lebendiger Ostmarkt im Advent

Am Samstag, 06. Dezember 2025 lädt der Verein „Lebendiger Ostmarkt e.V.“ wieder zum gemütlichen Adventsmarkt auf den Ostmarkt/Jakobuskirchplatz ein.

Wer Lust hat, in netter Atmosphäre ins Gespräch zu kommen, neue Kontakte zu knüpfen oder einfach gemütlich beisammen zu sein, ist von 14:00 bis 21:00 Uhr herzlich willkommen. Neben Kaffee und Kuchen, Herhaftem, Glühwein und Punsch wird an dem Tag auch Live-Musik geboten.

Der Verein „Lebendiger Ostmarkt e.V.“ wurde im Juli 2023 gegründet und hat sich zum Ziel gesetzt, den Platz für die Anwohnenden des Stadtteils lebendiger und attraktiver zu gestalten. Geplant ist eine Steigerung der Aufenthaltsqualität: mehr Grün, Spielmöglichkeiten für Kinder und eine Belebung des Marktgeschehens. Mittlerweile gibt es Baumpaten, die sich um die Bepflanzung und Pflege der Baumscheiben kümmern.

Zur Freude der Anwohnenden und Marktbesucher:innen wurden im vergangenen Sommer mehrere Bänke aufgestellt.



Gardinen | Polstermöbel | Teppichböden und Bodenbeläge
Reinigungsservice | Sonnenschutz | Geschenkartikel

Am Brodhagen 119 · 33613 Bielefeld · Tel. 0521-89 000 3
www.Raumausstattung-EWERT.de



Shanties zum Advent

mit dem Shantychor MK Bielefeld

Auch in diesem Jahr wird der Shanty-Chor traditionell wieder seine Fans und die, die es noch werden wollen, mit beliebten weihnachtlichen Liedern von See erfreuen und mit besinnlichem, wie fröhlichem Klang auf die Advents - und Weihnachtszeit einstimmen. Damit endet für den Shantychor ein überaus erfolgreiches Konzertjahr.

So. 07.12.2025 um 17:00 Uhr

Aula Gymnasium Heepen
Alter Postweg 37
33719 Bielefeld-Heepen

Fr. 12. 12.2025 um 18:00 Uhr

Hans-Ehrenberg-Schule
Elbeallee 75
33689 Bielefeld

Karten gibt es in den Vorverkaufsstellen und an der Abendkasse.

Ebenfalls jeden Sonntag
(Probenabend)
von 11:00 - 13:00 Uhr
sowie jeden Montag ab 18:00 Uhr

im Marineheim
Huchzermeierstraße 9
33611 Bielefeld

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



**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**



**Bilanziertes
Unternehmen**

KANZLEI LINKENBACH · ERBRECHT & VORSORGE

RECHTSANWALT · FACHANWALT · NOTAR

Kanzlei Bielefeld-Jöllenbeck ¹
Spezialkanzlei für Erbrecht und Vorsorge
Dorfstraße 28 · 33739 Bielefeld (Geschäftsstelle des Notars)
Telefon 05206-91 55-0 · Telefax 05206-87 67
E-mail: kanzlei@linkenbach.com · www.linkenbach.com

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

Kanzlei Bad Salzuflen ²
im Haus Brandes'sche Apotheke von 1621
Am Markt 38 · 32105 Bad Salzuflen
Telefon 05222-94 43 888

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

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

¹ Geschäftsstelle Notar Linkenbach · ² amtielle Zweigstelle RA Linkenbach

Festliche Advents- und Weihnachtsmusik

von Georg Philipp Telemann in der Pauluskirche
So. 21. Dezember 2025 um 17.00 Uhr

Unter dem Titel „Georg Philipp Telemann: Machet die Tore weit“ präsentiert der Altstädter Kammerchor am Sonntag, 21. Dezember in der Pauluskirche am Kesselbrink ein festliches Advents- und Weihnachtskonzert mit Chor und Orchester.

Im Mittelpunkt stehen drei meisterhafte Kantaten „Machet die Tore weit“, „Allein Gott in der Höh sei Ehr“ und „Uns ist ein Kind geboren von Georg Philipp Telemann. „Er war ein Modernist im großen Kampf zwischen Alt und Neu - und er glaubte an den Fortschritt.“ Mit diesem eindrücklichen Urteil beschrieb der französische Schriftsteller und Nobelpreisträger Romain Rolland die erstaunliche Modernität Georg Philipp Telemanns. In der Tat war dieser zu Lebzeiten einer der gefragtesten Komponisten Europas: Innovativ, neugierig, offen für Neues - zugleich aber tief verwurzelt in den musikalischen Traditionen seiner Zeit.

Die solistischen Partien wird der Kölner Bariton Sebastian Seitz übernehmen, der mit seiner beeindruckend schönen Stimme schon oft mit dem Altstädter Kammerchor zu hören war. Die Orchesterbegleitung übernimmt in barocker Spielweise das Telemann Consort, die Gesamtleitung liegt bei Carsten Briest.

Karten sind bei der Tourist-Information in der Wilhelmstr. 3 oder direkt online unter <https://pretix.eu/bima/25024-Kammerch> erhältlich. Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre haben freien Eintritt.

Weitere Informationen unter www.altstaedter-kammerchor.de

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

Forum Offene Wissenschaft Wintersemester 25/26 Krise der Weltordnung(en)?

Alle Vorträge finden um 18:15 Uhr im Hörsaal Y-0-111 (Konsequenz 41b) der Universität Bielefeld statt.

08.12.2025 - Ist unsere Demokratie in Gefahr? Ein soziologischer Blick auf die international-vergleichende Forschung
Prof. Dr. Tobias Werron, Fakultät für Soziologie, Universität Bielefeld

15.12.2025 - Die Resilienz des Heiligen Stuhls in wechselnden Weltordnungen

Apl. Prof. Dr. Mariano Barbato
DAAD-Langzeitdozent, Andrassy Universität Budapest

12.01.2026 - Zur (Un-)Ordnung der Weltwirtschaftspolitik

Prof. Dr. Martin Koch, Fakultät für Soziologie, Universität Bielefeld

19.01.2026 - Ordnung weltweit stabil halten - das Beispiel Männlichkeit

Prof. Dr. Diana Lengersdorf und Jannis Ruhnau
Fakultät für Soziologie, Universität Bielefeld

26.01.2026 - Was ist die „Weltordnung“ - und gibt es eine?

Prof. Dr. Mathias Albert, Fakultät für Soziologie, Universität Bielefeld

02.02.2026 - Zwischen Widerstand und Wandel: Die politische Macht des Protests am Beispiel der Klimabewegung

Dr. Lennart Schürmann
Europäisches Hochschulinstitut und Freie Universität Berlin

Mo. 08.12. um 16:00 Uhr

Seniorenprogramm: Alle Jahre wieder

Sabine Griep, Bernd Hainke und Dirk Fimmel bringen uns so richtig in Weihnachtsstimmung. Wir hören liebgewordene Weihnachtslieder zum Mitsingen und Gedichte, die uns an die gute alte Zeit erinnern.

Fr. 12.12. + Sa. 13.12. um 19:30 Uhr

Comedy: Da machste nix!

Wenn das Leben dir Zitronen gibt, macht Trude Trümmer daraus ... erstmal ein Piccolöchen! Mit gewohnt spitzer Zunge, herzlicher Direktheit und einer ordentlichen Portion Selbstironie meldet sich Trude mit ihrem alljährlichen Weihnachtsprogramm.

Fr. 19.12. um 19:30 Uhr

Theater: Der lange Tisch

Mit unserem selbst entwickelten Stück „Der lange Tisch“ laden wir Sie ein, sich auf ein Gedankenexperiment einzulassen: eine Reise in eine Welt, die radikal anders ist als unsere. Hier geht es nicht darum, fertige Lösungen zu präsentieren, sondern Impulse zu setzen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Sa. 20.12. um 19:30 Uhr

Konzert: The Greatest Christmas Songs...and Why

Eine musikalische Reise durch die festliche Jahreszeit, bei der das Heart Strings Duet, bestehend aus Valerie Rathmann und Rupert Gillett, die größten Weihnachtslieder erkundet.

So. 21.12. um 19:30 Uhr

Theater: Der lange Tisch

Eine Welt im Wandel, geprägt von Krisen, Kriegen und einer eskalierenden Klimakatastrophe - doch wie könnte sie aussehen, die Gesellschaft von morgen?

Movement Theater · Haller Weg 38 · 33617 Bielefeld

Tel. 0521-1438238

Treffen der Briefmarken-Sammlergemeinschaft

Sonntags-Treffen in der Bürgerwache

Am **So. 21. Dezember 2025** sowie am **04. und 18. Januar 2026** lädt die Briefmarken-Sammlergemeinschaft Bielefeld e.V. jeweils von **10:00 bis 12:00 Uhr** zu ihren Tauschtreffen in die Bürgerwache am Siegfriedplatz ein. Die regelmäßigen Treffen bieten Briefmarkensammlern und Interessierten die Gelegenheit, ihre Sammlungen zu präsentieren, neue Marken zu entdecken und sich über aktuelle Entwicklungen in der Philatelie auszutauschen. Neben fachlichen Gesprächen steht dabei stets die Freude am Sammeln im Mittelpunkt. Auch Einsteiger sind herzlich willkommen, die faszinierende Welt der Briefmarken kennenzulernen. Beim Dezember-Termin steht ein besonderer Programm-Punkt auf dem Plan: Ein Vortrag widmet sich dem Thema „Weihnachtsstempel“, die in vielen Ländern eine lange Tradition haben. Beleuchtet werden Geschichte, Gestaltung und Bedeutung dieser festlichen Poststempel - kleine Kunstwerke, die den Zauber der Weihnachtszeit auf ganz eigene Weise widerspiegeln.

Eingeladen sind alle Vereinsmitglieder sowie interessierte Briefmarken- und Ansichtskartensammler. Der Eintritt ist frei.

Adventszauber liegt in der Luft!

Zeit, Danke zu sagen!

Eli
die Fee
SENIORENDIENST

Wir danken all unseren Kundinnen und Kunden von Herzen für das entgegengebrachte Vertrauen und die vielen wertvollen Momente im vergangenen Jahr.
Möge die Weihnachtszeit Ihnen Wärme, Licht und Herzensfreude schenken.

Im neuen Jahr möchten wir unsere Hilfe weitertragen um so noch mehr Menschen begleiten, unterstützen und ihnen schöne, unvergessliche Augenblicke schenken zu können.

Ihr Team von
Eli die Fee Seniorendienst

Ritterkampstraße 27 · 33719 Bielefeld · Tel. 0521 - 16 39 44 00

Herzliche Einladung zur Heiligabend-Feier

24. Dezember, 15.30 Uhr - 18.30 Uhr im BZ Kreuzstr. 19a

Für alle, die Heiligabend statt allein in Gemeinschaft feiern möchten. Die Gäste erwarten ein festlich geschmückter Raum, gemeinsames Singen und Geschichten hören, eine weihnachtliche Andacht sowie Kaffeetrinken und ein einfaches Abendessen. Auch Beiträge von Gästen wie Gedichte, Geschichten und Lieder sind willkommen! Für den Heimweg kann dann gegen eine kleine Kostenbeteiligung ein Taxidienst genutzt werden. Melden Sie sich bitte für die Feier und den Fahrdienst rechtzeitig an. Im Begegnungszentrum Kreuzstraße unter Tel. 0521-988 92-440 oder E-Mail: bzkreuzstrasse@diakonie-fuer-bielefeld.de

Dein Umzug - unser Service!

JUMP - Das Umzugsunternehmen aus der Region

• Umzug

Entspannt umziehen kann so einfach sein!
Professionelle Arbeit zum fairen Preis

• Entrümpelung

Entrümpelung durch den Profi - Befreien Sie sich von Ballast

• Möbelmontage

Fachgerechte Möbelmontage durch die Experten von Jump

• Einlagerung

Sichere Möbel- und Akteneinlagerung
Nutzen Sie unseren preisgünstigen Lagerraum

Sofort Beratung
Tel. 05222-3852936



JUMP

Dieses Jahr schenken wir uns nichts...



Wenn ich an den Kaufrausch in der Vorweihnachtszeit denke, ist die Entscheidung, in diesem Jahr auf Geschenke zu verzichten, genau richtig. Gehetzte Menschen, statt Besinnlichkeit, Werbeplakate statt Kerzenglanz. Auf all das werden wir in diesem Jahr verzichten. Man braucht keine teuren Geschenke um Weihnachten zu einem schönen Fest werden zu lassen. Gemütliche, besinnliche Adventstage, im Schein der Kerzen werde ich meiner Familie bereiten. Wer denkt da noch an Geschenke?

- Meine Enkelin...

Ihr Wunschzettel gleicht dem Spielzeugangebot einer großen Kaufhauskette. Ein Kosmetikkoffer für Puppen, eine Spielküche, selbstverständlich mit Zubehör, ein Puppenhaus und ein Pony aus braunem Plüscht, auf dem man auch reiten kann. Ich bin sicher, der Wunschzettel ist noch nicht komplett.

Eigentlich ist der Advent eine Zeit des Wartens auf die Ankunft von Jesus Christus. Leider ist der Sinn der Vorweihnachtszeit in Vergessenheit geraten. Ich habe mir fest vorgenommen das Weihnachtsfest wieder zu einem Familienfest werden zu lassen. Ich werde die Weihnachtsgeschichte vorlesen, wir werden gemeinsam Lieder singen und unser Enkelkind wird ein Gedicht aufsagen.

Zunächst schicke ich meinen Mann in den Keller, um die Weihnachtsdekoration zu holen. Einige Kerzen der elektrischen Lichterkette funktionieren nicht mehr, da müssen neue her. Das ist machbar, meint mein Mann. Der große Engel ist dagegen ziemlich kopflos. Wer weiß wo sein Kopf geblieben ist. Er wandert wieder in den Keller zu den verstaubten Krippenfiguren und dem zerzausten Nikolaus.

Das Telefon klingelt... Meine Tochter will wissen, was Weihnachten auf den Tisch kommt. Ich überlege kurz, aber noch ehe ich einen Vorschlag unterbreiten kann, sagt sie: „Tante Lisa ist Vegetarierin und Klaus mag keinen Blumenkohl und keine Zwiebeln. Ach ja, Rosenkohl und Erbsen isst er auch nicht. Denk bitte daran, dass Opa nur ganz weiches Fleisch essen kann, wegen seiner Zähne, weißt du?“

Ja, ich weiß... Meine Vorschläge für ein köstliches Weihnachtsmenü lösen sich augenblicklich in Luft auf. Mein Mann hat inzwischen unseren alten Sessel in die Ecke des Zimmers geschoben, damit Opa einen schönen Blick auf den Tannenbaum hat.

Ich hätte dieses Möbelstück ja schon lange entsorgt. Es kommt nur am Weihnachtstag zum Einsatz, wenn Opa den Abend mit uns zusammen in unserem Wohnzimmer verbringt. Der Sessel hat wahrhaftig schon bessere Tage erlebt. Das Sitzkissen wird nur noch von Klebeband zusammengehalten und die rechte Armlehne wackelt gefährlich hin und her. Doch der Sessel steht an seinem Platz... Einige Tage vor Heilig Abend fragt mein Mann zum wiederholten Mal, ob wir uns denn wirklich nichts schenken wollen. Vielleicht nur eine Kleinigkeit...

Ich horche auf. Mein schöner Plan von einem gemütlichen, besinnlichen Weihnachtsfest gerät endgültig ins Wanken, als kurze Zeit später, Opa, beladen mit vielen bunten Paketen, an der Haustür klingelt. Statt einer Begrüßung will Opa wissen, ob Tante Lisa uns Weihnachten besuchen wird. Tante Lisa ist die Schwester meines Mannes und kommt jedes Jahr zum Fest zu uns. Ich erkläre Opa, dass es auch in diesem Jahr nicht anders sein wird. „Dann müssen wir für Tante Lisa noch ein Geschenk besorgen.“ sagt Opa. Ich überlege, ob ich Opa nun erklären soll, dass wir uns dieses Jahr nichts schenken wollen. Doch mein Mann kommt mir zuvor und versucht mich zu überzeugen, dass wir bei Tante Lisa nun wirklich eine Ausnahme machen müssen. Nur bei Tante Lisa? Mona wird es nicht verstehen, wenn kein Geschenk unter dem Tannenbaum liegt. Langsam beginne ich zu ahnen, dass der Vorsatz „In diesem Jahr schenken wir uns nichts...“ nur sehr schwer umzusetzen ist. Ich habe Angst, dass mich am Heiligen Abend das schlechte Gewissen plagt, wenn ich in die enttäuschten Augen meiner Familie sehe. Ein Weihnachtsfest ohne bunte Pakete unter dem Weihnachtsbaum ist kein richtiges Weihnachtsfest. Außerdem würde ich mir die Vorfreude nehmen, nach Weihnachten all die unnötigen Sachen wieder umzutauschen. „Weihnachten ohne Geschenke geht nicht!“ sage ich zu meinem Mann. Und ganz ehrlich...

Ich freue mich auf Weihnachten, wenn wie in jedem Jahr, viele bunte Päckchen am Heiligen Abend unter unserem Weihnachtsbaum liegen werden. Tante Lisa wird ihren Gemüseauflauf mit Genuss essen, und sich über ihren neuen Schal freuen. Mona wird mit ihrem Puppenhaus spielen, und Opa wird wie jedes Jahr in Erinnerungen schwelgen und leise sagen: „Ach, wenn Oma das noch erleben könnte.“

Helga Licher



Wohnstift Salzburg e.V.

Alten- und Pflegeheim

Memeler Straße 35 · 33605 Bielefeld

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

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



Tagespflege

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

Seniorenwohnungen (Wohnen mit Service)

Frau Carmen Grothof · Tel.: 0521/92461-35

**Herzlich
willkommen im
Wohnstift Salzburg!**

Offene Senior:innenarbeit

Kirchweg 10 · 33647 Bielefeld Brackwede

Dienstag 09.12.2025 um 15.00 Uhr - Café-Klön

Wir backen gemeinsam Plätzchen

Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Es gibt einen Fahrdienst auf Anfrage.

Dienstag 16.12.2025 um 15.00 Uhr - Café-Klön

Vorweihnachtliche Feier, mit Punsch und Stollen, Geschichten und Gedichten

Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Di. 23.12.2025 um 15.00 Uhr - Café-Klön: Weihnachts-Quiz

Referentin: Waltraud Gödel

Begegnungstreff Erfurter Str. 2, 1. Stock

Dienstag, 06.01.26 um 15.00 Uhr - Café-Klön: Gertrude Ederle

- die erste Frau die den Ärmelkanal durchschwamm

Referentin: Schwester Ingrid Hufnagel

Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Dienstag 13.01.26 um 15.00 Uhr - Café-Klön

Begegnung bei frisch gebackenen Bratäpfeln

Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Dienstag 20.01.26 um 15.00 Uhr - Café-Klön

Quizfragen und Dalli Klick Bilder zu Thema Winter

Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Dienstag 27.01.25 um 15.00 Uhr - Café-Klön

Verbindung die gut tut - „Telefonische Kontaktbrücke für ältere Menschen“ (Erfahrungsbericht) Referentin: Frau Gödel

Gemeindehaus Bartholomäus, Kirchweg 10

Es wird um Anmeldung zu den Veranstaltungen unter Telefon 0521-9 42 39-217 gebeten.

Wir wünschen
unseren Leserinnen und Lesern
eine schöne Adventszeit,
gesegnete Weihnachtstage
sowie viel Glück und Gesundheit
im neuen Jahr 2026

Neujahrskonzert der Bielefelder Philharmoniker in Sennestadt

Sonntag 04.01.2026 um 19:00 Uhr

in der Aula des Hans-Ehrenberg-Gymnasiums

Der Sennestadtverein freut sich darauf auch Anfang nächsten Jahres wieder die Bielefelder Philharmoniker mit ihrem Neujahrskonzert in Sennestadt begrüßen zu dürfen. Dieses Mal unter der Leitung des neuen Generalmusikdirektors Robin Davis. Das Programm steht zwar noch nicht fest, aber es steht außer Frage, dass man sich wieder auf eine außergewöhnliche musikalische Reise durch alle Genres der Musik freuen darf, welche die Bielefelder Philharmoniker stets mit guter Laune und einer Prise Humor präsentieren werden. Das Konzert findet am Sonntag den 04.01.2026 um 19:00 Uhr (Einlass ins Haus 18:00 Uhr) in der Aula des Hans-Ehrenberg-Gymnasiums statt.

Karten gibt es bei der Buchhandlung Kutzner Reichowplatz und Stand des Sennestadtvereins Sennestädter Weihnachtsmarkt.

Die schärfsten Geschenkideen kommen von HÖCKER – seit über 100 Jahren!



Meisterbetrieb

– eigene Schleiferei für Messer, Scheren und Schneidwerkzeuge –

feinste Solinger Schneidwaren • Messer aus aller Welt
Haushalts- und Geschenkartikel • Taschenlampen und Ferngläser
Outdoor-Artikel • Bogensport & Darts
Waffen und Munition • Selbstschutzartikel • Historische Schwerter

BERND HÖCKER

Schleiferei / Schneidwaren

Hauptstr. 132 · Bielefeld
Telefon 44 17 66

www.hoecker-bielefeld.de

Goldbörse Brackwede

Wir kaufen Gold zu top Preisen - Bargeld sofort

Wir kaufen an:

- Alt- und Bruchgold
- Zahngold (auch mit Zähnen)
- Schmuck
- Münzen und Barren
- Silberbesteck
- Platin, Palladium
- und vieles mehr...

**Über 14 Jahre
am Markt!**



Advent, Advent ein Lichtlein brennt...

Die Adventszeit und den Jahreswechsel zusammen in der Tagespflege Apfelstraße 239 erleben

Wir kennen es alle! Die tristen dunklen und oft auch verregneten Monate im Herbst und Winter. Da ist es doch viel schöner, man verbringt die Zeit nicht alleine Zuhause, sondern ist in Gesellschaft. Gespräche führen, kochen, spielen, und gemeinsam am Leben teilnehmen.

Die Tagespflege Apfelstraße bietet ihnen dieses Jahr auch an Heiligabend und Silvester ein Betreuungsangebot an. In unserer Tagespflege bieten wir ihnen einen geregelten Tagesablauf an. Die Besucher*innen der Tagespflege Apfelstraße werden montags bis freitags mit einem Fahrdienst, bzw. von Angehörigen abgeholt und gebracht. Sind um 9:00 Uhr alle Tagesgäste eingetroffen wird gemeinsam gefrühstückt. Anschließend gibt es in der Morgenrunde ein Angebot für Körper und Geist. Nach dem Mittagessen können sich die Besucher*innen in einem der Ruheräume ausruhen. Mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken beginnt der Nachmittag. Das Team der Tagespflege bietet hier Unterhaltung in Form von Vorlesen, Singen und Rätseln an. Gegen 16:00 Uhr endet das Angebot der Tagespflege. Ziel der Tagespflege ist es, ältere Menschen tagsüber zu betreuen, um ihnen damit zu ermöglichen, trotz Pflegebedürftigkeit in ihrem gewohnten Umfeld wohnen bleiben zu können. Die Anzahl der Besuchstage ist individuell vereinbar. Das achtköpfige Team besteht aus Pflege- und Betreuungsfachkräften und ist für ca. 16 Tagesgäste zuständig. Ein Probe Tag zum Kennenlernen wird angeboten.

Weiter Informationen, auch die Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten betreffend, erhalten Sie von den Mitarbeiter*innen unter der Telefonnummer **0521-58819630** oder im Internet unter: www.tageshaus-bielefeld.de.

Aktuell kann die Tagespflege in der Apfelstraße 239 noch neue Besucher*innen aufnehmen.



Tagespflege Apfelstraße ... am Leben teilnehmen!

Wir haben noch freie Plätze und
beraten Sie gerne! Tel. 588 196 30

www.tageshaus-bielefeld.de

- PR-Text -

Licht gegen Depression

Was leisten Tageslichtlampen?

Tageslichtlampen und -brillen sollen mit der „Extraportion Licht“ dem Helligkeitsmangel der dunklen Jahreszeit entgegenwirken. Welche Beleuchtungsstärke brauchen sie mindestens und wie lang sollte die Licht-Session dauern? Gibt es Nebenwirkungen? Stiftung Warentest hat 19 Lampen für rund 30,00 bis 300,00 Euro getestet.

Etwa jeder zehnte Mensch reagiert auf die dunkle Jahreszeit mit starken Stimmungsschwankungen - vom Winterblues bis zur ernsthaften Depression. Tageslichtlampen sollen mit einer „Extraportion Licht“ gegensteuern. Im Test geht es nicht darum, ob die Lichttherapie wirkt, sondern darum, ob die Lampen die technischen Voraussetzungen liefern, um einen Therapieversuch zu rechtfertigen.

Die Dosis macht's

Damit Lichttherapie wirkt, braucht es 10.000 Lux auf der Netzhaut für 30 Minuten täglich. Viele Lampen im Test erreichen diese Werte nur, wenn man sehr nah davor sitzt - teils weniger als zehn Zentimeter. In einem komfortablen Abstand von 50 Zentimetern schaffen es nur wenige Geräte.

Die gute Nachricht: Auch schwächere Lampen können helfen, wenn man länger davor sitzt. Statt 30 Minuten bei 10.000 Lux reichen auch 75 Minuten bei 4.000 Lux. Wichtig ist, dass die Augen offen sind und man gelegentlich direkt in die Lampe blickt - nebenbei lesen oder Kaffee trinken ist erlaubt. Optimal ist kaltweißes Licht mit hohem Blauanteil - das ähnelt dem natürlichen Tageslicht am meisten. Farbige Leuchtmodi oder Dimmfunktionen mögen hübsch aussehen, haben aber keinen therapeutischen Nutzen.

Keine Risiken für Gesunde

Direkte Gefahren für Augen oder Haut gehen von den Lampen nicht aus, selbst bei längerer Nutzung. Als Nebenwirkungen können Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Übelkeit auftreten. In diesem Fall hilft es, den Abstand zu vergrößern oder die Anwendungszeit zu verkürzen. „Fakt ist, die Lampen sind ungefährlich und können helfen. Nicht jeder kann genug Zeit draußen verbringen“, erklärt der Projektleiter Robert Brandt. Fünf Lampen bewertet die Stiftung Warentest mit Gut, sie eignen sich für eine Lichttherapie. Die meisten anderen Lampen sind befriedigend. Auch sie können gegen Winterdepressionen helfen, wenn man einiges beachtet. Die Krankenkassen zahlen Lichttherapie und Lampen bislang nicht.

Tageslichtbrillen sind keine Alternative

Die Brillen bieten wenig Licht, sind recht unbequem und teuer.

Alle Testergebnisse erscheinen in der Dezember-Ausgabe der Zeitschrift Stiftung Warentest oder unter www.test.de/tageslichtlampen.

Seele stärken an trüben Tagen

Winterdepression: Viele Menschen fühlen sich in der dunklen Jahreszeit niedergeschlagen, manche werden seelisch krank. Woran das liegen und was helfen kann - auch vorbeugend, steht ebenfalls in der Dezember-Ausgabe oder online unter www.test.de/winterdepression.



- PR-Text-

Start ins Kulturjahr 2026

Das KWA Caroline Oetker Stift präsentiert sein neues Kultur-Jahresprogramm

Das KWA Wohnstift in Bielefeld ist eine besondere Wohnform für Senioren. Hier werden die Unabhängigkeit in der eigenen Wohnung mit Sicherheit, Gemeinschaft sowie individuell abgestimmter Begleitung und Pflege in jeder Lebenssituation miteinander verbunden.

Im September dieses Jahres, feierte das Wohnstift sein 30jähriges Bestehen. Unter anderem wurde das vielfältige Kultur- und Kulinarikangebot hervorgehoben. Das Caroline Oetker Stift bietet seinen Bewohnern, Club-Mitgliedern und Gästen eine vorzügliche Küche, einen hohen gastronomischen Service und glänzt durch eine Vielzahl an hochwertigen Konzerten, Vorträgen und Lesungen. Die Befragung der Bewohner des Hauses zeigt, wie sehr Tradition aber auch der Wunsch nach Neuem in der Planung berücksichtigt wird.

Für das kommende Jahr 2026 hat das Wohnstift erneut einen Kulturflyer veröffentlicht, der auch eine Vielzahl neuer Angebote mit sich bringt. Das klassische Neujahrskonzert im KWA Caroline Oetker Stift begleitet traditionell der Pianist Georgi Mundrov. Er gastiert seit 25 Jahren bundesweit in allen KWA Häusern und sein Konzert Anfang Januar ist ein absolutes Highlight. Über das ganze Jahr gastieren hervorragende Künstler im Bielefelder Wohnstift. Das Angebot ist breitgefächert und so besuchen z.B. die Cellistin Sonja Uhde, die Pianistin Gerlind Böttcher, die Band Bogilicious und auch das Jazz-Ensemble 'Kordes-Tetzlaff-Godejohann' das Wohnstift. Michael von Zalejski gastiert mit einer Hommage an Reinhard Mai und das Trio Aurea präsentiert ein Konzert mit Werken von Beethoven bis Pejačević. Das Stift pflegt seit Jahren eine Kooperation mit der Hochschule für Musik in Detmold. Regelmäßig finden Konzerte von Studierende oder Dozenten der Hochschule im Wohnstift statt. Die Vortragsreihe im KWA Caroline Oetker Stift wurde erweitert und so sind renommierte Referenten der Szene zu Gast im Wohnstift. Irmgard Bogenstahl gastiert erstmals mit dem Vortrag „Karneval in Venedig“ in Bielefeld und Pascale Violo berichtet über seine Reise nach Korsika. Der Kabarettist Christian Schliehe, der Schauspieler Karl-Heinz von Liebezeit und die Referentin Dr. Bettina Gößling runden das Angebot ab.

Wenn Sie neugierig geworden sind und Interesse an den Angeboten des KWA Caroline Oetker Stift haben oder mehr über die Angebote des KWA-Clubs wissen möchten, können Sie sich gerne einen Flyer zusenden lassen.

Hierzu melden Sie sich bitte unter Tel.: 0521-58 29 902

Vorweihnachtlicher Kreativmarkt im Begegnungszentrum Brackwede

Am Freitag, 12. Dezember, findet von 15:00 bis 18:00 Uhr im Begegnungszentrum Brackwede, Stadtring 52a, 33647 Bielefeld, ein vorweihnachtlicher Kreativmarkt statt.

Ob Kreative Handarbeiten oder bunte saisonale Angebote - es gibt viele liebevoll gefertigte Unikate und allerlei Selbstgemachtes. Außerdem erwartet die Besucherinnen und Besucher selbstgebackener Kuchen und frischer Kaffee.



Veranstalter: **TREFFPUNKT ALTER** Beratungsstelle für ältere Menschen

**KWA
CAROLINE OETKER STIFT**

kwa.de

Leben. Wie ich es will.

Leben Sie selbstbestimmt, stilvoll und gut umsorgt im Wohnstift und genießen Sie unsere Angebote von Gourmet bis Kultur.



KWA Caroline Oetker Stift
Hochstraße 2, 33615 Bielefeld



Deine Diakonie

Erzählcafé

Jeden Montagnachmittag ein interessanter Vortrag
+ Zeit zum Plaudern bei einer Tasse Kaffee
ab 14.30 Uhr Kaffee-Klöن - 15.00 Uhr Vortrag

Dezember 2025

- 01.12.2025 **Das Schönste ist Wohnen in sich selbst: Einsamkeit als Chance entdecken**
Monika Sisterhenn
- 08.12.2025 **Ambulante Dienste Diakoniestation Brackwede**
Zahra Yıldız Yelani
- 15.12.2025 **Weihnachtsfeier mit dem Männergesangsverein Brackwede**
Andreas Walter (bitte bis 08.12.25 anmelden)

Januar 2026

- 12.01.2026 **Schulung MoBiel, bargeldlos in Bus und Bahn unterwegs**
Roland Landgraf
- 19.01.2026 **Zeit für Gespräche: Wie Telefon und Internet verbinden können**
Christina Schütte, Bettina Platzbecker, Simone Nogossek
- 26.01.2026 **Albert Schweizer**
Matthias Storck

Ort: Bartholomäus-Gemeindehaus - Brackwede

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

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

Wenn das schnelle Geld lockt: Anlagebetrug im Internet

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, Ihre Rente oder Ihre eigenen Finanzen durch Investitionen aufzubessern? In der aktuellen Niedrigzinsphase locken traumhafte Renditen und Kursgewinne bei Kryptowährungen. Professionelle Broker unterstützen Sie bei einem risikolosen und attraktiven Investment! Doch wenn etwas zu schön klingt, um wahr zu sein, dann ist es das wahrscheinlich auch. Erfahren Sie hier, wie Sie Anlagebetrug (auch „cybertrading fraud“) erkennen und sich schützen können.

Der Köder wird ausgeworfen

In fingierten Werbeanzeigen, Spam-Mails und falschen Messenger-Gruppen wird Ihnen zunächst die Leichtigkeit und Attraktivität von Investitionen in Kryptowährung (wie z. B. Bitcoin) nahegelegt. Um Sie als mögliches Opfer zu werben, erstellen Kriminelle aufwändig betrügerische Internet-Seiten für Online-Investments. Diese Seiten sehen täuschend echt aus. Ziel ist es, Sie davon zu überzeugen, Ihr Geld in vermeintlich profitable Kryptowerte zu investieren.

Doch das Geschäft mit Kryptowerten ist riskant: Die Schwankungen vieler Kryptowährungen sind sehr hoch. Krypto-Plattformen sind weitestgehend unreguliert und bieten keine staatlichen Sicherheiten. Ein Totalverlust des eingesetzten Kapitals ist möglich, erhebliche finanzielle Folgen die Konsequenz.

**Seien Sie misstrauisch:
Investments mittels
Kryptowährung und vor-
getäuschte Depots**

Wenn sich der interessierte Kunde online bei der Handels-Plattform angemeldet hat, wird er von den Cyberkriminellen direkt kontaktiert. Die „Trader“ sind in Wahrheit Betrüger, die aus Call-Centern heraus agieren. Sie betreuen ihre „Kunden“ sehr intensiv per Telefon und Messenger-Dienst.

Nach der ersten, recht niedrigen Einzahlung (200 - 300 Euro) - um das Depot kennenzulernen und Vertrauen in die Plattform zu gewinnen - sollen immer größere Summen investiert werden. Doch Vorsicht: Oft findet gar kein Handel statt und auch die Handels-Plattform zeigt nur fingierte Transaktionen und Kursgewinne, die sich natürlich nur nach oben entwickeln.

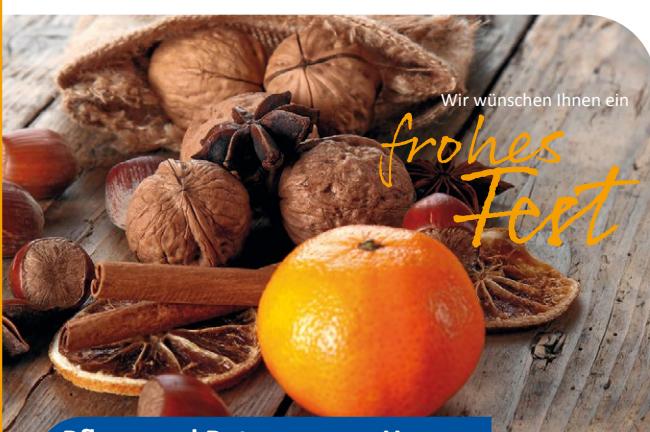
Sollen nun Gewinne und Renditen ausbezahlt werden, fangen die Probleme an. Es werden beispielsweise Steuern, Gebühren oder der Erwerb von Versicherungen verlangt, ehe eine Auszahlung vorgenommen werden könnte. Teils wird ein Verdacht auf Geldwäsche vorgetäuscht und mit strafrechtlichen Konsequenzen gedroht. Die Betrüger sind einfallsreich, wenn es darum geht, die Auszahlung hinauszuzögern und die Betrogenen hizuhalten.

Das Geld sehen die Betrogenen jedenfalls nicht wieder.



Kriminalhauptkommissar Dirk Trümper
vom Kommissariat für Vorbeugung und
Opferschutz


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@hpvi.de
www.hauspflegeverein-bielefeld.de

Das sollten Sie wissen, wenn Sie Online-Trading nutzen:

- Ungewöhnlich hohe Gewinne mit wenig Einsatz sollten immer misstrauisch machen.
- Seien Sie misstrauisch, wenn die Investitionen in Kryptowährungen getätigt werden sollen.
- Banken und Sparkassen gehen nicht direkt auf Kunden zu, um sie zum Online-Trading zu bringen.
- Informieren Sie sich über die Trading-Plattformen, bevor Sie sich anmelden oder Geld überweisen. - Nutzen Sie dafür z.B. die Unternehmensdatenbank der BaFin (Bundesanstalt für Finanzdienstleistungsaufsicht)
- Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen. Fragen Sie notfalls bei der offiziellen Plattform nach, wer der Händler ist.
- Geben Sie keine sensiblen Daten preis, wie Zugangsdaten zum Online-Banking oder zum Depot, Ausweisfotos oder Ihre Anschrift.
- Überweisen Sie kein Geld auf unbekannte Konten.

Bleiben Sie aufmerksam
Dirk Trümper - Kriminalhauptkommissar



Schenken und Vererben mit Sinn und Verstand

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

„Trautes Heim... Glück allein!“

Das Familienheim im Erbschafts- und Schenkungsteuerrecht

Das sog. Familienheim wird nach § 13 Abs. 1 Nr. 4a bis 4c Erbschaftssteuer- und Schenkungsteuergesetz steuerlich stark begünstigt.

Nach § 13 Abs. 1 Nr. 4a ErbStG ist von der Schenkungsteuer die Schenkung eines selbst bewohnten Familienheims zwischen Ehegatten oder eingetragenen Lebenspartnern steuerfrei. Allerdings muss der Schenker das Haus oder aber die Wohnung selbst zu eigenen Wohnzwecken bewohnt haben. Der beschenkte Erwerber (Ehepartner oder Lebenspartner) muss die Immobilie anschließend ebenfalls zu eigenen Wohnzwecken nutzen. In diesen Fällen gilt die Steuerbefreiung vollständig ohne jegliche Wertgrenze und es ist gleichgültig, ob das Haus 300.000,00 Euro oder aber sogar 3.000.000,00 Euro wert ist.

Wenn der Beschenkte anschließend das Familienheim später nicht mehr selbst bewohnt (z.B. es vermietet oder verkauft), dann entfällt die Steuerbefreiung rückwirkend, sofern dafür kein zwingender Grund vorliegt, wie beispielsweise Pflegebedürftigkeit, Krankheit oder Tod.

§ 13 Abs. 1 Nr. 4b ErbStG bestimmt bei Ehegatten/Lebenspartnern Folgendes: Wenn der Erblasser das Familienheim selbst bewohnt hat und der überlebende Ehepartner es unverzüglich selbst zu Wohnzwecken nutzt, so ist der Erwerb vollständig steuerfrei. Auch hier gibt es keinerlei Wertgrenzen. Auch die Villa für 5.000.000,00 Euro würde im Erbfall steuerfrei bleiben, wenn der Ehepartner sie nach dem Erbfall für mindestens 10 Jahre zu eigenen Wohnzwecken nutzt. Wenn die Selbstnutzung nicht mindestens 10 Jahre lang besteht, so würde die Steuerbefreiung rückwirkend entfallen (außer bei zwingenden Gründen, z.B. Pflegebedürftigkeit, Tod, etc.).

Für Kinder und ggf. für Enkel, deren Eltern schon verstorben sind, gilt Folgendes: Hier würde der Erwerb unter den o.g. Voraussetzungen ebenfalls steuerfrei bleiben, allerdings nur bis zu einer Wohnfläche von 200 qm. Sollte die Immobilie größer sein, so wäre der überschließende Teil dann steuerpflichtig. Auch hier wäre eine

unverzügliche und dauerhafte Selbstnutzung erforderlich.

Bei der Gestaltung einer steuergünstigen Erbfolge können die o.g. Vorteile insbesondere dann genutzt werden, wenn beispielsweise das Immobilienvermögen bei einem der beiden Ehepartner zusammengeballt ist.

Ein Beispiel:

Der Ehepartner ist alleiniger Eigentümer von drei Immobilien, zu denen auch das mit seiner Ehefrau gemeinsam genutzte Haus zählt. Hier könnte es sich empfehlen, das gemeinsam genutzte Haus als Familienheim steuerfrei auf die Ehefrau zu übertragen und zwar unabhängig vom aktuellen Verkehrswert. Die beiden anderen Immobilien könnten im Wege der vorweggenommenen Erbfolge unter Vorbehalt eines Nießbrauchrechtes direkt vom Ehemann auf die beiden Kinder übertragen werden. Nach dem Tode beider Ehegatten würden die Kinder dann die steuerfrei übertragene Wohnimmobilie ggf. von der Mutter erben und könnten die dafür geltenden Freibeträge von zurzeit 400.000,00 Euro pro Kind in Anspruch nehmen. Ohne die Übertragung vom Ehemann auf die Ehefrau würden die Freibeträge der Kinder beim Tode der Mutter ungenutzt bleiben und leerlaufen.

Angesicht permanent leerer Kassen des Fiskus haben die Steuervorteile des Familienheims bereits mehrfach zur Diskussion und auf der Kippe gestanden. Wer diese Vorteile nutzen kann, der sollte es „lieber heute als morgen“ tun.

Mit dem Thema der **steuergünstigen Vermögensnachfolge** befasst sich auch mein turnusgemäß alle zwei Wochen stattfindender Vortrag „Schenken und Vererben mit Sinn und Verstand“.

Bitte bleiben Sie gesund, vorsichtig und zuversichtlich!

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

Einladung zum kostenfreien Testaments-Check und zu Vorträgen

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

An allen Veranstaltungstagen findet jeweils von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr die kostenfreie Überprüfung vorhandener Testamente und Vorsorgevollmachten im Rahmen einer Kurzberatung (Dauer bis zu 15 Minuten) statt.

Die vorherige telefonische Anmeldung unter Tel.: 05206/9155-0 ist aufgrund der begrenzten Zeit erforderlich.

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

Mittwoch, 03. Dezember 2025

16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kostenfreier Testaments- und Vollmachts-Check

18.00 Uhr bis 19.15 Uhr

Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Mittwoch, 17. Dezember 2025

16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kostenfreier Testaments- und Vollmachts-Check

18.00 Uhr bis 19.15 Uhr

Vortrag: Schenken und Vererben mit Sinn und Verstand

Mittwoch, 14. Januar 2026

16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kostenfreier Testaments- und Vollmachts-Check

18.00 Uhr bis 19.15 Uhr

Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Mittwoch, 28. Januar 2026

16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kostenfreier Testaments- und Vollmachts-Check

18.00 Uhr bis 19.15 Uhr

Vortrag: Schenken und Vererben mit Sinn und Verstand

Herzlich Willkommen! - Eine telefonische Anmeldung wird erbeten unter der Rufnummer 05206/9155-0

Anfahrt mit dem Auto: Parkplätze für Besucher erreichen Sie über die Bremer Straße (Navi: Bremer Str. 5 A) 33613 Bielefeld

Öffentliche Verkehrsmittel: Stadtbahn Linie 3, Haltestelle Nordpark

DRK Zentrum Rüggesiek

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

Yoga

Mo. 09.30 - 11.00 Uhr
 Mo. 11.00 - 12.30 Uhr
 Di. 08.45 - 09.45 Uhr

Bewegung im Sitzen

Mi. 09.15 - 10.15 Uhr

Gymnastik für flotte Senioren

Mi. 15.00 - 15.45 Uhr

Yin Yang Yoga 1

Do. 09.15 - 10.45 Uhr

Yin Yang Yoga 2

Do. 10.45 - 12.15 Uhr

Gedächtnistraining

Fr. 10.45 - 12.00 Uhr

Erlebnis-Tanz

Mi. 10.30 - 11.30 Uhr

14-tägig; 8 x

Start: 14.01.2026

Rommee-GruppeMo. 14.00 - 17.00 Uhr
 mit Kaffeetrinken**Skat-Gruppe**Di. 13.00 - 17.30 Uhr
 mit Kaffeetrinken**Spielvergnügen für Senioren**Di. 14.00 - 17.00 Uhr
 mit Kaffeetrinken**Wandern**16.12.2025, 20.01.2026
 Di. 14.00 - 16.30 Uhr
 Einmal im Monat
 mit Anmeldung**DRK-Café**Mi. 03.12.2025, 07.01.2026
 15.00 - 17.00 Uhr
 immer am 1. Mittwoch
 mit Anmeldung

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

Mal-Treff 55+

Mi. 14.00 - 17.00 Uhr
 immer am 3. Mittwoch
 10.12., 21.01., mit Anmeldung

Mitsing-Nachmittag für Senioren

einmal monatlich, kostenlos -
 außer Bewirtungskosten
 Do. 15.00 - 16.30 Uhr
 11.12., 08.01., mit Anmeldung

Infoveranstaltung zum bargeldlosen Bezahlen bei Mobiel

(Busstickets und Co.)
 Di. 16.12.2025, 10.00 Uhr
 Dauer ca. 2 Std.
 Referent: Roland Landgraf

Blutspende-Termine

Fr. 05.12.2025
 16.00 - 20.00 Uhr
 Max-Planck-Gymnasium
 Stapenhorststraße 96
 33615 Bielefeld

Di. 09.12.2025
 16.00 - 20.00 Uhr
 Martin-Niemöller-Gesamtschule, Apfelstraße 210
 33611 Bielefeld

Di. 13.01.2026
 16.00 - 20.00 Uhr
 DRK-Zentrum, Rüggesiek 21
 33719 Bielefeld
 mit Terminvereinbarung

DRKaufladen

Seniorenzentrum Heepen
 Mo., Mi., Fr. 09.00 - 12.00 Uhr

Fußpflege
 Dienstag vormittags
 nach Vereinbarung

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
 nicht am 08.12.2025

Englisch für Fortgeschrittene
 Mo. 11.00 - 12.30 Uhr

Plaudertisch

14.30 - 16.00 Uhr

Bastelkreis
 14.30 - 16.00 Uhr

Frühstück mittendrin

Di. 09.12.25 und 13.01.2026
 09.30 - 11.30 Uhr, mit Anmeld.

Musikalisches Frühstück
 Di. 27.01.26, 09.30 - 11.30 Uhr
 mit Anmeldung

Französisch Fortgeschrittene
 Di. 11.30 - 13.00 Uhr

Fußpflege
 Mi. 10.12.2025 und 14.01.2026
 08.00 - 13.30 Uhr
 mit Anmel. Tel. 05202-490495

Aquarell malen und zeichnen
 Mi. 10.00 - 12.00 Uhr

Englisch für Interessierte mit Vorkenntnissen
 Mi. 11.00 - 12.30 Uhr

Schachfreunde
 Mi. 13.30 - 16.30 Uhr

Bielefeld-Spaziergang
 Mi. 22.10. und 26.11.2025
 14.00 - 15.30 Uhr

Tanzen

Mi. 28.01.2026
 14.30 - 16.00 Uhr

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

Einsamkeit verstehen - Nähe leben

Veranstaltungsreihe über ein Gefühl, das uns alle betrifft von Oktober 2025 bis Februar 2026

Montag, 19.01.2026 um 14.30 Uhr**Zeit für Gespräche - wie Telefon und Internet verbinden können**

Einsamkeit betrifft viele - doch es gibt Wege, ihr zu begegnen. In diesem Vortrag werden Angebote vorgestellt, die über Telefon oder Internet Verbindung schaffen: z.B. die Telefonische Kontaktbrücke, Silbernetz, Telefon- und Internetseelsorge, meet5 oder nebenan.de. Sie erfahren, wie diese Initiativen im Alltag unterstützen und über moderne Kommunikationswege Nähe und Austausch ermöglichen.

Ort: Bartholomäus-Gemeindehaus, Kirchweg 10, 33647 Bielefeld
 Anmeldung nicht erforderlich.

Dienstag, 27.01.2026 um 14.30 Uhr**Verbindung, die gut tut - Telefonische Kontaktbrücke**

Ein gutes Gespräch kann den Tag aufhellen - besonders, wenn man sich manchmal allein fühlt. Die Telefonische Kontaktbrücke bietet älteren Menschen regelmäßige, freundliche Telefonkontakte. Ob kurzer Anruf oder längeres Gespräch - im Mittelpunkt steht das persönliche Miteinander. Ehrenamtliche schenken Zeit, ein offenes Ohr und ein Stück Nähe - ganz unkompliziert per Telefon.

Ort: Bartholomäus-Gemeindehaus, Kirchweg 10, 33647 Bielefeld
 Anmeldung erforderlich unter Tel. 0521-84239-217

Sicher unterwegs in der digitalen Gesundheitswelt

Neue Internetseite Digital+Vital bietet Orientierung

Die Gesundheitsversorgung wird immer digitaler, zum Beispiel mit der elektronischen Patientenakte (ePA), dem E-Rezept oder Gesundheits-Apps. Wer sich auskennt, kann von den Vorteilen digitaler Gesundheitsangebote profitieren. Damit alle diese Angebote und Anwendungen sicher nutzen können, ist gute Information wichtig. Die BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen hat dafür die Internetseite www.digital-und-vital.de entwickelt. Sie bietet Orientierung und Unterstützung für alle, die digitale Gesundheitsinformationen und -anwendungen sicher und informiert nutzen möchten.

Auf der Internetseite finden Nutzerinnen und Nutzer verlässliche Informationen rund um digitale Gesundheitsanwendungen wie zum Beispiel die elektronische Patientenakte und das E-Rezept. Links führen zu zuverlässigen Quellen für Gesundheitsthemen, z.B. Seiten des Bundesministeriums für Gesundheit und der Gematik. Künftig werden auch Schritt für Schritt-Anleitungen, Tipps zum einfachen Einstieg in digitale Gesundheitsthemen sowie „Train-the-Trainer“-Angebote auf der Seite veröffentlicht. Die Internetseite Digital+Vital richtet sich insbesondere an Organisationen und Initiativen, die ältere Menschen beim sicheren Umgang mit digitalen Gesundheitsangeboten unterstützen möchten. Neben Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sind auch alle anderen Interessierten unabhängig vom Alter eingeladen, die Seite zu nutzen.

Die Internetseite www.digital-und-vital.de wurde im Rahmen des Projekts „Digital+Vital“ der BAGSO Service GmbH entwickelt.



Prostata Selbsthilfegruppe Bielefeld

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

18.12.2025 - Prof. Dr. med. Oliver Micke

um 17:00 Uhr

15.01.2026 - Urologin Dr. Meike Meier

um 17:00 Uhr

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

Die Veranstaltungen beginnen jeweils um 17:00 Uhr in der AWO Begegnungsstätte Oldentrup, Lüneburger Str. 5, 33719 Bielefeld

Informationen: Karl-Heinz Vogelsang, Tel. 05206-49 70

Email: karl-heinz.vogelsang@gmx.de

www.selbsthilfegruppe-prostatakrebs-bielefeld.de

Prostatakrebs in der aktuellen Literatur

Prostatakrebs ist kein Wohlfühlthema und eignet sich nur bedingt für literarische Erzählungen und Berichte. In Thomas Hürlimanns „Abendspaziergang mit Kater“ (S. Fischer Verlag) und Katja Oskamps „Die vorletzte Frau“ (park x ullstein Verlag) wird die Erfahrung von Prostatakrebs aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet und die Auswirkungen auf die Beteiligten auf verschiedene Weise dargestellt. Es ist ein bemerkenswerter Glücksfall, dass ein Paar, welches 20 Jahre zusammen war, ein so persönliches und herausforderndes Thema aus zwei derart verschiedenen Blickwinkeln literarisch verarbeitet hat.

Michael Stoll

Starker Beckenboden ohne Anstrengung

Magnetwellen-Therapie: effektiv und schmerzfrei

Das Training unterstützt Sie bei:

- Inkontinenz**
(Belastungs-, Drang- & Stuhlinkontinenz)
- Rückenschmerzen**
(besonders im unteren Bereich)
- nach Prostata-OPs & bei Impotenz**
- zur Rückbildung nach Schwangerschaften**

Trainiert alle 3 Muskelschichten in nur 28 Minuten




Paracelsus
KRÄUTERPRAXIS

Buchen Sie hier Ihre kostenlose Probesitzung

inkl. ausführlicher Beratung in der Paracelsus Kräuterpraxis
telefonisch unter 0521 - 141865 Dienstag-Freitag 09:00-13:00
Bolbrinkersweg 32, 33617 Bielefeld

Wir rechnen nach der Gebührenordnung für Heilpraktiker ab.



Diabetikergesprächskreis - Diabetikertreffen

Telefonkontakt: 0521-98 67 825

Die nächste Diabetikertreffen unserer Selbsthilfegruppen:

Mo. 15.12.2025 um 14:00 Uhr - Diabetikertreffen

Haus der Gesundheit, Nikolaus-Dürkopp-Str. 5-9, Raum 203

Kontakt: Barbara Bollhöfener, Tel. 0521-98 67 825

So. 07.12.2025 um 15:00 Uhr - Diabetikertreffen

Café-Jöllequelle, Amtsstr. 22, Bielefeld-Jöllenbeck

Kontakt: Barbara Bollhöfener, Tel. 0521-98 67 825

Mo. 19.01.2026 um 14:00 Uhr - Diabetikertreffen

Haus der Gesundheit, Nikolaus-Dürkopp-Str. 5-9, Raum 203

Kontakt: Barbara Bollhöfener, Tel. 0521-98 67 825

Di. 03.02.2026 um 19:00 Uhr - Diabetikertreffen

Typ 1 Diabetiker und Berufstätige - Klinikum Bielefeld-Mitte

Teutoburger Straße 50, Erdgeschoss Raum 02

Kontakt: Elvira Senn Schnitker, Tel. 05207-92 99 88 1

Mo. 16.02.2026 um 14:00 Uhr - Diabetikertreffen

Haus der Gesundheit, Nikolaus-Dürkopp-Str. 5-9, Raum 203

Kontakt: Barbara Bollhöfener, Tel. 0521-98 67 825

Mi. 18.02.2026 um 15:00 Uhr - Diabetikertreffen

Café-Jöllequelle, Amtsstr. 22, Bielefeld-Jöllenbeck

Kontakt: Barbara Bollhöfener, Tel. 0521-98 67 825

Interessierte Diabetiker sind herzlich eingeladen!

Diabetes Typ 2 früh erkennen

persönliches Risiko mit Online-Test prüfen

Diabetes mellitus Typ 2, umgangssprachlich auch als „Zuckerkrankheit“ bekannt, entsteht meist schleichend und kann über Jahre völlig symptomlos bleiben. Er gehört zu den häufigsten nicht-übertragbaren Erkrankungen in Deutschland - doch nicht jeder weiß, dass er betroffen oder gefährdet ist. Zum Weltdiabetestag am 14. November startet das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) daher eine bundesweite Aufklärungskampagne, um auf den kostenlosen digitalen Diabetes-Risiko-Test aufmerksam zu machen. In nur wenigen Minuten können Erwachsene damit ihr persönliches Risiko bestimmen, innerhalb der nächsten zehn Jahre an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Auf Basis weniger Fragen zum Lebensstil und zu familiären Risikofaktoren ermittelt der Test das persönliche Risiko in Prozent und gibt praktische Tipps, wie sich das Risiko verringern lässt. Der Test steht auf dem nationalen Diabetesinformationsportal www.diabinfo.de bereit. Dort finden Bürgerinnen und Bürger qualitätsgesicherte und wissenschaftlich fundierte Informationen zur Vorbeugung von Diabetes sowie praktische Tipps zum Leben mit der Erkrankung.

Nach Schätzungen des Robert Koch-Instituts leben in Deutschland rund 1,3 Millionen Menschen mit einem bislang unerkannten Diabetes. Weitere sieben Millionen Fälle von Diabetes Typ 1 und Typ 2 sind bereits bekannt. Während Typ-2-Diabetes meist durch Lebensstilfaktoren (ungesunde Ernährung, wenig Bewegung und Übergewicht) und eine erbliche Veranlagung begünstigt wird, sind die Ursachen von Typ-1-Diabetes noch weitestgehend unklar. Fest steht aber, dass Typ-1-Diabetes nicht entsteht, weil zu viel „Süßes“ gegessen wurde. Unbehandelt kann Diabetes zu schweren Schäden an Augen und Nieren führen sowie das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle erhöhen.

Bewegung tut gut

**Neue Gruppen im Funktionstraining
der Rheuma-Liga Bielefeld**

Wer an Rheuma oder anderen Erkrankungen des Bewegungsapparats leidet, weiß, wie wichtig gezielte Bewegung ist. Schmerzen lindern Gelenke beweglich halten und den Alltag aktiv gestalten sind die Ziele von Bewegung. Genau hier setzt das Funktionstraining der Deutschen Rheuma-Liga an - ein spezielles Bewegungstraining unter fachkundiger Anleitung von Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten. Es wird von Ärztinnen und Ärzten verordnet und kann von den Krankenkassen gefördert werden. Die Arbeitsgemeinschaft Bielefeld der Rheuma-Liga NRW bietet ab sofort zwei neue Trockengymnastik-Gruppen **im AWO-TreppenHAUS in Brackwede** an. Die Therapie findet **montags um 14:30 Uhr und um 15:15 Uhr** statt - die Straßenbahn hält direkt vor der Tür, so dass die Anreise mit dem ÖPNV kein Problem ist. Neben den neuen Gruppen im TreppenHAUS gibt es auch in anderen Kursen der Rheuma-Liga Bielefeld noch freie Plätze. Besonders beliebt sind die Wassergymnastik-Angebote, die in warmem Wasser stattfinden und gelenkschonende Bewegung ermöglichen - ideal für Menschen mit chronischen Schmerzen, Arthrose oder rheumatischen Erkrankungen.

Das Büro der Arbeitsgemeinschaft Bielefeld der Rheuma-Liga informiert gerne über freie Plätze, Teilnahmebedingungen und den Ablauf einer Verordnung durch den Arzt.

Rheuma-Liga NRW e.V.

Arbeitsgemeinschaft Bielefeld im Franziskushospital

Kiskerstr. 26 · 33615 Bielefeld · Tel: 0201/82797-718

E-Mail: ag-bielefeld@rheuma-liga-nrw.de

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	77,5 g	31 g
- davon Zucker	77,5 g	31 g

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

Bewegung ist die beste Prävention

und noch besser „Gemeinsam statt einsam“

Liebe Leser/innen, die Tage sind kürzer, es ist früh dunkel und manchmal liegt Frost in der Luft. Der WINTER ist da. Und da fällt es vielen Menschen noch schwerer, sich regelmäßig sportlich aktiv zu bewegen. Warum? Weil: „Bewegung ist die beste Prävention“

1. Kopfsache / Prävention

Neueste Studien (aus USA und England) haben ergeben, dass regelmäßige körperliche Aktivität mit einem deutlich verminderteren Demenzrisiko assoziiert ist. Personen, die sich mindestens dreimal wöchentlich für mindestens 30 Minuten sportlich betätigen, erkranken seltener an Demenz, als Personen, die dieses nicht tun.

2. Herz und Kreislauf

Es kommt zu einer Zunahme der Leistungsfähigkeit. Die Durchblutung wird verbessert das Herzinfarktrisiko wird gemindert.

3. Stoffwechsel

Es kommt zu einer besseren Fettverbrennung. Die Zuckerverwertung wird verbessert, entzündungshemmende Botenstoffe werden freigesetzt.

4. Bewegungsapparat

Es kommt zu einem Verschleißschutz durch die bessere Versorgung der Gelenkkorpel mit Nährstoffen. Die Knochen werden dichter und stabiler.

5. Muskulatur

Es kommt zur Zunahme an Umfang und Kraft und dadurch ist eine erhöhte Nährstoffaufnahme erforderlich. Das wiederum steigert die Koordination.

6. Haut und vieles mehr

Es kommt zur Aufnahme von Vitamin D durch die Haut, welches für uns zwingend notwendig ist.

Ich möchte Sie in dieser Ausgabe ermutigen, sich an der Winterluft zu bewegen. Also, feste Schuhe, Schal oder Tuch, Mütze, Handschuhe, wetterfeste Jacke an und raus an die frische Luft. Und, versuchen Sie, Nachbarn mit ins Boot zu bekommen. Frei nach dem Motto: „Gemeinsam statt einsam“.

Bei Ihrer Kleidung achten Sie bitte darauf, dass Sie für andere Verkehrsteilnehmer:innen gut sichtbar sind. Hier kann bereits eine helle Jacke, aber noch besser, eine darüber angezogene reflektierende Weste und/oder Handgelenkreflektoren (Klackbänder), welche es für wenig Geld in Supermärkten und Baumärkten zu kaufen gibt, helfen.

Für die „Fitmach-Übungen“ halten Sie sich zu Ihrer eigenen Sicherheit ggf. irgendwo (Wand, gebremster Rollator, ...) fest. Für diese Übungen gilt: 3 Durchgänge mit jeweils 10 Wiederholungen

- **Zuerst bringen Sie Ihre Fußgelenke und die Venenpumpe in Schwung**
Dafür mit leichter Spannung auf die Zehenspitzen hoch drücken und wieder absenken.
- **Dann lockern Sie Ihre Hüftgelenke**
indem Sie zuerst ein Bein nach außen hin gestreckt anheben und wieder zurückführen und dann nach vorne und hinten schwingen.
- **Nun bitte einmal um 90° drehen und gleiches mit dem anderen Beine durchführen.**

Und, fit? Dann kann es jetzt ja losgehen. Versuchen Sie nun, Ihren eigenen, schönen Weg und Ihr eigenes Tempo zu finden, in dem Sie 30 Minuten durchhalten können. Hier kommt es tatsächlich nicht auf Geschwindigkeit, sondern auf's Durchhalten an. Zur Demenzprävention ist es übrigens sehr gut, wenn Sie auf Grund der unterschiedlichen Gegebenheiten, die verschiedenen Eindrücke also, die Ihre Augen, Ohren und die Nase unterwegs aufnehmen, in sich wirken lassen.

Nach 30 Minuten wieder zu Hause angekommen, atmen Sie erst einmal einige Male tief durch die Nase ein und den leicht geöffneten Mund (als pusten Sie einen Luftballon auf) aus.

Nun halten Sie sich ggf. wieder irgendwo fest und lockern/schütteln nacheinander das rechte und linke Bein aus.

In der Wohnung angekommen heißt es nun, hinein in ein bequemes Haus Outfit, den Wasserkochen an, einen leckeren Tee aufzubrühen, ab auf's Sofa oder in den Lieblingssessel, entspannen und genießen.

Bleiben oder kommen Sie in Bewegung, bleiben oder werden Sie gesund

Ihre Petra Tödheide
Ergotherapeutin & Fachübungsleiterin
für Seniorensport



Das Herz und Typ 2 Diabetes

Herzerkrankungen und Typ 2 Diabetes treten häufig gemeinsam auf. Denn ein dauerhaft erhöhter Blutzucker kann die Blutgefäße und Nerven des Herzens Schädigen. Dies kann zu einer Herz-Kreislauf-Erkrankung wie einer Herzschwäche oder Herzinfarkt führen. Welche Auswirkungen kann eine Herzschwäche auf den Körper haben?

Herz: Reduzierte Pumpleistung und strukturelle Veränderungen des Herzens.

Lunge: Wassereinlagerungen in der Lunge, die zu Atemnot führen können.

Bauchraum: Wassereinlagerungen in Bauchraum, Stauungsleber und Leberzirrhose, Appetitlosigkeit und Verstopfung.

Beine: Wassereinlagerung in den Beinen und am Fußrücken, sowie Verhärtungen.
Barbara Bollhöfener



Pflegeheim finden und finanzieren

Neuer Ratgeber lotst zum passenden Domizil

Rund 16.500 Pflegeheime gibt es hierzulande. Etwa 900.000 Bewohnerinnen und Bewohner leben dort aktuell. Hinter den Zahlen der bundesamtlichen Statistik verborgen bleiben jedoch die wiederholten und oft erfolglosen Versuche, eine passende Einrichtung gerade dann zu finden, wenn eine vollstationäre Pflege angesichts zunehmender Einschränkungen unumgänglich ist.

Der neu erschienene Ratgeber „Pflegeheim finden und finanzieren“ der Verbraucherzentrale gibt einen Kompass an die Hand, um die Suche nach einem Pflegeheim zielgerichtet anzugehen. Er zeigt darüber hinaus Wege auf, um die Finanzierung des Pflegeplatzes sicherzustellen. Denn Eigenanteile der Pflegebedürftigen von monatlich über 3.100 Euro und mehr sind für viele aus Rente und anderen Einkünften nicht zu stemmen. Die Suche nach einem Pflegeheim begleitet der Ratgeber von Auswahl bis Wunschrcht. Erläutert wird, wie man sich vor Einzug umfassend informiert und was beim Abschluss des Heimvertrags zu beachten ist. Wie sich die Kosten für die Unterbringung zusammensetzen und welche Anteile Pflegebedürftige tragen müssen, wird vorgerechnet. Alle wichtigen Fragen zur Finanzierung der Heimkosten werden beantwortet: Was die gesetzliche Pflegeversicherung übernimmt, wann das Sozialamt einspringt, aber auch in welchen Fällen Ehepartner oder Kinder für ungedeckte Heimkosten einstehen müssen. Verständlich werden Pflichten der Heimbetreiber sowie Rechte von Bewohnerinnen und Bewohnern beschrieben.

Der Ratgeber „Pflegeheim finden und finanzieren“ hat 176 Seiten und kostet 20,- Euro, als E-Book 15,99 Euro. Zu bestellen unter shop.verbraucherzentrale.de oder Tel. 0211-91380-1555. Er ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.



Herzliche Einladung zum Frühstück „Mittendrin“!

Einmal im Monat gemeinsam genießen, plaudern, wohlfühlen, Neues entdecken

Wir laden alle Seniorinnen und Senioren herzlich zu unserem monatlichen Frühstückstreff „Mittendrin“ ein! Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Vormittag in angenehmer Gesellschaft, mit liebevoll gedecktem Frühstückstisch, abwechslungsreichem Buffet, frischem Kaffee, Tee, Brötchen, Brot und immer wieder neuen leckeren Überraschungen zum Genießen. Ein kleines Programm rundet das Angebot ab.

Was Sie erwartet:

- ein Service- und Programmteam, das für Sie da ist
- ein reichhaltiges Frühstückbuffet
- Zeit für Gespräche und Kontakte
- eine freundliche Atmosphäre
- ein kleines Programm mit interessanten Themen, bewegenden Aktivitäten, Vorträgen, altersentsprechenden Informationen, Geschichten, Musik, Ratschlägen und Anregungen



Immer am **2. Dienstag im Monat, 09.30 - 11.30 Uhr im Begegnungszentrum Kreuzstraße** der Diakonie für Bielefeld, Kreuzstraße 19a, 33602 Bielefeld Teilnahmebeitrag: 5,50 Euro

Die nächsten Termine: 09.12.2025 und 13.01.2026

Info und Anmeldungen (immer bis Donnerstag vor dem Termin)
Begegnungszentrum Kreuzstraße
Telefon 0521-98892 440 - Mobil: 0175-6380133
E-Mail: bzkreuzstrasse@diakonie-fuer-bielefeld.de



Begegnungen, Aktivitäten und Gespräche in heller, offener und freundlicher Umgebung

- Kostenübernahme über Ihre Krankenkasse
- Unverbindlicher Probetag nach Vereinbarung möglich
- Abhol- und Heimfahrtservice
- Täglich frische Küche



Weitere Infos auf unserer Homepage



Ambulanter Pflegedienst für Bielefeld u. Umgebung

Wir sind für Sie da, egal ob es um Grundpflege, Behandlungspflege oder hauswirtschaftliche Leistungen geht.

Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gerne!

- PR-Text -

Waldbegräbnis Gut Eckendorf

Einzigartige Trost spendende Natur:

In einer, sich ständig verändernden Welt, suchen immer mehr Menschen nach einem Ort der Ruhe, des Trostes und des Friedens auch über den Tod hinaus. Der Waldfriedhof als Ort der letzten Ruhe bietet mit dieser Bestattungsart, die Möglichkeit inmitten der trostspendenden Natur, Abschied zu nehmen. Auf dem Waldfriedhof von Gut Eckendorf, einem malerischen Anwesen umgeben von Wäldern und Feldern, kann die Asche Verstorbener in biologisch abbaubaren Urnen, in harmonischer Verbundenheit mit der Natur beigesetzt werden.



Hier, zwischen grünen Bäumen, zwitschern den Vögeln und dem sanften Rauschen des Windes, finden Hinterbliebene Ruhe und Geborgenheit, während sie ihrer Trauer Raum geben können. Der Wald lehrt uns, dass das Leben weitergeht und dass die Erinnerungen an unsere Liebsten in der Schönheit der Natur weiterleben. Die Bäume, die über die Gräber wachsen, symbolisieren Kontinuität und Beständigkeit im Wandel. Im Wald finden wir Trost und Kraft, um unseren Weg der Trauer zu gehen und neue Hoffnung zu schöpfen. „Das Waldbegräbnis Gut Eckendorf ist mehr als nur ein Ort der letzten Ruhe“, sagt Victoria von Dallwitz. „Es ist ein Ort der Versöhnung mit der Natur, ein Ort, an dem Trost und Hoffnung inmitten der Trauer gefunden werden können.“ Hier wird der Kreislauf des Lebens in seiner reinsten Form zelebriert. Durch die Bestattung im Wald wird der Verstorbene eins mit der Natur, die die Grabstelle im Laufe der Jahreszeiten auf ihre ganz eigene Art und Weise schmückt.

Zu Lebzeiten vorsorgen:

Aber nicht nur im Sterbefall, auch zu Lebzeiten können Menschen vorsorgen und sich um eine Bestattung auf Gut Eckendorf kümmern. Durch die frühzeitige Planung entlasten sie nicht nur sich selbst, sondern auch ihre Angehörigen und können sicher sein, dass ihr letzter Wunsch nach ihren Vorstellungen, erfüllt wird. Die letzte Ruhe in einem Wald zu finden ist ein mehr als tröstlicher Gedanke für immer mehr Menschen. „Ab einem bestimmten Lebenszeitpunkt bekommt bei vielen Menschen der Vorsorgegedanke eine immer wichtigere Bedeutung. Sie möchten ihre spätere Ruhestätte zu Lebzeiten selbst wählen.“ so nimmt Wolf-Friedrich von Dallwitz, der zusammen mit seiner Frau und einem empathischen Mitarbeiterteam seit April 2018 das Waldbegräbnis Gut Eckendorf in Leopoldshöhe betreibt, die gesellschaftlichen Veränderungen wahr. Der Wegzug von Kindern, Wohnorte fern der Heimat - all dies sind weitere Beweggründe für eine spätere Waldbestattung, bei der die Natur die Grabpflege übernimmt und Angehörige von dieser Pflicht entlastet werden. Färbt sich das Laub im Herbst bunt oder sprießt im Frühling das erste zarte Grün der Blätter - immer sieht der Wald anders aus und immer schmückt er die Gräber auf seine Art. Die Grabstellen befinden sich im Waldboden, angeordnet um die Stämme der Bäume. Die Grabpflege übernimmt allein die Natur.

Der Name bleibt:

Aber eine Waldbestattung ist damit nicht, wie viele glauben, anonym. Auf Wunsch schmückt jeden Baum eine dezente Tafel, auf welcher die Namen der Verstorbenden, die an diesem Baum beigesetzt wurden, graviert sind. Jeder Baum trägt seine Nummer und bleibt so als Ruhestätte für die Angehörigen später immer auffindbar.

Kostenlose Info-Führungen:

An jedem ersten Samstag im Monat können Interessierte an den kostenlosen Info-Führungen durch das Waldbegräbnis Gut Eckendorf teilnehmen. Bei diesem informativen Spaziergang erfahren die Teilnehmer alle wichtigen Details zu Vorsorgekonzepten, zu den verschiedenen Grabarten sowie dem Gesamtkonzept des Friedhofs. Auf Anfrage macht das Team des Waldbegräbnisses Gut Eckendorf auch individuelle Führungen für z. B. Freundeskreise, Interessengemeinschaften oder Vereine möglich.

Alle Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie auch unter www.waldbegrabnis-eckendorf.de.

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

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

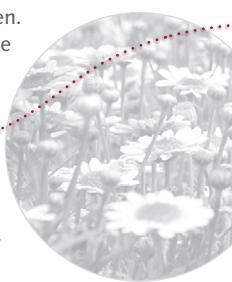


Bestatterinnen
Noller · Ziebell

Raum für Abschied und Erinnerung



Beate Middeke · Anna Eschengerd · Monika Noller



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

Wir sind Partnerinnen der:  Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG

Sonntags gemeinsam Kaffeetrinken

Trauercafé im BZ Kreuzstraße

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

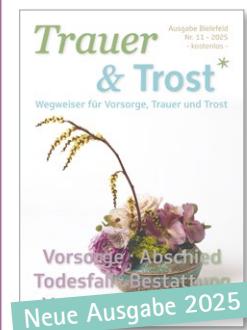
Das nächste Trauercafé hat am **2. Advent, Sonntag, den 07. Dezember 2025** und dann wieder am **04. Januar 2026** geöffnet. Von **15:00 bis 17:00 Uhr** sind alle Menschen in Trauer, die nicht alleine ihren Sonntagskaffee trinken möchten, in das Begegnungszentrum in der Kreuzstraße 19a, 33602 Bielefeld eingeladen. Erfahrene ehrenamtliche Mitarbeitende der Diakonie für Bielefeld begleiten die Gäste.

Eine Anmeldung zum Trauercafé ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen bei Silvia Skorzenski im Begegnungszentrum Kreuzstraße 19a oder telefonisch unter 0521-988 92-440

Ratgeber Trauer & Trost

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



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

Als besonderen Service bietet Ihnen Monokel die Zusendung eines Exemplares des Wegweisers an. Bitte schicken Sie einen selbst adressierten und mit 1,80 Euro frankierten DIN C5 Rückumschlag an:

Magazin Monokel · Nachtigallenweg 2 · 33818 Leopoldshöhe

Weihnachtslebkuchen



Den Lebkuchen möchte ich haben! Ich zeigte ihn der Frau vom Lebkuchenstand. Er war der Schönste und Größte und für mein restliches Geld gerade so zu erstehen. Goldbraun, besetzt mit Mandeln und Pistazien. Nein, ich würde ihn nicht sofort essen. Aufheben, ihn bestaunen daran riechen, vielleicht auf einen Faden ziehen und ihn aufhängen, bis Weihnachten warten, mich jeden Tag auf seinen Genuss freuen. Dann, zum Fest, ganz für mich alleine Stückchen für Stückchen abbeißen und seinen herrlichen Geschmack auf der Zunge spüren. Ganz langsam kauen und unendlich lange genießen. Die Frau reckte sich, holte den Lebkuchen vom Haken und dabei ließ sie ihn fallen. Er schlug auf dem Tresen auf und rutschte dann herunter auf den Boden. Sie war genau so erschrocken wie ich, als sie mir die zwei Hälften zeigte. Ich hätte heulen können, das muss sie mir angesehen haben. Und da schenkte sie mir den Lebkuchen! Und ich roch an ihm, bestaunte seine goldbraune Farbe und aß ihn sofort langsam, ganz langsam, Stück für Stück, aber vollständig auf.

Ulrike Ksol

Allein auf dem Weihnachtsmarkt

Im leichten Dauerlauf haste ich die Einkaufsstraße herunter. Im Kaufhaus habe ich mich bei den Winterpullovers zu lange aufgehalten und dann doch keinen gekauft. Hoffentlich komme ich jetzt nicht zu spät zum Kusinentreffen auf dem Weihnachtsmarkt. Siebzehn Uhr ist vereinbart und ich höre die Kirchturmuhren schon schlagen. Dort ist der Treffpunkt. Sie werden doch sicher fünf Minuten warten? Ich wechsle in einen schnellen Gehschritt, der wird mich auch schnell ans Ziel bringen. Auf der Bank vor dem Haupteingang der Kirche lasse ich mich erst einmal zum Verschnaufen nieder und schaue dann suchend um mich. Kein vertrautes Gesicht ist im nächsten Umkreis auszumachen. Sie werden doch nicht etwa schon weitergegangen sein? Mein Smart Phone fällt mir ein, ich werde eine Mail senden und fragen: „Wo seid ihr?“ Aber etwas ganz Unwahrscheinliches ist passiert, ich habe den Akku nicht rechtzeitig aufgeladen und das Display bleibt schwarz. Resigniert erhebe ich mich und mache mich auf die Suche nach meinen Lieben. Das wird nicht einfach in dem Getümmel. Weihnachten ist zwar schon vorbei und es ist der letzte Tag des Weihnachtsmarktes. Man hätte damit rechnen können, dass es inzwischen viel ruhiger in der Stadt ist. Aber weit gefehlt, alles was Beine hat ist unterwegs, um noch einmal Weihnachtsstimmung einzutragen, Geschenke umzutauschen oder Geschenkgutscheine einzulösen. Um mich herum pulsiert das volle Leben, lachende Menschen genießen Speisen und Getränke an den Ständen und Buden, sind fröhlich und niemand ist allein. Nur ich bin allein und fühle mich wie der letzte Mensch auf Erden. Meine Schritte werden immer langsamer während ich suchend nach rechts und links schaue, es ist wohl zwecklos und ich beschließe, mich auf den Rückweg zum Bahnhof zu begeben, um nach Hause zu fahren. Einen kleinen Umweg um das Kirchengebäude genehmige ich mir noch, um am Riesenrad stehen zu bleiben und einen Moment der Musik zu lauschen. Ein kleiner Genuss an diesem erfolglosen Tag. Da stupst mir jemand von hinten auf die Schulter und ruft: „Da bist du ja endlich, wir dachten schon du kommst gar nicht mehr. Wir haben uns schon einmal einen Orangenpunsch bestellt. Komm rüber, du möchtest doch sicher auch einen leckeren Punsch.“ Meine Kusine Brigitte lacht mich an und weist mit ihrer Hand quer über den Platz zu einem Stand an dem meine Kusinen Erika und Gudrun stehen und mir entgegen lachen. Ich frage lieber nicht, warum sie nicht einen Moment länger auf mich gewartet haben am vereinbarten Platz sondern bin froh über „Ende gut, alles gut“.

Karin Benn

Erinnerungen



Unsere Eltern kauften am liebsten ihre Weihnachtsgeschenke auf Weihnachtsmärkten. Ob in Berlin, Bremen oder Nürnberg, das Fremde und Neue begeisterte sie. Überall spielte die Musik süß, Engel trugen ähnliche Flügel, aber bei den Geschenken schwörten sie auf das Besondere. In späteren Jahren durften meine Schwester und ich sie begleiten. Wir stöberten durch überhitze Kaufhäuser, und genossen Glühwein in zugigen Holzhütten. Manchmal wurden abseits gelegene, stille Cafés unsere rettenden Inseln, um müden Füßen Erholung zu geben. Einmal entdeckte ich ein außergewöhnliches Geschäft. Vintage. Alles, was wir vor Jahren achtlos weggeworfen hatten, gewann hier eine neue Aufwertung. Schallplatten, analoge Radios, Pelzmützen. Da stand sie. Ich entdeckte die Puppenwiege sofort. Den dunkelblauen Himmel mit rosa Rosen, den weißen Korb, auf einem ebenso weißen Gestell mit vier Rädern. „Meine Puppenwiege,“ rief ich. Sofort war das Glück, dass ich damals empfunden hatte, wieder da. Am verabredeten Busparkplatz trafen sich alle Fahrgäste wieder. Aufgereggt zeigten sie sich Tüten, Päckchen und Taschen. Nur ich, ich trug meine Erinnerungen.

Susanne Slomka

Schaumküsse



Weihnachtsmärkte üben auf mich eine hohe Anziehungskraft aus. Ich liebe die Düfte, die farbigen Beleuchtungen, die Karussells und die Weihnachtsbäume. Jedes Jahr besuche ich einige der Märkte in der Umgebung. Letztes Jahr reichte es von Bad Oeynhausen im Osten, Essen im Westen bis nach Bremen im Norden. Nur in Richtung Süden gab es keine Ausdehnung.

Einen Weihnachtsmarkt besuche ich dabei häufiger, weil er nah bei ist. Ich wohne in Rheda, in dem mit dem Adventskrämpchen nur ein kleiner Weihnachtsmarkt über ein Wochenende stattfindet. Der große findet in Wiedenbrück statt, der eine so lange Tradition hat, dass ihn sogar das Nürnberger Christkindl besucht.

Mit seinen vier Toren an den Eingängen, dem großen Karussell an dem Ort, der für mich am anderen Ende des Marktes liegt, den vielen weihnachtlichen Verkaufsständen sowie den vielen Ess- und Trinkständen erzeugt er in mir eine weihnachtliche Stimmung. Ich schlendere gern durch die engen Gassen, die am Wochenende hoffnungslos überfüllt sind. Dabei genieße ich die Düfte wie Tanne und Zimt, erfreue mich an den Lichtern und genieße den Winter, der eigentlich noch der Spätherbst ist, in vollen Zügen.

Auf dem Weihnachtsmarkt gibt es für mich einen Magneten. Es ist eine dieser kleinen Hütten mit einem Essensangebot, den ich bei jedem Besuch ansteuere. Er verkauft Schaumküsse mit verschiedenen Geschmacksrichtungen. Als Pfefferminzfreund komme ich nicht an dem Stand vorbei, ohne mir meinen After-Eight-Schaumkuss zu kaufen. Er ist immer wieder ein Genuss. Erst dann ist für mich der Besuch des Wiedenbrücker Weihnachtsmarkts vollständig.

Wolfgang Ditt

Spannender Weihnachtskrimi

Es war Ende August, und bald würde der ganze Wahnsinn wieder beginnen. Die ersten Spekulatius- und Lebkuchentüten lagern bereits in den Supermärkten. Er konnte die Gewürze des Teufels schon riechen, auch hier in Wismar, wo er sich für einige Tage mit seiner Freundin Susi versteckt hielt. Gut, dass bald wieder Jagdzeit in Ostfriesland war. Es standen noch einige Weihnachtsmänner auf seiner Todesliste, die er gern in den Himmel schicken würde. Das wollte gut geplant sein, genau recherchiert. Und das vierundzwanzigste Türchen war ja noch immer reserviert für die Eine: für die Kommissarin Ann Kathrin Klaasen. Und die musste er nun endlich erwischen.

Wenn Sie Weihnachten mit anderen Augen sehen wollen, dann ist der Weihnachtskrimi von Klaus-Peter Wolf genau die richtige Lektüre für die Feiertage. Der Autor ist 1954 in Gelsenkirchen geboren. Er lebt als freier Schriftsteller in der ostfriesischen Stadt Norden. Klaus-Peter Wolf hat zahlreiche Ostfriesenkrimis veröffentlicht. Er erhielt für seine Bücher und Filme Preise auf drei Kontinenten, u.a. den Anne-Frank-Preis (Amsterdam, Niederlande). Bislang sind seine Bücher in 26 Sprachen übersetzt und über 13 Millionen Mal verkauft worden. Mehr als 60 seiner Drehbücher wurden verfilmt, darunter viele für „Tatort“ und „Polizeiruf 110“. BS

Klaus-Peter Wolf - Der Weihnachtsmannkiller 3

Verlag: Fischer Taschenbuch, 272 Seiten

Preis: 16,00 Euro, ISBN: 978-3-596-71164-2



Vier Pfoten machen Lebensmut

Für Emma ist Daniel die große Liebe. Im kommenden Sommer wollen sie endlich heiraten. Doch dann erhält Daniel eine schlimme Diagnose. Anstatt sich in die Hochzeitsvorbereitungen zu stürzen, beginnt Emma das neue Jahr mit Daniels Beerddung. Emma zieht sich komplett zurück, weil für sie der Verlust unerträglich ist. Damit Emma nicht zu sehr in ihrer Trauer versinkt, hat Daniel vorgesorgt. Zu ihrem Geburtstag erhält sie von ihm ein Geschenk: Terrier-Mischling Sam. Anfangs ist Emma ihrem neuen Mitbewohner gegenüber sehr skeptisch. Aber dann gewöhnen die beiden sich schnell aneinander. Sam zwingt Emma wieder, vor die Tür zu gehen. Sam lässt nicht zu, dass sie sich aufgibt. Die gemeinsamen Spaziergänge werden immer länger, die Besuche in der Hundeschule ausgedehnt. Sam findet außerdem Gefallen an Tierarzt Benjamin. Der würde gut zu Sam und Emma passen. Aber ist Emma wirklich bereit, ihn trotz ihrer Trauer um Daniel in ihr Leben zu lassen? Die größten Liebesgeschichten sind die, bei denen Lachen und Weinen ganz nah beieinander liegen: ein mitreißender Roman vor schottischer Kulisse. Die Geschichte ist emotional und tiefgründig. Der Autorin ist es gelungen, eine Balance zwischen Trauer und Hoffnung zu finden. Der Rüde Sam sorgt für eine Portion Humor und er schafft es, Emma auf ihrem Weg aus der Trauer zu unterstützen. BS



Sarah Martens - Für immer an deiner Seite

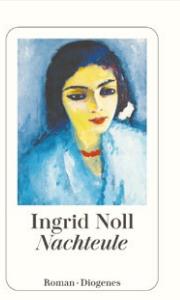
Verlag: Rowohlt Taschenbuch, 416 Seiten

Preis: 14,00 Euro, ISBN: 978-3-499-0158-6

Eine Heldenin sieht alles

Die 15-jährige Luisa wurde als Baby aus Peru adoptiert und ist behütet in gutbürgerlichen deutschen Verhältnissen in einem schönen Haus am Waldrand aufgewachsen. Eines Tages entdeckt sie im nahen Wald einen jungen Obdachlosen, der in der Nähe ihres Hauses kampiert. Nachts beobachtet er die Familie vom Garten aus mit einem Fernglas. Die Eltern sind erschrocken. Aber weniger durch die überraschende Bedrohung von außen. Luisa hat eine einzigartige Begabung, von der niemand etwas erfahren darf. Ihre Devise daheim lautet, bloß nicht auffallen, immer schön angepasst bleiben.

Luisa möchte den geheimnisvollen Mann retten, auch wenn sie dazu ihre Eltern hintergehen muss. Sie schließt Tim ins Herz. Er lässt sich von ihr versorgen und sogar verstecken, denn er hat allen Grund, unsichtbar zu bleiben. Luisa ahnt, dass Tim ihr Lügengeschichten auftischt, aber sie verfällt ihm mehr und mehr. Luisa hat keine Freunde und glaubt zu wissen, warum das so ist. Sie fühlt sich als Exotin, die äußerlich überall auffällt. Und sie hat eine besondere Fähigkeit: Luisa kann im Dunkeln sehen. Da sich Luisa wunderbar zur Komplizin eignet, fängt Tim an, sie geschickt zu manipulieren. Die Familie lebt für die Gesellschaft in einer heilen Welt. Aber bekanntlich ist unter jedem Dach ein Ach. BS



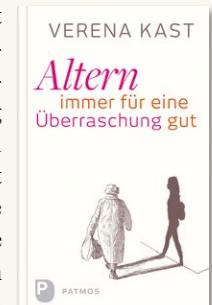
Ingrid Noll - Nachteule

Verlag: Diogenes, 304 Seiten (Hardcover)

Preis: 26,00 Euro, ISBN: 978-3-257-07349-2

Flexibilität im Alter

Alle Menschen altern unterschiedlich. Damit können schwierige Veränderungen verbunden sein. Es gibt viele neue Herausforderungen zu meistern. Die Autorin, selbst Anfang siebzig, rät, ältere Menschen müssen flexibel auf Situationen reagieren lernen, die sie nicht oder nur wenig beeinflussen können. Gerade im Alter gilt es, die Überraschungen, die das Leben so mit sich bringt - darunter auch freudige Ereignisse - anzunehmen und kreativ mit ihnen umzugehen. Wie dies gehen könnte, beschreibt die renommierte Professorin für Psychologie in ihrem neuen Buch. Verena Kast wehrt sich energisch dagegen, ins „Alter“ geredet zu werden, mit Bemerkungen wie „Wie lange willst du denn noch arbeiten?“, „Willst du dir das noch antun?“ auf ein bestimmtes Altersmodell festgelegt zu werden. Sie will selbst entscheiden, was sie noch in ihrem Alter macht, was ihr Freude macht. Das ist die Freiheit des Alters, die sie sehr schätzt und die sie erhalten will. Menschen gestalten ihr Alter unterschiedlich. Warum sollten Ältere nicht mehr das machen, was sie bis jetzt in ihrem Leben mit Freude gemacht haben (z.B. Reisen und Sport)? Das Altern ist ein Prozess mit Entwicklungsaufgaben, die uns herausfordern. In dem Buch geht es darum, im Alter immer wieder das Leben neu zu gestalten und sich eine gute Lebensqualität zu bewahren. BS



Verena Kast - Altern – immer für eine Überraschung gut

Verlag: Verlagsgruppe Patros, 176 Seiten (Hardcover)

Preis: 18,00 Euro, ISBN: 978-3-8436-0736-0

CAVALLUNA - Tor zur Anderswelt

Eine mystische Reise der Erkenntnis

Seit Oktober 2025 präsentiert CAVALLUNA eine spektakuläre neue Show, die das Publikum in geheimnisvolle Welten eintauchen lässt und eine magisch-fantastische Geschichte erzählt. Die rund 500.000 Zuschauer, die auf der achtmonatigen Tour erwartet werden, dürfen sich auf grandiose Showeffekte, mitreißende Choreografien und vor allem 56 wunderschöne Pferde freuen. Jung und Alt werden für zwei Stunden von überirdischen Wesen und einem herzergreifenden Abenteuer verzaubert.

Erzählt wird in „Tor zur Anderswelt“ die mystische Geschichte der jungen Zauberin Meerin, die über die magische Gabe verfügt, ihre Zeichnungen Wirklichkeit werden zu lassen und mit ihnen Gutes zu tun. Ihr Schicksal wendet sich jedoch, als sie aus ihrem Heimatdorf als Hexe verbannt wird und sich auf die abenteuerliche Reise in eine fremde Welt begeben muss. Dort gerät sie in die Fänge eines heimtückischen Hexenmeisters, der den düsteren Plan verfolgt, Meerin für seine Zwecke zu missbrauchen. Auf ihrem Weg muss die junge Zauberin nicht nur gegen die dunklen Mächte, sondern vor allem auch gegen ihre inneren Schatten kämpfen - denn nur das Vertrauen in sich selbst kann ihr ihre verloren geglaubte Magie zurückbringen. Dabei beginnen die Grenzen zwischen den Welten, zwischen Gut und Böse, zwischen Misstrauen und Hoffnung zu verschwimmen. Wird Meerin es schaffen, das Schicksal noch einmal zu wenden?

„CAVALLUNA - Tor zur Anderswelt“ ist nicht nur eine Pferde-Show, sondern ein unvergessliches Erlebnis für die ganze Familie, das mit einer fesselnden Geschichte, mitreißender Musik und einem beeindruckenden Bühnenbild aufwartet. Ein internationales Tanzensemble komplettiert die imposanten Schaubilder der



talentierten Pferde und Reiter, die aus ganz Europa stammen. Mit an Bord sind unter anderem stolze Lusitanos aus Portugal und zuckersüße Miniponys von der Insel Ischia. Eine spektakuläre Ungarische Post, waghalsiges Trickreiten und tief berührende Freiheitsdressuren runden das Programm ab. Bekannte Publikumslieblinge wie Bartolo Messina und Kenzie Dysli beeindrucken ebenso wie neue Gesichter - zum Beispiel das Ausnahmetalent Rudj Bellini aus Italien.

Die Tour gastiert bis Juni 2026 in über 30 Städten in Europa. Informationen und Tickets zur Show gibt es unter www.cavalluna.com und unter 01806-73 33 33. (0,20 Euro/Anruf inkl. MwSt. aus dem deutschen Festnetz, max. 0,60 Euro/Anruf inkl. MwSt. aus den Mobilfunknetzen)

CAVALLUNA kommt mit der neuen Show „Tor zur Anderswelt“ wieder in die Seidensticker Halle Bielefeld

Fr. 27. März 2026 - 19:00 Uhr

Sa. 28. März 2026 - 14:00 Uhr und 19:00 Uhr

So. 29. März 2026 - 13:00 Uhr und 17:30 Uhr

-PR-Text-

